

السمنة طبيعي

جدا ان تأكل ما تشتهي (باتزان)



طبيعي جدا ان تأكل ما تشتهي
طبيعي جدا ان تشارك عائلتك في المطاعم او اصدقائك
بل من **غير الطبيعي** ان تحرم نفسك
من **غير الطبيعي** ان تتأثر حياتك الشخصية بسبب نمط حياة صحي و التشدد بحمية تتصف بالحرمان
ولا يوجد بها مرونة او موازنة و عادات صحية
لا تجعل الحياة الصحية مثل السجن لك .. من غير الطبيعي ان تقاوم دائما ما تشتهي لكي تنزل
بالوزن
لا تعيش تحت ضغط الوزن

من غير الطبيعي جدا ان تأكل في يوم وسط الاسبوع مع اصدقائك سعرات اعلى من احتياجك
فيكون بعدها تشعر بالذنب و تمارس رياضة لمدة تصل ٣ ساعات حتى تحرق ما اكلته !!!
انت بشر , لديك هرمونات للشهية و هرمونات للشبع..

من الطبيعي جدا ان تشعر بالجوع و الشبع
لا تكبح جوعك بطرق غير صحيحة نفسيا
تجعل منك شخص لا تحترم حتى احساسك بالجوع
لن تقاوم كل مغريات المطاعم و تجمعات عائلتك و اصدقائك بسبب الوزن
ولو قاومت و نجحت فهي خطة مؤقتة يجب ان تضع خطة لحياة صحية
وليس فقط لعلاج السمنة



يوافق شهر أكتوبر شهر التوعية بالسمنة
ويوم ١١ أكتوبر هو يوم السمنة العالمي



كيف تعرف اذا لديك سمنة اولاً ؟ بشكل بسيط جدا اقسم وزنك على طولك بالمترا (متر)

كتشخيص بسيط جدا للسمنة
و لا نتبعه بشكل دقيق
هو حساب مؤشر كتلة الجسم لتحديد اذا كان سمنة او وزن زائد او نحافة ..
إذا كان الرقم من ٣٠ وما فوق نعتبره سمنة

لمن تتوجه لطلب العلاج في حالة السمنة؟

عن طريق المتابعة مع اخصائي تغذية وطبيب عام او طبيب اسرة
وقد يصل مع بعض الحالات للمتابعة مع طبيب نفسي

السمنة تعتبر مرض

(فأرجوا عدم التنمر على اي شخص ووصفه بالدبة لأنك بذلك تتنمر عليه بسبب مرضه وليس على الشخص)

حاسبوا في أي كلمة تقولوها قبل ان تنطقوا بها...
السمنة ليست وصف ابدا فلا يحق لك التشتت من المرض ابدا
كأن تشمت من مريض السكري

ما سبب السمنة؟

يوجد أمراض فعلا تسبب السمنة او تقلل من معدل حرق الجسم ،ولكن لا تلقي باللوم عليها راجع تناولك للغذاء هل انت متبع اسلوب حياة صحي متوازن ؟
لا تلقي باللوم على فيتامين د .. هل لو كان فيتامين د طبيعي لن تصاب بالسمنة ؟
السمنة مرض تكون ناتجة في بعض الاوقات عن سبب غير مباشر على المدى الطويل من تناول
سعرات اعلى من المعتاد او قلة المجهود البدني ، و تناول مأكولات عالية بالدهون ، و عدم
ممارسة مجهود بدني لفترة طويلة ، و اتباع اسلوب حياة غير صحي
وقد تكون ناتجة عن استخدام بعض الادوية
او بعض الامراض المهمة مثل خمول الغدة الدرقية او غيرها و ليست من نقص فيتامين د !!
و قد تكون ناتجة عن سوء تغذية
أو وراثية ايضا.. اي لا شأن لك بذلك فقد ورثته من تاريخ عائلتك ..لكن بإمكانك علاجه

يجب ان تعرف سبب السمنة لديك
البعض يقول لا اتناول غير وجبة واحدة فقط و وزني يزيدي
نعم سوف يزيدي دائما ، لماذا وجبة واحدة ولديك اكثر من وجبة!
و البعض يقول ما اكل ووزني يزيدي ولكن هو ايضا لا يمارس أي نوع من الرياضة او حركة بسيطة
خلال يومه

تناول الطعام وفقا لاحتياجك اليومي لجسمك
لن يزيدي وزنك ابدا ،ان تتناول حلى او معجنات او شيبس او عصائر لن يزيدي وزنك
ولكن الافراط هو ما يزيدي الوزن، وقلة المجهود البدني ايضا يزيدي الوزن
راجع اقرب اخصائي تغذية لمعرفة سبب السمنة اذا كانت ناتجة عن مرض معين او عادات معينة



ليس جُرماً ان تلجأ للجراحة و ليست مهمة عالية ان ترفض الجراحة

خلال خطتنا العلاجية لأي مريض لديه سمنة..

