

4 نصائح للوصول إلى الوزن الصحي المثالي

يعزز بلوغ الوزن المثالي تقدير الذات ويحسن الصحة العامة والمظهر. ويمكن اتباع عدد من النصائح البسيطة والسهلة وادراجها ضمن أسلوب الحياة اليومي^١ لتمكن من بلوغ الوزن المثالي وتحقيق النتيجة المرجوة.

يعمل الوزن الصحي^٢ للإنسان وخسارة نسبة 10% من الوزن على تحسين الصحة العامة^٣ وتخفيض ضغط الدم والوقاية من الكثير من الأمراض.

ينصح اتباع نصائح الرجيم التالية للحصول على الوزن المثالي:

تناول الطعام عند الجوع

يتطلب الحفاظ على الوزن المثالي الموازنة بين كمّية الطعام والطاقة المستهلكة على مدار اليوم. لذلك يجب على الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة والحركة أن يبتعدوا عن الإفراط في تناول الطعام.

تخفيف استهلاك الطعام الدهني

يحتوي كل غرام من الدهن على 9 سعرات حرارية، ما يعادل ضعفي عدد السعرات بالبروتين والكربوهيدرات. لذلك يجب التقليل من استهلاك الأطعمة الدهنية والمصنعة، مثل المقلبات والزيتون والزبدة والحلويات والوجبات الجاهزة، في نظام الحياة اليومي، وتحديدًا مع التقدم في العمر.

تقليل الوجبات الخفيفة الغنيّة بالسعرات

تناول نسبة سبعين بالمائة من الأفراد طعام وجباتها الرئيسية، بشكل عقلائي وصحي^٤، حسب تقارير صادرة عن "مجلة السمنة الدورية"^٥. بيد أن الأمر ليس كذلك، حين يتعلق بـ الوجبات الخفيفة، التي غالبًا ما تكون غنيّة بالسعرات، ما يُصعّب ضبط الوزن أو الوصول إلى الوزن المثالي. وينصح الباحثون، في هذا الإطار، بتناول الوجبات الخفيفة الصحيّة^٦، كحصّتين من المكسّرات العضويّة^٧ أو خمس حصص من الخضراوات أو ثلاث من الفواكه، على مدار اليوم. كما هم يوصون بقراءة الملصقات الغذائيّة^٨، فإذا بدا بالسكر على أوّل القائمة، فهذا دليل على أن هذا الصنف يزخر

بالسعر الحراري، في مقابل قيمة غذائية ضئيلة.

ممارسة الحركة باستمرار

ينصح بإدراج التمارين الرياضية والنشاط البدني إلى نظام الحياة اليومي، مهما كان مستوى لياقتك، وبطريقة تتناسب مع عمرك وصحتك العامة ووقدرتك البدنية. من أجل تحقيق التوازن بين الطاقة الداخلة والمستهلكة بالتالي ضبط الوزن المثالي.