

دورة الأكل الصديق

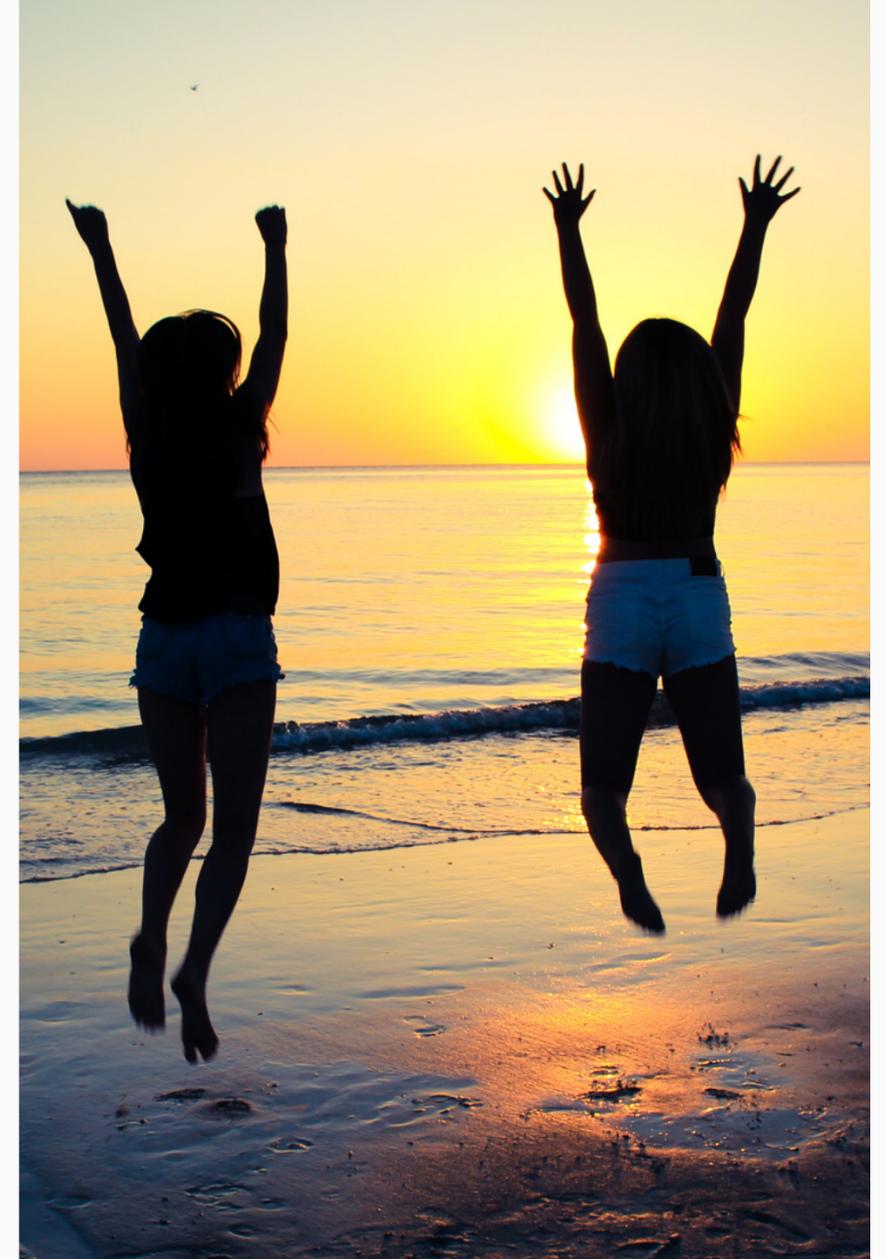
الوحدة التاسعة - الحركة الممتعة

جلسة اليوم



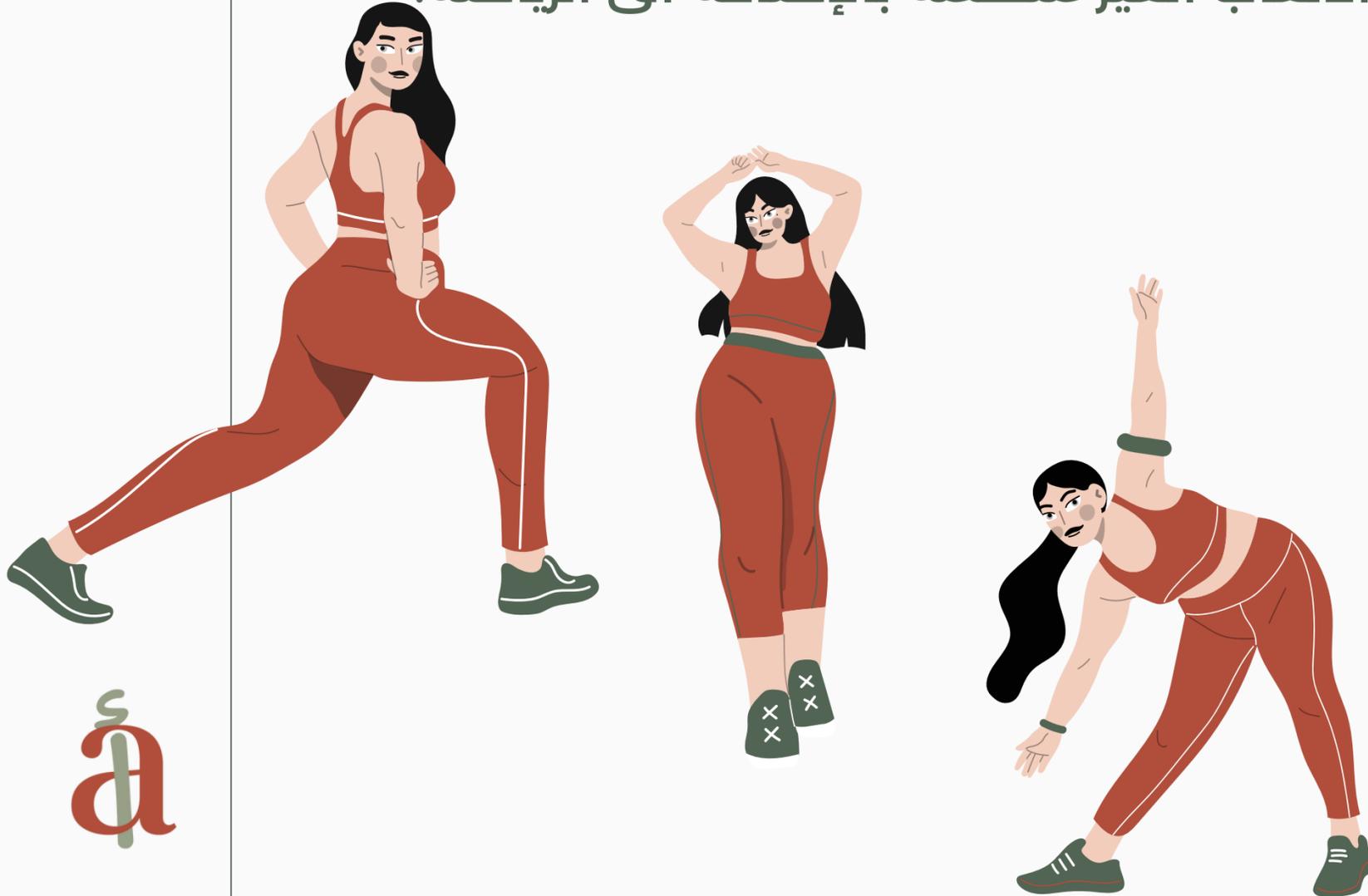
المبدأ التاسع - الحركة الممتعة

- إنسى ممارسة الرياضة المناضلة. فقط تنشط وأشعر بالفرق. حول تركيزك إلى ما تشعر به عندما تحرك جسمك، بدلاً من تأثير ممارسة الرياضة على حرق السعرات.
- إذا ركزت على ما تشعر به أثناء ممارسة الرياضة، مثل الشعور بالنشاط، قد يحدث ذلك فرق بين الخروج من السرير صباحاً من أجل نزهة صباحية نشطة، أو الضغط على زر الغفوة.
- إذا كنت تستيقظ من النوم، وهدفك الوحيد هو إنقاص الوزن، فعادةً لا يكون ذلك عاملاً محفزاً في تلك اللحظة.



