

# 6 أخطاء تمنعك من خسارة الوزن بعد الولادة

هل مضت فترة على الولادة وبدأت تشعرين بأنه ليس بإمكانك إنقاص وزنك؟ وهل تشعرين أن جهود الحمية لا تثمر بالنتيجة التي ترغبين بها؟

يوجد عدد من الأخطاء التي من شأنها أن تسبب بمنع خسارة الوزن، تعرفي عليها:

**اختيار حمية خاطئة:** الجئي الى الإستعانة بأخصائي التغذية لتحديد الحمية الغذائية المناسبة لك ولنمط حياتك ولجسمك ولمواكبة عملية الأيض لديك.

**وضع أهداف خيالية:** ابتعدي عن وضع الأهداف الصعبة وغير الواقعية لدى البدء بالحمية الغذائية. بالتاكيد ستكون متحفزة في بداية الحماية لإنقاص وزنك ولكن لا تضعي أمامك أي هدف لا يمكن تحقيقه لكي لا تفقدي الأمل بتحقيقه وفشل الحمية. التزمي الخطوات التدريجية للبقاء متحمسة.

**عزل النفس:** لا تخجلي بطلب مساعدة زوجك أو صديق مقرب أو أي فرد مقرب من عائلتك ليقدم لك الدعم اللازم خلال مرحلة إنقاص الوزن.

**الاستهانة بالإستهلاك الغذائي:** هل تعديين سرعاتك الحرارية الغذائية؟ بالتأكد لا. عليك أن تتأكدي أن حتى السرعات الحرارية القليلة والتي تستهين بها من الممكن أن تؤثر كثيراً. ابتعدي عن استهلاك السرعات الحرارية في الوجبات الخفيفة وفي التسلية حين تعدين الطعام مثلاً. فبدل من حسب السرعات الحرارية عن طريق التخمين فإستخدمي مقياس السرعات الذي يساعد على حسابها بكل دقة.

**عدم ممارسة الحركة:** في حال تقضي طوال يومك جالسة أو مستلقية فعدد السرعات الحرارية التي تحركها هي ضئيلة للغاية لذلك يجب أن تزيدي من النشاط البدني. في حال تتطلب وظيفتك الجلوس وراء المكتب طوال اليوم فحاولي المشي والتحرك كل ساعة وصعود السلم بدلاً من المصعد مثلاً.

**مكافأة نفسك بتناول الطعام بعد الرياضة:** لا يجب القضاء على نتائج

الرياضة والتمارين بالأكل من بعده بكمية اكثر مما يحتاج جسمك لها .  
قومي بالتخطيط لتناول وجبة صحية وخفيفة منخفضة بالدهون والسعرات  
الحرارية وذلك بعد ممارسة التمارين الرياضية وينصح أن تكون هذه  
الوجبة من الكربوهيدرات والبروتين.