

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 بزيادة الوزن بسرعة.



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

الابتعاد عن الشعور بالذنب بسبب كثرة تناول الطعام وزيادة الوزن المفاجئة، عادةً لدى الافراط في تناول الطعام يلجأ الفرد إلى لوم نفسه، علمًا أنَّ الأحساس السلبيَّة لا تؤدي للوصول للغاية المطلوبة.



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

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



اتباع نمط حياة صحي وسلام في أسرع وقت ممكن، مثلاً، لدى الإفراط بتناول الطعام على وجبة الغداء فيجب بالمقابل الحرص على تناول الأطعمة الصحية على العشاء. وإن تناول الفرد الطعام بكثرة في يوم معين ينصح من بعده العودة على الفور إلى الحمية الغذائية

والنظام الصحي وقطع المأكولات التي تسبب بزيادة الوزن بسرعة على الفور، للوصول الى الهدف المطلوب والمحافظة على وزن صحي.