الحركة الممتعة

الحركة طريقة أخرى للاعتناء بالجسم. كلمة الحركة تستخدم بدلا من ممارسة الرياضة، لأن نطاقها أوسع، وأقل ارتباطا بمتانة الجسم أو حرق السعرات الحرارية. بينما يأتي في بالنا النشاطات الجسدية، المنظمة، المخططة عند ذكر ممارسة الرياضة، بهدف تغيير الجسم، الحركة تشمل الأنشطة والألعاب الغير منظمة بالإضافة الى الرياضة.



الحركة لها منافع جسدية وذهنية لا تعد ولا تحصى:

- تعزيز المزاج
- خفض نسب الأمراض المزمنة
- توفير منفذ للترابط مع الأصدقاء
- تقوي العظام
- تساعد في الحصول على نوم أفضل
- تحسين مظهر الجسم
- تعزز من الحساسية تجاه إشارات الجوع والشبع

استهلاك السعرات الحرارية يزداد عند ممارسة الرياضة

لسوء الحظ، أصبح ممارسة الرياضة مرتبطا تماما بثقافة الدايت، مع أن الأبحاث أثبتت أن ممارسة الرياضة بنسب أكثر لم تؤدي إلى نسب أكبر في فقدان الوزن، حتى عند السيطرة على السعرات الحرارية. بل في الواقع، أثبت بالبرهان أن استهلاك معظم الناس للسعرات الحرارية يزداد عند ممارسة الرياضة، على الأرجح ذلك بسبب مزيج من الجوع المتزايد والشعور بأن تم "استحقاق" تناول المزيد من الطعام. ويحدث ذلك ربما عندما لا يكون لدى الإنسان صلة قوية بين العقل والجسم، أو بعد اتباع الدايت لمدة طويلة

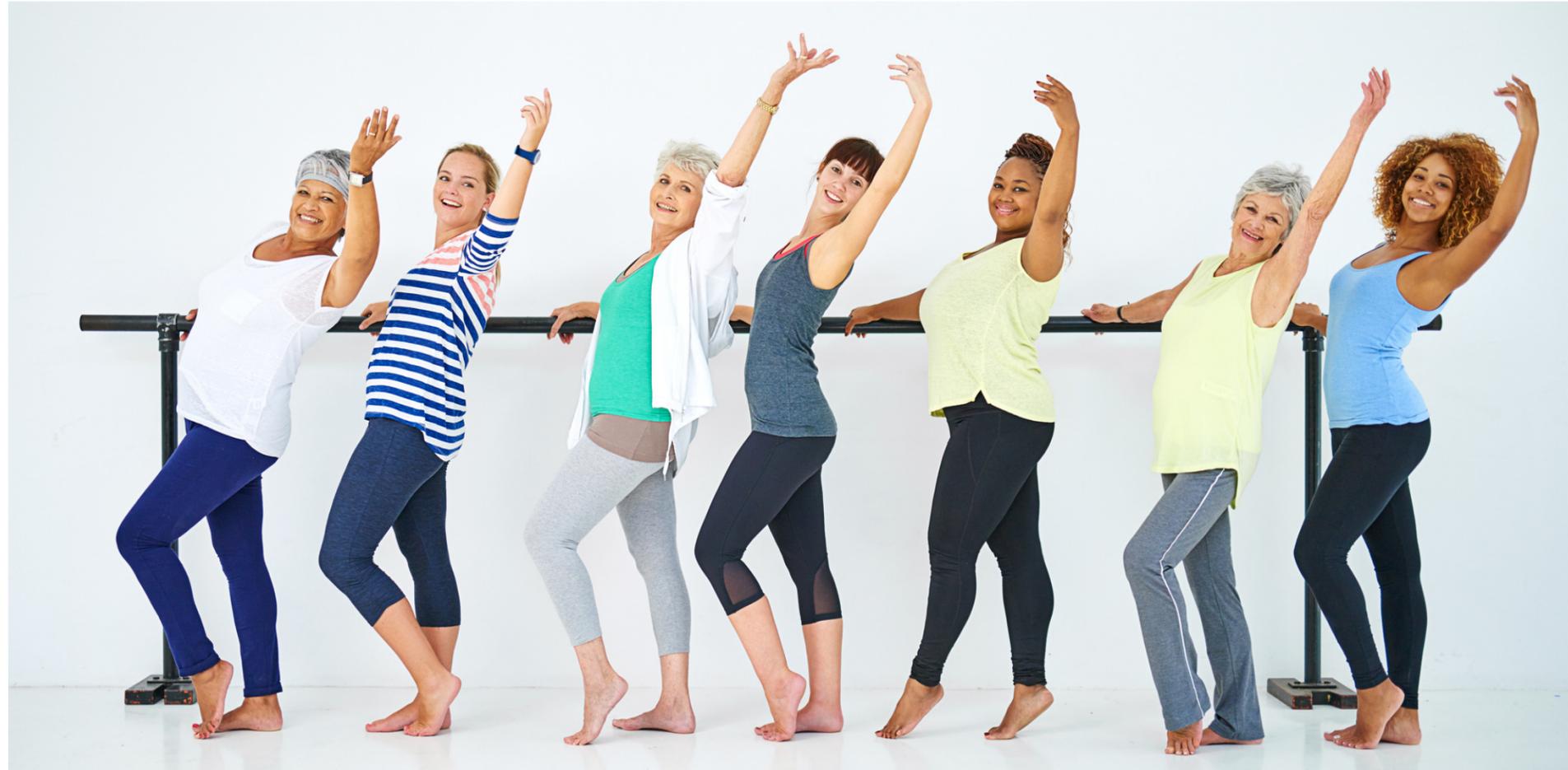
بطريقة أخرى، ممارسة الرياضة قد تكون تقنية لخفض الوزن فقط عند دمجها مع رفض عقلية الدايت، واستبدالها بعادات طعام منظمة داخليا.

