

کاهش وزن چگونه با موفقیت به نتیجه می‌رسد؟



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء

سال ۱۴۰۲

کاهش وزن چیزی است که همه ما به دنبال آن هستیم. ما اگر اضافه وزن داریم، می‌دانیم که چقدر آسان وزن ما اضافه شده و چقدر سخت می‌توانیم از مزاحمت این اضافه وزن راحت شویم. به نظر می‌رسد هیچ انتخاب سریعی برای ننگ داشتن تناسب وزن وجود ندارد و این امر نیازمند صرف زمان و برنامه‌ریزی است.



بسیاری از افراد سعی می‌کنند برنامه‌ریزی کرده و چند کیلوگرمی وزن کم کنند ولی این کاهش وزن به سرعت برمی‌گردد. پس به یاد داشته باشید که:

کاهش وزن نیاز به تغییر رفتار و عادات دارد.

نکات کاهش وزن موفقیت آمیز

۱. زمان مناسبی را برای شروع تغییر انتخاب کنید تا شکست نخورید.

برای شروع این کار شما به آرامش نیاز دارید پس تا کسب یک ثبات نسبی دست ننگه دارید. استرس می‌تواند ما را به هم بریزد و نقشه لاغر شدن مان را نابود کند. اگر خاطره تلخ شکست در ضمیر ناخودآگاه ما بماند از رژیم گرفتن می‌ترسیم و دیگر جسارت شروع کردن رژیم را نخواهیم داشت.



۲. حتما اهداف واقع گرایانه‌ای داشته باشید.

از خودتان توقع نداشته باشید که ماه اول ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنید، خوب است در برنامه خود منظور کنید که هفته‌ای ۵۰۰ گرم باید وزن کم کنم. ضروری است با پزشک خود در مورد این که وزن سلامتی شما، میزان اضافه وزن و اینکه اگر چقدر در هفته کم کنید برای شما مناسب و بی‌خطر است، مشورت نمایید.

۳. ابتدا روی سایر مشکلات و بیماری‌های خود، کار کنید.

برای مثال اگر بسیار افسرده هستید ابتدا به درمان افسردگی خود بپردازید. قبل از اینکه دنبال یک رژیم خوب برای لاغری بگردید اگر دچار:

- آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب)
- ترش کردن
- رفلکس



- درد معده
 - یبوست
 - و اختلالات دیگر
- هستید ابتدا به پیگیری این موارد بپردازید.



۴. برای هفته خود غذا را برنامه‌ریزی کنید.

بله شما نباید گرسنه و خسته به خانه برسید و به یخچال یا کابینت حمله کنید و مقدار زیاد و نامناسبی از مواد غذایی میل کنید. این کار اثرات جبران ناپذیری روی سلامتی شما خواهد گذاشت.

شما باید هر هفته برای کل روزهای هفته برنامه‌ریزی کرده، خرید کنید و از شب قبل برای فردا آماده شوید تا درگیر پرخوری به وقت شدت گرسنگی نشوید.



۵. اطلاعات خوبی راجع به غذاها داشته باشید.

نرم افزارهای زیادی برای کاهش وزن وجود دارد که هر چه را بخواهید در رژیم خود قرار دهید، برای شما توصیف می‌کنند. همچنین از جستجو در گوگل می‌توانید استفاده کنید. برای مثال می‌توانید یک قاشق غذاخوری الویه را با یک قاشق غذاخوری خورش لوبیا سبز از نظر چربی اشباع، ریزمغذی و کالری مقایسه کنید. این کار در شروع عجیب ولی در ادامه بسیار جذاب خواهد بود.

۶. هر بار فقط یک مورد را تغییر دهید.

طبیعی است اگر به یکباره همه خوراکی‌های روزمره خود را تغییر دهید نتیجه برای شما خوشایند نیست. بنابراین بهتر است یک عادت چاق کننده را در ابتدا تغییر دهید و وقتی آن را ثبات بخشیدید سراغ عادت بعدی بروید. نظرتان چیست از عادت خوردن برنج شروع کنید؟!



۷. همه لذت‌های خوردن‌تان را با هم قطع نکنید.

اگر در گذشته عادت به لذت بردن از تنقلات داشته‌اید همه را با هم کنار نگذارید چرا که در ابتدا عالی به نظر می‌رسد ولی به تدریج فرسایشی شده و شما را غمگین می‌کند. مثلاً اگر عاشق سیب زمینی سرخ کرده هستید جایزه آخر هفته را که قرار بود با کاهش ۵۰۰ گرم وزن به خودتان بدهید، سیب زمینی سرخ کرده انتخاب کنید.

منبع: مجله دکتر بانوکا