

برجك يساعدك في خسارة الوزن

هل لاحظت مسبقاً كيف تبدو خسارة الوزن سهلة في البداية، إذ أن خسارة الكيلوغرامات الأولى يجري بسرعة ولكن تكمن المشكلة في الكيلوغرامات الأخيرة التي تريد خسارتها. تعلمي كيف يمكن لبرجك أن يساعدك في خسارة الوزن.

الأبراج النارية (الحمل، الأسد، القوس):

تكونين أنتِ الحكم خلال التحديات، وتطاردين أحلامك وأهدافك بعزم، لذلك خسارة الوزن تكون من الأهداف الأساسية لتحقيقها، والتحدي الأكبر هو الوجبات التي لا مفر منها أو الحلويات خلال العمل أو المناسبات، حيث تعملين جاهدة لترك إنطباعاً جيداً لدى زملائك وتُضطرين إلى نسيان الحمية. لهذا السبب قومي بالتخطيط المسبق لهذه الأحداث وامنعي نفسك عن الأطعمة الدسمة.

الأبراج الترابية (الثور، العذراء، الجدي):

دائماً تسعى إلى أن تكوني مهيبة، والمشكلة أنَّهُ خلال الوجبات أيضاً تحاولين إرضاء من حولك إن كانوا يريدون طعاماً دسماً. ملاحظة خاصة للأبراج الترابية فيما يتعلق باختيار النظام الغذائي المناسب لك: لا تدعي عواطفك تتحكم. على سبيل المثال؛ كعكة الشوكولاته التي تحتوي على 500 سعرة حرارية، أو المثلجات التي تحتوي على 800 سعرة حرارية التي يريد زملائك الإحتفال بها لا يجب أن تكون ملاذك لإرضائهم. إستمري بالتركيز على هدفك الأساسي أي فقدان الوزن وستنجزين!

الأبراج الهوائية (الجوزاء، الميزان والدلو):

يُعرف الأبراج الهوائية بأنَّ أفرادهم لديهم قدرة عالية على تأديب وتثقيف أنفسهم. وعندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي، فإنَّهم يميلون إلى أن يقسوا على أنفسهم. في محاولة لتحقيق الكمال يمكن أن يؤدي هذا الفعل إلى الإحباط، والذي ينتج عنه شعور الضغط والإستسلام للطعام الدسم وخصوصاً الحلويات. سرُّ الوحيد هو الوصول إلى المرحلة الأخيرة من الحمية الغذائية، لذلك توقفي عن وضع الكثير من القواعد لنفسك، بمجرد كون القواعد بسيطة وصغيرة هو أمر مفيد، واسمحي لنفسك بمكافئة صغيرة يومياً كقطعة من الحلوى.

الأبراج المائية (السرطان، العقرب والحوت):

هل تتساءلين ما هي العناصر التي تصلح للأبراج المائية عندما يتعلق الأمر بمشاكل خسارة الوزن؟ فكري ملياً ستجدين أنّ العواطف تتحكم بكِ، فأنتِ مثابرة في الحفاظ لى حميتكِ الغذائية إلا أنّهُ عند ظهور أي مشاكل عاطفية أو إحباط أو توتر فوراً تغذين جوعك بأكثر الأطعمة دسماً، لذلك مشاعركِ تتحكم بعقلكِ. على الرغم من أنّ الكثير من الدراسات أثبتت أنّ البكاء عند الشعور بالإحباط يساعد على خسارة الوزن إلا أنّهُ من غير المستحب أن تعتمدِ على هذه الطريقة بل يمكنكِ القيام بالرياضة عند التوتر مثلاً. ومن أجل أن تحسلي على الوزن المثالي، تحكمي بمشاعركِ وليس حميتكِ، فإذا لم يكن باستطاعتكِ مقاومة البسكويت أو الحلوى بسبب توتركِ، عندئذ حاولي أن تبدأي بالكتابة عن مشاعركِ واحاسيسك، ربما يستطيع الورق أن يعوّض عن الطعام، بمجرد الكتابة ستستطيعين الوصول إلى الراحة المطلوبة وستغيرين نمط حياتك وبالتالي تصلين إلى الوزن الذي تطمحين الوصول إليه.