ولكن الأهم من ذلك أن عندما نستخدم ممارسة الرياضة كأداة للدايت نسلب منها المتعة، و يسلبنا ذلك من كل المنافع الصحية الرائعة التي تقدمها لنا الحركة. وهناك ميول للتعامل معها بطريقة كل شيء أو لا شيء، مثلا نضغط على أنفسنا لممارسة رياضة يومية مكثفة، فقط لتتعب أو نوذي أنفسنا، ثم نقضي الأسابيع المقبلة في التعافي.

لنجعل أي نوع من أنواع الحركة ممتع أكثر من الضروري التوقف عن ربطها بحرق السعرات الحرارية أو خسارة الوزن. ونلاحظ بدلا من ذلك كيف يجعلنا هذا النوع من الحركة نشعر.

تمرين 1 - لماذا تعتبر الحركة ممتعة؟

1. نكتب 3 أسباب لكون الحركة مفيدة لنا، ولا تشمل تغيير الجسم.
2. نكتب 3 طرق تكون للحركة المتزايدة آثار متتالية نافعة لجوانب أخرى من الحياة.

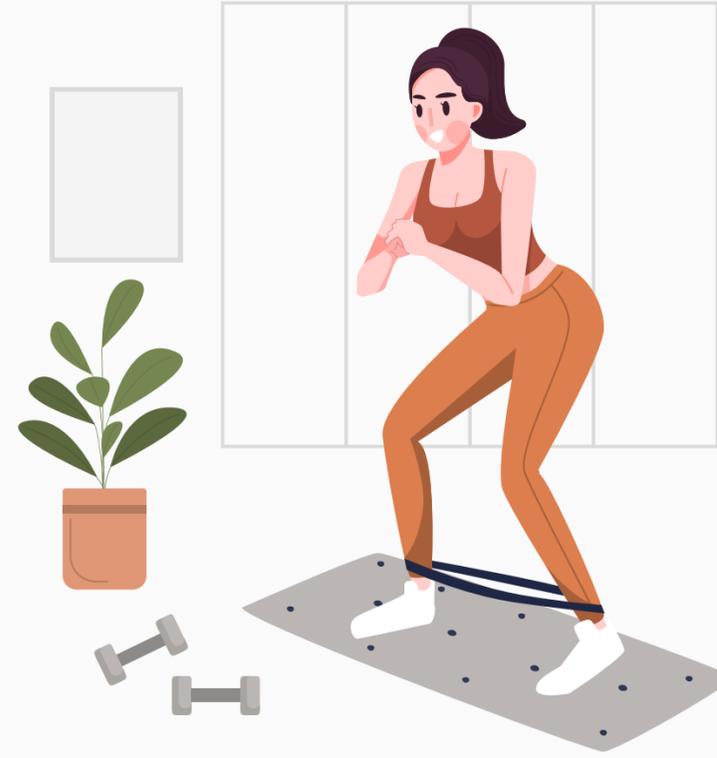


كيف تشمل المزيد من الحركة أثناء اليوم؟



القيام بالأعمال المنزلية

الطهي، التنظيف، وأعمال البستنة، قد تجتمع كل هذه الأنشطة وتؤدي لحركة أكثر من أفضل تمرين في النادي الرياضي.



نوبات أقل من الحركة

قد يعني ذلك مثلًا ممارسة اليوغا لمدة 15 دقيقة في الصباح، نزهة للمتجر بعد الظهر، أو اللعب أو الرقص مع الأولاد لمدة 10 دقائق في المساء.



الجلوس بنسبة أقل

قد يتمثل ذلك في الحرص على الوقوف والتمدد كل ساعة، المشي بخطى سريعة عند تلقي مكالمة، ومقابلة صديق للتنزه بدلا من الجلوس في مقهى.

7

أنشطة توليد الحرارة غير المعتمدة على الرياضة

N.E.A.T. - NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS

أي أنشطة نقوم بها خلال اليوم ولا تشمل ممارسة الرياضة والنوم.



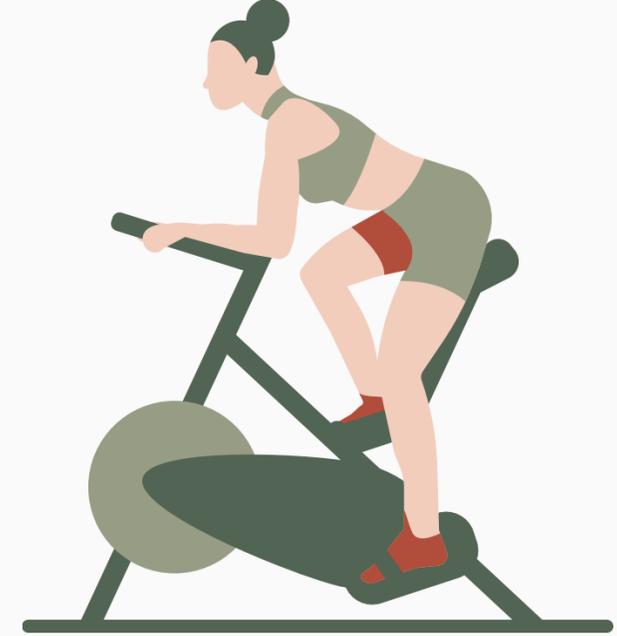
63% من اليوم

أنشطة توليد الحرارة الغير
معتمدة على الرياضة



33% من اليوم

8 ساعات من النوم



4% من اليوم

ساعة واحدة من ممارسة
الرياضة

اكتشف أنشطة بدنية تستمتع بممارستها



رياضة خارجية

ركوب الدراجة
البستنة
التنزه لمسافات طويلة
المشي
السباحة



رياضة (سبورت)

