

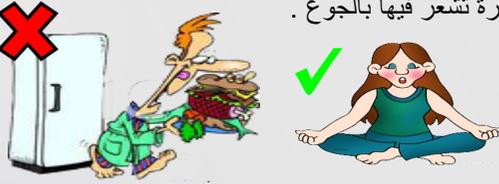
ليس بالضرورة أن يكون الهدف هو تخفيف الوزن
والأمثلة على ذلك كثيرة :



♣️ **أهداف لتغيير النشاط البدني:** عندما تقول انك تريد زيادة النشاط البدني من أجل تخفيف الوزن ... يعتبر هدفاً عاماً وليس محدداً . و لكي يكون محدداً و واقعياً عليك أن تقول انا قررت المشي لمدة 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع . ولا تقل طوال الأسبوع فقد تصادفك ظروف لا تسمح لك بمزاولة الرياضة يوميا فتصاب بإحباط .



♣️ **الوجبات الخفيفة :** مثلا بدل من أن تتناول جبس أو شوكولاته (وجبات عالية السكريات و الدهون) تناول أي فواكه أو خضروات أو كوب من الروب قليل الدسم كل مرة تشعر فيها بالجوع .



♣️ **السلوك الغذائي:** اذا كنت من النوع الذي يأكل في الليل بعد يوم طويل و متعب لانك ما زلت متوترا عليك بايجاد نشاط اخر تعلمه غير الطعام فمثلا مشي بسيط أو يوغا أو كتابة في مذكراتك .

كافيء نفسك كلما حققت هدف من الأهداف القصيرة المدى و لكن ليس بالطعام. فكر ما هي المكافآت التي ترغب في الحصول عليها وأمثلة على ذلك مساج و مانيكير و اجعل حجم المكافأة تتناسب مع الانجاز الذي وصلت إليه . راجع نفسك دائما كل شهر مثلا وأنظر إلى الأهداف التي وضعتها والتي حققتها وقد تقرر انك تحتاج أن تسير ببطء أو تغيير الاستراتيجيات لتجرب وسائل أخرى لتحقيق أهدافك .

من أفضل الطرق هي وضع الأهداف الذكية
(SMART goals) و هي أهداف تتميز بأنها:



- ♣️ محددة .
- ♣️ قابلة للقياس .
- ♣️ يمكن تحقيقها .
- ♣️ واقعية .
- ♣️ محددة بفترة زمنية .

على سبيل المثال هل من المعقول أن تخسر من وزنك 25 كيلوجرام في 6 أشهر؟



♣️ هذا الأمر من الممكن تحقيقه و لكنه غير معقول إلا إذا استخدمت رجين قاس و رياضة شديدة يوميا لمدة 6 أشهر.

♣️ فقدان الوزن هو أصعب كثيرا مما نعتقد وهي عملية بطيئة عادة . و قد بينت الدراسات أن فقدان الشخص ل 500 جم إلى 1 كيلوجرام أسبوعيا يمكن تحقيقه و المحافظة عليه لمدة أطول.

♣️ لذلك الهدف يجب أن يكون محدداً جُداً ، واضح و سهل و من الممكن أن يتضمن أهداف صغيرة لتغيير النشاط البدني ، النظام الغذائي و السلوك.

♣️ هذا الهدف يجب أن يكون مهما لك و يمكنك أن تعمل على تحقيق هدفين أو ثلاث في آن واحد . خذ وقتك في تغيير السلوك يتطلب وقتاً طويلاً.

♣️ إن لم تتمكن من تحقيق ذلك حاول مرة أخرى و يمكنك العمل على تحقيق هدف آخر فمن المهم أن لا تيأس .



الأهداف الذكية لتخفيف الوزن

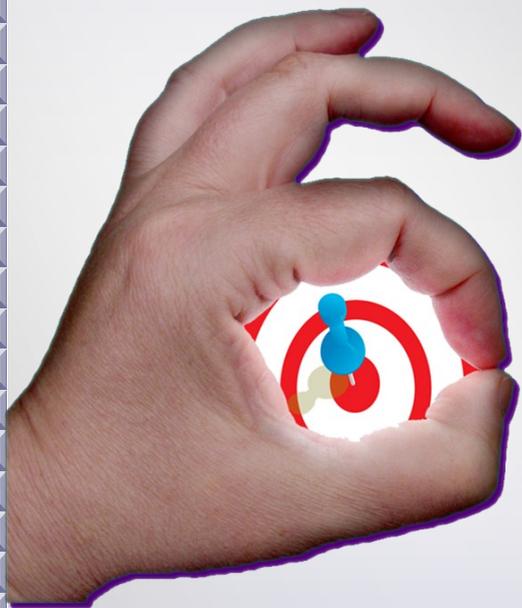
إذا كنت تسعى إلى صحة أفضل أو فقدان الوزن، ستحتاج إلى تحديد الأهداف التي تسعى للوصول إليها. الكثير من الناس يركز أن الهدف هو فقدان الوزن. ولكنه هدف عام ولتحقيقه يجب تعيين أهداف صغيرة ومحددة تتضمن تغييرات سلوكية ، غذائية ورياضية والتي إن تحققت تؤدي إلى الوصول إلى الهدف الطويل الأمد وهو فقدان الوزن. و معرفة كيفية تعيين هذه الأهداف هي الخطوة الأولى في هذه العملية. والأهداف التي يتم تعيينها بشكل فعال من المرجح أن تتحقق .

