

# 5 أسرار للأشخاص الذين يحافظون على رشاقتهم دون مجهود

كتبه كيت براتسكير | 29 فبراير, 2016



هناك العديد من الأشخاص الذين يبدوون وكأنهم يظهرون بشكل جيد بلا أدنى مجهود، إذا كنت تتساءل عن أسرارهم، فهناك دراسة جديدة قام بها مختبر الأغذية والعلامات التجارية في جامعة كورنيل والتي كشفت عن بضع من تلك الأسرار.

يقول الدكتور براين وانسنك، المؤلف المشارك في هذه الدراسة، في تصريح له: “معظم الأشخاص الرشيقين لا يستخدمون أنظمة غذائية مُقيّدة أو أنظمة صحية مكثفة للحفاظ على الوزن الصحي، لكنهم بدلاً من ذلك، يمارسون عادات بسيطة، مثل عدم التخلي عن وجبة الإفطار، والاستماع للمنبهات الداخلية”.

ويبدو أن الحفاظ على ذلك أمرًا بسيطًا، فالعادات الصحية قد تشكّل قاعدة واحدة شاملة للحفاظ على صحة جيدة بسهولة.

قام الباحثون بتحليل عادات 147 شخصًا بالغًا ممن شاركوا في مكتب تسجيل الوزن الصحي العالي على الإنترنت، وهي قاعدة بيانات يقوم مستخدموها بتسجيل ردودهم على بعض الأسئلة حول ممارسة الرياضة والنظام الغذائي وأسلوب الحياة والعادات اليومية.

أبرزت ردود المشاركين نقطة واحدة رئيسية للحياة الصحية: الروتين هو الحل، فبالنسبة للعديد،

يعتبر الروتين أمرًا هامًا للنجاح، فعندما تصبح العادات الصحية ضمن القائمة الشخصية، فإنها تصبح بديهية، وحينها تشعر بعبء أقل.

إذا كان إضافة عادات جديدة لنمط حياتك يجعلك تشعر بأن الأمور ليست طبيعية تمامًا، أو أنها بالضرورة ليست بسيطة في البداية، فكلما داومت عليها سيصبح الأمر أكثر سهولة عند القيام بها.

إليك 5 عادات صحية وبسيطة يطبقها الأشخاص الرشيقون في روتينهم اليومي:

## 1- يتناولون وجبة الإفطار

ذكر عدد ضخم من المشاركين، حوالي 96% منهم أنهم يتناولون وجبة الإفطار كل يوم تقريبًا، وبينما مازال النقاش مستمرًا حول وجبة الإفطار وإذا ما كانت أهم وجبة باليوم، فلا ينكر أحد أهميتها، وقد وجد البحث أن هؤلاء الذين ينسون وجبة الإفطار، فغالبًا ما يستهلكون المزيد من السعرات الحرارية وقت الغداء.

تجاوز وجبة الإفطار يرتبط بزيادة الوزن، واكتساب المزيد من الوزن بمرور الوقت، ولا يعني ذلك بالضرورة أن تناول البيض المخفوق، يكسبنا المزيد من الرشاقة، فبدلاً من ذلك، قد يكون تناول وجبة الإفطار إشارة إلى الحياة الصحية، إنه الروتين يا سادة.

## 2- يمارسون الرياضة

أفاد 42% من المشاركين في الدراسة أنهم يمارسون الرياضة 5 مرات أو أكثر في الأسبوع، فالرياضة تفعل الكثير لأجسادنا وعقولنا مثل تقليل الضغط وأعراض الاكتئاب وأيضا تخفيض خطر الإصابة بالسكري وبعض الأمراض الأخرى، وأحد أهم الجوانب الرائعة لاعتماد ممارسة الرياضة هي أنها تجعلك متشوقًا لاتباع نظام غذائي صحي، وهذه طريقة رابحة من كلا الجانبين لخسارة الوزن، فاندفاع “الإنديروفين” الذي تحصل عليه من ممارسة رياضة الجري يساعدك على مقاومة الإغراءات سواء كانت في الكحول أو تناول شريحة كبيرة من كعكة الشيكولاتة.

## 3- يستخدمون الميزان

يقوم الأشخاص الرشيقون بمراجعة أنفسهم دائماً، بما في ذلك استخدام الميزان أسبوعياً: حيث يقول 50% منهم إنهم يزنون أنفسهم مرة على الأقل أسبوعياً، وقد وجدت دراسة جديدة أن استخدام الميزان يومياً هي طريقة جيدة لخسارة الوزن والحفاظ على القياس الصحي.

“يجب أن يكون استخدام الميزان مثل تنظيف الأسنان” يقول دافيد ليفتسكاوي، أستاذ التغذية وعلم النفس بجامعة كورنيل.

وبالرغم من أن الرقم في الميزان قد يكون مجرد مقياس واحد، إلا أنه قد يكون مؤشراً على التقدم باتجاه أسلوب حياة أكثر صحية.

ويُقال أيضًا إن عادة استخدام الميزان قد تسبب مشكلة لبعض الأفراد، فبالنسبة لبعضهم، ما يشاهدونه في الميزان قد يؤدي إلى شعورهم بالاكئاب والتوتر والقيام بسلوكيات عكسية مثل “تناول الطعام العاطفي”، والشعور بالهزيمة عند قراءة الرقم قد يتجاوز الشعور بالنجاحات، فإذا كنت تشعر بأن استخدام الميزان يضرّك أكثر مما ينفعك، ثق بحدسك وتجاوز هذه النصيحة.

#### 4- لا يتقيدون بطعام معين

وفقًا للدراسة، قال 44% من المشاركين إنهم يستخدمون على الأقل واحدة من “الإستراتيجيات غير المقيدة” في طعامهم، مثل الاستماع للتنبيهات الداخلية، تناول الأطعمة عالية الجودة وقليلة المعالجة، والطبخ في المنزل، كل هذه الممارسات الثلاث أثبتت أنها تؤدي إلى حياة صحية أكثر.

إذا كنت في العمل وشعرت ببعض الجوع بعد الغداء، قم بالاستغناء عن آلة بيع الوجبات الخفيفة لصالح الأطعمة المغذية التي أحضرتها من منزلك، تناول الطعام في المنزل هو طريقة ذكية أيضًا لخفض الأسعار الحرارية وتقليل الإنفاق.

#### 5- يأكلون بتعقل!

غالبية الأشخاص الذين يبدون بشكل ومظهر جيد عمومًا، لا يتقيدون بنظام غذائي معين، وبدلاً من ذلك فهم يفكرون بما يضعونه داخل أجسادهم، فبينما قال 74% منهم أنهم لم يتبعوا نظامًا غذائيًا أبدًا، فقد قال 92% منهم إنهم يتناولون الطعام بوعي، ويشير هذا الرقم إلى أن هؤلاء الأشخاص الرشيقين لا يتناولون الطعام بصورة طائشة، مثل تناول الطعام بدافع الملل أو لأهداف أخرى تتجاوز الشعور بالجوع.

لذا فإليك الأمر، كما يبدو، فهؤلاء الأشخاص هم رشيقون بصورة طبيعية لأنهم لا يضعون الرشاقة كأولوية رئيسية، إنهم يتبعون طريقة أن “يكونوا” لا أن “يفعلوا” ويتضمن ذلك اتباع عادات صحية في روتينهم المعتاد، وإذا أردت أن تحذو حذوهم، فيجب أن تغير نمط حياتك من أجل ذلك.

المصدر: [هافنغتون بوست](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/10511](https://www.noonpost.com/10511)