كرة السلة
التزلق على الجليد
ملاكمة (كيك بوكسينج)
بادل/ تنس



النادي/تمارين منزلية

بيلاتيس/يوغا
رفع الأثقال
المشي
تمارين الفيديو



اللعب

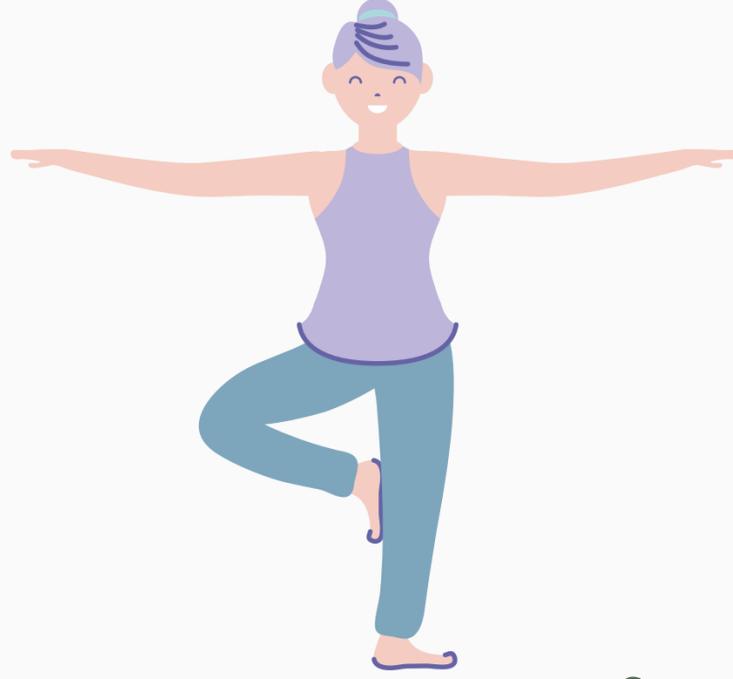
الرقص
اللعب مع الأطفال
القفز على الترامبولين

تمرين 2 - اكتشف أنشطة بدنية تستمتع بممارستها

- ما الذي تفضله؟ التمرين بمفردك او برفقة الآخرين / ممارسة التمارين بالداخل ام الخارج
- ما هو مستوى لياقتك البدنية؟
- ما نوع النشاط الذي تفضل الاستمتاع به لتكتشفه، مع الوضع في الاعتبار مستوى اللياقة البدنية؟
- ما الذي ترغب في أن تشعر به بعد أي نشاط؟ (هدوء - نشاط)
- اختر من اللائحة بالأعلى الأنشطة التي تجذبك اكثر، وما الأنشطة الأخرى الغير مذكورة التي قد تستمتع بها؟
- ما الذي قد تحتاج له لتبدأ؟ ضع في اعتبارك جدول مواعيدك، ملابسك، الاجهزة اللازمة، فحص من الدكتور.
- كيف تستطيع ان تحافظ على واقعية توقعاتك، مع الوضع في الاعتبار مستوى اللياقة البدنية والمهارة؟

نسبة الحركة وعدد المرات

يوصى بالأهداف التالية من أجل البالغين من قبل منظمة الصحة العالمية:



أنشطة التوازن

ومن أجل من هم فوق الـ60، يوصى بالأنشطة التي تعزز التوازن.



تقوية العضلات

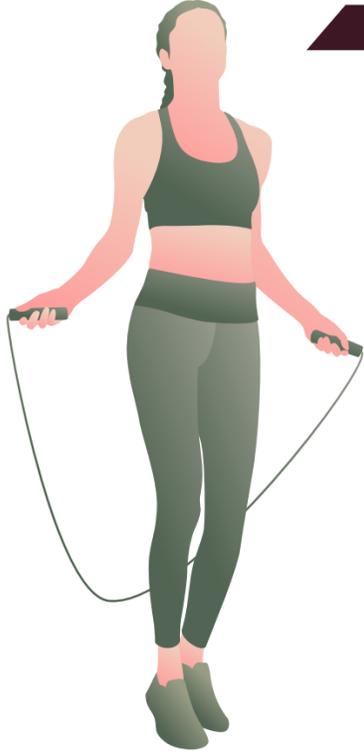
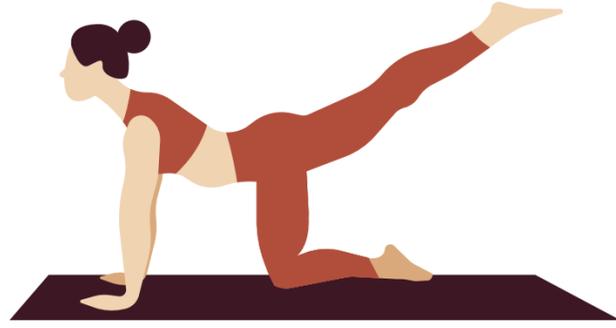
أن تشمل الدقائق على الأقل نشاطين لتقوية العضلات في الأسبوع.



من 75 الى 150 دقيقة

من النشاط البدني اسبوعيا، على حسب الكثافة معتدلة أم مفعمة بالحوية.