الخط الاول : حمية مع رياضة وتغيير العادات الغذائية الغير صحية

الخط الثاني : استخدام الحبوب المساعدة لنزول الوزن مع الحمية و الرياضة وفقاً لوصفة طبية

ويُقرر بعد الفقرة الاولى

الخط الثالث: العمليات الجراحية مثل التكميم و تحويل المسار مع اتباع حياة صحية مدى العمر باتزان

و تُقرر بعد تجربة الخط الأول و الثاني

لا يوجد بديل للتكميم ولا بديل للعمليات الجراحية

هنالك خط علاجي اول و ثاني و ثالث فقط

ولا توجد حبوب بديلة للتكميم ولا يوجد مشد حراري و لا يوجد مشروب ينزل الوزن ولا يوجد ابر

ميزو و لا يوجد جهاز لحرق الدهون، لدينا ٣ خطوط للعلاج فقط لا يوجد غيرها .. حتى الآن ...

وضع خطة واقعية كأن يخسر من ٢ او ٤ كيلو بالشهر

فلا تقسو على نفسك وتضع خطة غير واقعية لم تأتي بها كتب الطب

وحتى لو لم تخسر ٢ او ٤ كيلو بالشهر ايضا لاحظ الفروقات بالملابس

خسارة وزنك ولو كانت قليلة كأن تخسر ٣ او ٤ كيلو خلال شهرين استمر لا تُحبط فنزول الوزن لن

يتم بفترة قصيرة ابداء، وحتى لو حدث **فالمهم أن تتغير عادات** و ينزل وزنك ليس فقط نزول الوزن

حتى لو خسر غيرك وزن عالي خلال فترة قصيرة انت انسان مختلف ..

اذا نزل وزنك من غير عملية جراحية **دع غيرك يصل لهدفه الصحي** ، العملية الجراحية قد تكون الخط

العلاجي الأول و الاخير لبعض الحالات فلا تقدم نصائحك لمريض آخر ساعده بالحجز لدى اخصائي

تغذية او طبيب لتزويده بالرأي السديد

كلما اوجدت اهداف او معنى لما تفعله حول السمنة ستجد همته و سيتجدد استمرارك ..

من المؤكد ان تمر بفتريات احباط، او لحظات تريد ان تخسر الوزن بكل سهولة وسرعة، لكن لا

تقسو على نفسك اتبع اسلوب حياة صحي متوازن، لا إفراط ولا تفريط ...



اتباع الحمية قد يمل البعض منه ولديكم كامل الحق

علم التغذية يتطور كل يوم، فما كان ممنوعا ويزيد الوزن بالأمس أصبحنا نحاربه باليوم
أصبح أخصائي التغذية حول العالم
(يسوقون لخطة واحدة حياة صحية متزنة لا حرمان و لا إفراط)

و اذا اتبعت حمية مع اخصائي تغذية قديما ولم تعجبك، انصحك أن تعيد التفكير مرة أخرى فقد تغير
علمنا و اصبحنا لم نحرم تناول الطعام ..

لا تتبع حميات لا تجدي نفعا غير الحرمان و الضغط النفسي
اي اخصائي تغذية تتابع معه وتشعر أن حميته تجعلك تعاني **ابحث عن اخصائي آخر فوراً**
لا تتناول طعام لا تفضله فقط لأجل نزول الوزن ..
في علم التغذية يوجد دائما خطط واقعية و بديلة
جرب المتابعة مع اخصائي تغذية ذو خبرة في حالة السمنة
واطلعه بما تفضله و سيصمم حمية تناسب احتياجك و ما تفضله من طعام، و اذا لم يصممها لك
لا تتابع معه ابدا ايضا

ابدأ رياضة بالتدريج ليس شرطاً أن تشترك بنادي
ابدأ حياة صحية لمدى العمر لا تجعل هدفك فقط خسارة الوزن
(لن تستفيد وغالبا ستحصل انتكاسة بعد الوصول للوزن المثالي)
ممكن يحصل انتكاسات بعد نزول الوزن أيضا حتى لو كنت متابع الخطة العلاجية بكل حذافيرها
تناول الطعام البسيط مع عائلتك لا تتكلف بشراء منتجات لن توفرها دائما
لا تشتري منتجات غالية بالأسعار لفائدتها الغذائية
يكفي أن تتناول غذاء متنوع
لا تحرم نفسك من الحلوى ولا المعجنات ولا الشوكولاتة ولا الارز، لأنك بكل بساطة لن تحرم
نفسك طوال حياتك، ضع أهداف واقعية ومتزنة