

# برجك يسا عدك في خسارة الوزن

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

## الأبراج النارية (الحمل، الأسد، القوس):

تكونين أنتِ الحكم خلال التحديات، وتطاردين أحالمك وأهدافك بعزم، لذلك خسارة الوزن تكون من الإهداف 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 بالتخفيط المسبق لهذه الأحداث وامنعي نفسك عن الأطعمة الدسمة.

## الأبراج الترابية (الثور، العذراء، الجدي):

دائماً تسعين إلى أن تكوني مهذبةً، والمشكلة أنّه خلال الوجبات أيضاً تحاولين إرضاء من حولك إن كانوا يريدون طعاماً دسمًا. ملاحظة خاصة للأبراج الترابية فيما يتعلق باختيار النظام الغذائي المناسب لك: لا تدعى عواطفك تحكم. على سبيل المثال: كعكة الشوكولاتة 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. استمري بالتركيز على هدفك الأساسي أي فقدان الوزن وستنجحين!

## الأبراج الهوائية (الجوزاء، الميزان والدلو):

يُعرف الأبراج الهوائية بأنّ "أفرادهم لديهم قدرة عالية على تأديب وتنقيف أنفسهم". وعندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي، فإنّهم يميلون إلى أن يقسوا على أنفسهم. في محاولة لتحقيق الكمال يمكن أن يؤدي هذا الفعل إلى الإحباط، والذي ينتج عنه شعور الضغط والإسلام للطعام الدسم وخصوصاً الحلويات. سرك 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، وأسمحي لنفسك بمكافئة صغيرة يومياً كقطعة من الحلوي.

## 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 تحكم بك، فأنت مثابة في الحفاظ على حميتك الغذائية إلا أزّه عند ظهور أي مشاكل عاطفية أو إحباط أو توتر فوراً تغذين جوعك بأكثر الأطعمة دسماً، لذلك مشاررك تحكم بعقلك. على الرغم من أنّ الكثير من الدراسات أثبتت أنّ البكاء عند الشعور بالإحباط يساعدك على خسارة الوزن إلا أزّه من غير المستحب أن تعتمدي على هذه الطريقة بل يمكنك القيام بالرياضة عند التوتر مثلاً. ومن أجل أن تحصلي على الوزن المثالي، تحكمي بمساربك وليس حميتك، فإذا لم يكن باستطاعتك مقاومة البسكويت أو الحلوي بسبب توترك، عندها حاولي أن تبدأي بالكتابة عن مشاررك واحاسيسك، ربما يستطيع الورق أن يعوّض عن الطعام، بمجرّد الكتابة ستستطيعين الوصول إلى الراحة المطلوبة وستغيرين نمط حياتك وبالتالي تصلين إلى الوزن الذي تطمحين الوصول إليه.