تمرين 3 - عادات الحركة البسيطة



1. قوم بكتابة على الأقل 5 طرق تستطيع التحرك بها خلال اليوم. حافظ على كون الأمر بسيط وقصير.
2. اختار الأسهل من اللائحة، وأكثر نوع متلهف لعمله.
3. فكر في أفضل توقيت في اليوم لممارسة هذا النوع من الحركة. ومن الأفضل ربطه بالروتين اليومي، مثلاً، بعد أن أصلي الفجر.
4. ما الذي سيذكرك بعمل هذا النشاط؟ من الأفضل أن تجعل الروتين هو التذكرة، مثلاً، بعد أن أشرب قهوة الصباح.
5. كيف ستحتفل بعد عمل هذا النشاط؟ شيء ما يربط المشاعر الإيجابية بالسلوك، لفرز الدوبامين في المخ، مما يشجعك لتكرار الأمر.

الفرط في ممارسة التمارين الرياضية

من الضروري اكتشاف إذا أصبحت التمارين غير صحية أو لا يمكن مقاومة ممارستها. مما قد يكون أحياناً إشارة لوجود اضطراب طعام. ضع في الاعتبار إشارات التحذير الآتية:

أن تمارس التمارين حتى وأنت مريض.

تشعر بالذنب إذا قمت بتخطي يوم تمرين.

تكثف كمية التمارين إذا اعتقدت أنك تناولت الكثير من الطعام، أو أطعمة ذات سعرات عالية.

تكذب على العائلة والأصدقاء عن مدى الوقت الذي تقضيه وانت تمارس الرياضة.

ترفض حضور الأنشطة الاجتماعية من أجل ممارسة الرياضة.

تشعر بالخوف من التوقف لأنك إذا توقفت لن تستطع العودة لممارسة الرياضة.

تفرط في ممارسة الرياضة لتفقد الوزن.

تحريك الجسم بشكل منتظم
والامتناع عن الجلوس لمدة
طويلة أمر هام جداً. ولكن من
الضروري الاستماع للجسم.
واكتشاف اللحظات الممتعة
سيساعدنا على فعل الأمرين.



الفرط في ممارسة التمارين الرياضية

إذا وجدت نفسك تمارس الرياضة بكثرة،
من الضروري الاستماع لجسمك بدلا من
قواعد الرياضة التي وضعتها في عقلك.

- خذ بعض من الراحة من التمارين، واترك جسمك ليستعيد نشاطه.
- ذكر نفسك انك لن تفقد لياقتك إذا فوتت بضع مرات من التمرين.
- الافراط في ممارسة الرياضة قد يتسبب في إصابتك بمرض او إصابة بدنية.

تناول الطعام من أجل الطاقة

صناعة الدايت تؤمن بأن الحل يبدأ من تجنب السكر تماما ويشمل ذلك الفاكهة، إلى الحد من تناولها ما عدا في المناسبات الخاصة جدا أو الأيام الفري، أو باستخدام المحليات "الخاصة" أو "الطبيعية" فقط.

التغذية الحديثة تتناول السكر بنهج مختلف. والأمر شخصي جدا.

1. **نضيف، لا نقصي** - بدلا من تجنب الأطعمة الحلوة، ندمج هذه الأطعمة مع مصدر للبروتين والدهون يساعد في استقرار مستوى السكر بالدم.
2. **نادرا ما نتناول السكر وحده** - معظم الأطعمة الحلوة يتم استهلاكها مع مكونات أخرى، باستثناء شرب مياه غازية على معدة خاوية.
3. **لكل شخص نسبة تحمل للسكر خاصة به** - الحد من استهلاك السكر بسبب ما يجعلنا نشعر به أمر مختلف تماما عن الحد منه بسبب الخوف. عندما نسمح لأنفسنا بتناول كل أنواع الأطعمة، سنتعلم الكمية ونوع السكر الذي نستطيع استهلاكه، ونظل نشعر بأننا بأفضل حال.
4. **السكر أكثر من مجرد طعام** - فهو يتمثل في كيك عيد الميلاد، الأيس كريم أثناء الإجازة، والشوكولاتة الساخنة في الشتاء.