كيف تحدد أهدافك ؟

عند تحديد أهدافك ضع في اعتبارك ما يلي:

- ♣️ فقدانك كمية كبيرة من الوزن دفعة واحدة يجعل من الصعب أن تفقد المزيد من الوزن .
- ♣️ كلما اقتربت من هدفك ، ستجد صعوبة أكثر للوصول إليه. قد يكون هناك أسباب عديدة وراء عدم فقدانك المزيد من الوزن ومعرفتك بذلك تعينك على تخطي العقبات .
- ♣️ الوزن الذي يمكنك الحفاظ عليه قد لا يكون هو ما تسعى إليه و تريد أن تحققه. و لكن المهم أن يكون ذلك واقعياً .
- ♣️ قياسك للوزن باستخدام الميزان لا يكفي أن تعتمد عليه لقياس مدى نجاحك . تأكد من استخدام أدوات أخرى لتقييم مستوى تقدمك.
- ♣️ فقدان الوزن ليس هو الهدف الوحيد الذي يمكن أن تسعى إليه وربما لا يكون حتى أكثر تحفيزاً . فكر في تحقيق أهداف أخرى مثل صحة أفضل أو لياقة بدنية
- ♣️ لا تركز أبداً على الأهداف العامة بل بمجرد أنك تخلق تغييرات وان كانت صغيرة في النظام الغذائي أو النشاط البدني فانها تباعاً تحدث التغييرات التي تطمح إليها على المدى البعيد .

أهداف الذكية



لتحقيق الوزن

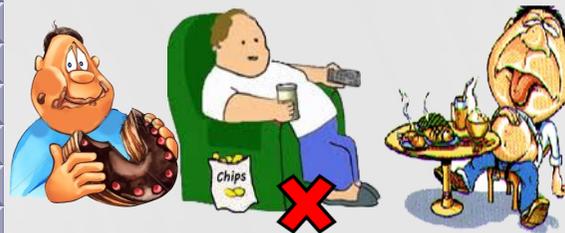
2011 م

♣ تعرف على المعوقات والمشاكل :

استخدم سجل الغذاء والنشاط البدني ، سجل ما تأكله في هذا السجل لمدة 3-7 أيام يمكنك تدوين كمية الطعام المتناول ، نوعه ، درجة الجوع ، مشاعرك و أحاسيسك عند تناول الطعام .

سوف يساعدك ذلك في التعرف على كل الصعوبات والمعوقات التي تعيق وصولك للهدف الذي تطمح إليه مثل أنك قد :

1. لا تلتزم بتناول الوجبات الأساسية .
2. تأتيم كميات كبيرة من الحلويات عندما تكون متوترا .
3. تتناول الوجبات الخفيفة بكثرة بين الوجبات الأساسية على الرغم من أنك غير جائع .
4. تأكل و أنت تشاهد التلفاز .
5. تشعر بالإملاء و الشبع نتيجة تناولك الوجبة السابقة و تصر على تناول الوجبة الأساسية .
6. لا تحب أن يتبقى في صحن الأطفال طعام فتأكله أنت .



♣ حدد الأهداف القصيرة المدى لتتغلب على المعوقات :

عين هدفين أو ثلاث يتناول تغييرات في النشاط البدني ، النظام الغذائي و السلوك استنادا على المعوقات التي استنبطتها من خلال سجلك للغذاء و النشاط البدني .

و من المهم أن :

1. لا تستعجل النتائج و لا يأخذك الجد للوصول الى الكمال و الاتقان
2. عندما تصل الى تحقيق هدف واحد كافيء نفسك ولا تستخدم الطعام في ذلك .
3. راجع نفسك بين حين و آخر لتقييم نفسك في تحقيق أهدافك و في حالة عدم نجاحك فكر في طرق أخرى للوصول الى ما تطمح اليه .



بادر الان بتسجيل كل الأهداف التي تود تحقيقها ولكن اجعلها أهداف ذكية .

بعد أن عينت هدفك ، الخطوة التالية هي معرفة كيفية الوصول إليه.

هل تعتقد ان فقدان الوزن أمر بسيط ؟

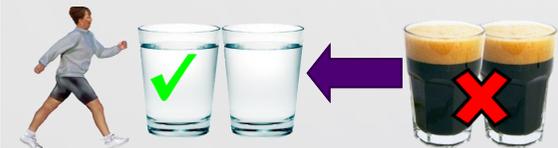
هناك الكثير من البرامج و المنتجات و الأدوية الي تروج في الأسواق تخدعك وتسوق أن الأمر جدا بسيط وقد تصرف عليها المبالغ الكبيرة و لكن دون جدوى وتعود كما كنت ووزنك كما هو و في احيانا كثيرة أكثر مما قبل.



إذا أين هي المشكلة؟

مشاكل معقدة، حلول بسيطة :

الفكرة وراء فقدان الوزن بسيطة جدا و هي حرق مزيد من السعرات عن التي تتناولها. مثال لذلك من السهولة فقدان جزء من الوزن بمجرد استبدال اثنين من المشروبات الغازية بشرب كأسين من الماء وإضافة 20 دقيقة من المشي كل يوم.



لماذا إذا يصعب علينا فعل ذلك ؟

يبدو أن المشكلة ليست في ايجاد الوقت أو البديل الغذائي بقدر انها التزام حقيقي في اتخاذ قرارات سليمة في كل يوم.... بغض النظر عن ما يحدث في حياتك. إذا كنت غير مستعد لاجراء بعض التغييرات ، سوف يكون من الصعب فقدان الوزن.

الخطوات العملية لتحديد الأهداف

♣ حدد الأهداف

العامة :

1. الرياضة .
2. النظام الغذائي .
3. السلوك .

