

كيف تؤثر الصداقة على وزنك؟

من المعلوم أن أسلوب الحياة الذي يتّبعه الشخص يؤثر على صحته، كما وأن البيئة التي يعيش فيها تلعب دوراً كبيراً في هذا الشأن.

وبما أن الصداقة تلعب دوراً مهماً في حياة كل شخص، نستطيع أن نلاحظ أنها تؤثر بشكل عام على تصرف الشخص، طريقة تفكيره وحتى العادات التي كان يُعرف بها تتبدّل.

لكن، هل كنت تعلم أن أصدقاءك يؤثرون أيضاً على زيادة وزنك أو خسارته؟ في هذا المقال، سنتعرف إلى الأسباب التي تفسر الأمر:

خلال التحضير لجلسة مع الأصدقاء، إن أول أمر يطرح هو الذهاب لتناول الغذاء أو العشاء. فهذه حالة شائعة في جميع المجتمعات لأنه وبكل بساطة يستمتع فيها جميع الأصدقاء بتبادل الأحاديث وتقاسم أشهى الأطباق والحلويات.

في كل مجموعة من الأصدقاء، يوجد صديق يحب الطعام بكثرة ورفقته ممتعة جداً، وعندما يلتقي بأصدقائه يكون التوجه إلى تناول المأكولات السريعة التحضير. هذا الأمر يتكرر بشكل روتيني ما يؤدي إلى إكتساب الشخص وزناً إضافياً.

وفي المقلب الآخر، يملك العديد من الأشخاص وخاصة الفتيات هوساً في الوزن، ما يخلق نوعاً من المنافسة بين الصديقات من أجل خسارة الكيلوغرامات الزائدة. إلا أن هذا التقليد في إتباع الحميات الغذائية المتشابهة ليس جيد أبداً لأنه يمكن أن يَكسب الشخص وزناً زائداً بنفس الطريقة التي يخسر فيها الشخص الآخر وزنه.

هناك العديد من الأشخاص يحملون في حقيبتهم وجبات خفيفة يتناولونها خلال تواجدهم مع أصدقائهم، الأمر الذي يجعل كل الأصدقاء يقومون بهذه الخطوة ما يؤدي إلى زيادة وزنهم بشكل ملحوظ.

إذا، على الرغم من الفوائد الكبيرة التي تحملها الصداقة إلا أنها في بعض الأحيان يمكن أن تجعل من الشخص يكتسب عادات جديدة كإكتساب الوزن أو خسارته.