أفضل أطعمة للطاقة



أسباب نفعها	الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> • يحتوي على أحماض الأمينو، الكولين الذي يعزز أداء المخ، دهون الأوميغا 3 وفيتامينات ب المضادة للالتهاب، والتي تساعدنا على توليف البروتين. وتشير الأدلة الى أن البيض الكامل يساعد على تحسين مقاومة الانسولين، وزيادة نسبة الوصول للشبع. 	البيض
<ul style="list-style-type: none"> • بالاضفة لاحتواءه على البروتين والألياف، أثبت ان العدس يخفض مستويات السكر في الدم - وذلك لاحتواءه على بوليفينول غني بمضادات الألتهاب والأكسدة، والتي يقال أنها تساعد في السيطرة على نسب السكر في الدم. بالاضافة الى انه يحتوي على نسب حديد عالية، مما يساعد في تعزيز مستويات الطاقة. 	السلمون
<ul style="list-style-type: none"> • مصدر غني بالألياف، وعناصر تعزيز الطاقة مثل فيتامينات ب، وحديد، وتشير الأدلة الى أن الكيل يمكنه أن يخفض مستويات السكر في الدم. 	الكيل
<ul style="list-style-type: none"> • تحتوي على نسب عالية من البروتين والألياف، بالاضافة الى أن الكينوا غنية بالمنغنيز، وهو معدن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. 	الكينوا

أفضل أطعمة للطاقة



أسباب نفعها	الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> • يحتوي على الدهون الصحية التي ترفع حساسية الانسولين واللايفاف، مما يساعد في تأخير ارتفاعات السكر في الدم. 	الأفوكادو
<ul style="list-style-type: none"> • تحتوي على ليغاناز وماغنيزيوم، وهي عناصر تساعد في خفض مستويات السكر في الدم. وتحتوي أيضا على أحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي دهون تساعد على ادارة مستويات السكر في الدم. 	بذور الكتان
<ul style="list-style-type: none"> • المحتوى العالي من الكبريت والفلافونويد يسبب في انخفاض السكر في الدم، ويمكنه أيضا زيادة حساسية الأنسولين. 	البصل + الثوم
<ul style="list-style-type: none"> • هذه التوابل الموازنة لمستوى السكر في الدم تحتوي على مركبات تقلد تأثير الأنسولين. وتحتوي على نسب ألياف عالية أيضا، وهي مصدر غني بالمغنيزيوم، مما يساعد في السيطرة على السكر في الدم. 	القرفة

أفضل أطعمة للطاقة



أسباب نفعها	الأطعمة
<ul style="list-style-type: none"> المكسرات مثل اللوز تحتوي على البروتين، الألياف، دهون مشبعة، بالإضافة الى معادن مثل الحديد، الماغنيزيوم، الكالسيوم، والزنك. تشير الادلة الى ان تناول اللوز يمكنه أن يساعد في موازنة مستويات السكر في الدم، ويعزز الشعور بالشبع. 	اللوز
<ul style="list-style-type: none"> بالإضافة الى احتواءها على الالياف ومضادات الأكسدة، تناول الخضروات الصليبية مثل القرنبيط مرتبط بنسب منخفضة في الإصابة بمرض السكري. 	القرنبيط

أسوأ أطعمة للطاقة يمكنها أن تظل صديقة لنا



مفن جاهز



مفن منزلي

نقوم بعمله في البيت،
ونشمل في عمله الشوفان،
المكسرات، والفواكه

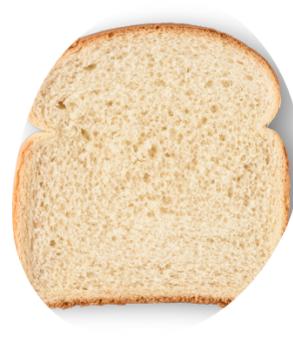


الأرز الأبيض



مع الياف

نتناوله مع كاري الخضروات،
بروتين حيواني، بقوليات
مطهوه



الخبز الأبيض



مع بروتين

نتناوله مع البيض، الجبن،
وزبدة المكسرات



الفواكه المجففة



مع مكسرات

نتناول القليل مع المكسرات،
البدور، زبدة المكسرات أو
البدور.



عصير الفواكه



سموثي

نتناول سموثي يشمل
الألياف، ومكونات أخرى
تساعد على موازنة مستوى
السكر في الدم.