

# نصائح لخسارة 10 كيلوغرامات من دون إنزعاج

هل صفت ذرعاً من الكيلوغرامات الزائدة؟ هل ترغبين بإستعادة نحافتك أو على الأقل قوامك الجميل بشكل فعال؟ إليك بعض النصائح لخسارة 10 كيلوغرامات من دون إنزعاج أو تفكير.

## 1- تمتلك بمعنويات عالية:

الحواجز هي 70% من النظام الغذائي، عند الحاجة، بما كانك أن تطلب من صديقتك أو من شريكك أن يلعب دور الموجّه والمراقب. كذلك بما كانك اتباع حمية ضمن مجموعة فالمشاركة والعمل الجماعي يحدثان على المثابرة.

## 2- خذى وقتك:

إن خسارة الوزن لا تحدث خلال أسبوع أو أشهر أو شهرين، يجب أن تأخذى وقتك لتخسر 10 كيلوغرامات التي عقدت العزم على إزالتها. لقد حان الوقت لأن تتبعي نظاماً غذائياً متوازناً وإلاً لن تحظى بمبتغاك. إزالة كيلوغرام واحد في الأسبوع هو أقصى ما يمكن خسارته إجمالاً. ولا تنسي أن خسارة الوزن بسرعة يؤدي في أغلبية الأحيان إلى إعادة اكتسابه بسرعة.

## 3- راجعي اختصاصية تغذية:

10 كيلوغرامات رقم كبير ولكنه ليس بمستحيل، ولخسارة هذا الوزن بشكل دائم ومن دون أن تعرضي نفسك لأي خطر صحي، يفضل اللجوء إلى اختصاصية في المجال فيما كانها مساعدتك على الصعيد الغذائي وإنما أيضاً على الصعيد المعنوي..

## 4- ودع السكاكر والحلويات واللحوم المبردة:

ليس هذا بسرّ، فالنحافة تشترط الابتعاد عن الأطعمة الدهنية أو السكرية. ولكن انتبهي، فذلك لا يعني قطع الدهون بشكل نهائي. وفي الواقع، فإن كل طعام أو عائلة أطعمة تمدّ الجسم بالمعذيات الدقيقة الأساسية، بما فيها المواد الدهنية والسكر. وبالتالي، لا بأس بإضافة ملعقة زيت صغيرة إلى صحن السلطة.

## 5- أكثر من تناول السمك:

السمك صديق المثالي إذا كنت تتبعين حمية غذائية، فهو يحتوي على سعرات حرارية قليلة كما أنه غني<sup>٣</sup> بالأوميغا 3. تناوليه مع الخضار وأمامك خيار واسع مثل إلسلمون والتونة وغير ذلك الكثير. ولكن ابتعدي عن السمك المفروم بالكعك والمقلبي.

## 6- مارسي الرياضة:

النشاط البدني هو أهم وأصعب ما في الأمر. يمكنك صعود الدرج أو المشي والركض والسباحة مع حلول الصيف. نوصي بساعتين أو ثلاثة من الرياضة في الأسبوع.

## 7- لا تفوّتي أي وجبة أساسية:

عند البدء بنظام غذائي جديد، نميل إلى حرمان نفينا اعتقاداً<sup>٤</sup> من<sup>٥</sup> أن بهذه الطريقة نخسر الوزن بشكل أسرع. ولكن تفويت الوجبات أكبر خطأ يرتكب، فذلك يحث<sup>٦</sup> على تناول المزيد من الوجبات الخفيفة.

## 8- انتبهي للمشروبات الغازية:

قد تبدو المشروبات الغازية غير ضارة ولكنها غنية بالسكر. ولذلك حدّي من استهلاكك لها إذا كنت ترغبين في معدة مسطحة. بإمكانك تناول الشروبات القليلة السكر (لایت) إنما باعتدال.