

# 4 خطوات اتبعها عند زيادة الوزن المفاجئة

في العديد من الأوقات، من الممكن أن يعاني الفرد من زيادة في الوزن بطريقة مفاجئة وحتى صدمة، وذلك يكون نتيجة تغيير النظام الغذائي وكثرة استهلاك الأطعمة الدهنية والغنية بالسعرات الحرارية، التي تسبب زيادة الوزن بسرعة.



وعند ملاحظة زيادة الوزن بصورة مفاجئة، ينصح اتباع الخطوات الأربع التالية لعلاج الأمر، مع الحرص على الالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة:

الإبتعاد عن الشعور بالذنب بسبب كثرة تناول الطعام وزيادة الوزن المفاجئة، عادةً لدى الإفراط في تناول الطعام يلجأ الفرد إلى لوم نفسه، علمًا أن السبب الأساسي السلبي لا تؤدي للوصول للغاية المطلوبة.



استغلال الأفكار السلبية والشعور بالذنب من أجل إيجاد حلول وأهداف واقعية، وتقبل فكرة زيادة الوزن لمعرفة كيفية العودة الى الطريق الصحيح لخسارة هذا الوزن الزائد من جديد، كما يجب العودة إلى تناول الأطعمة الصحية.

تنظيم الوجبات الغذائية والحرص على الطبخ الصحي والسليم بالإضافة الى الإستغناء عن الأطعمة المقلية والحلويات والدهون وتنظيم النظام الغذائي اليومي المعتمد من جديد.



اتباع نمط حياة صحي وسليم في أسرع وقت ممكن، مثلاً، لدى الإفراط بتناول الطعام على وجبة الغداء فيجب بالمقابل الحرص على تناول الأطعمة الصحية على العشاء. وان تناول الفرد الطعام بكثرة في يوم معين ينصح من بعده العودة على الفور الى الحمية الغذائية والنظام الصحي وقطع المأكولات التي تسبب زيادة الوزن بسرعة على الفور، للوصول الى الهدف المطلوب والمحافظة على وزن صحي.

