

GOOD DIET

چگونه پس از بارداری

۲۰ کیلوگرم لاغر شدم؟

رسیدن به وزن
ایده آل حتی
بعد از بارداری
فقط یک رویا
نیست

وقتی تصمیم گرفتم وزن کم کنم ۷۶ کیلو وزن داشتم و حالا ۵۶ کیلو هستم یعنی طی ۶ ماه، خیلی راحت تر از آنکه فکرش را بکنید به وزن ایده آل رسیدم. شاید جذاب ترین و لذت بخش ترین قسمت رژیم وقتی بود که دوباره به سایز ۳۸ رسیدم! سایز من قبل از بارداری ۴۰ بود.

بازگشتن به سایز اولیه بعد از بارداری رویای بانوان جوانی است که بعد از لذت بچه دار شدن، نگران بازگشت به سایز قبلی شان هستند.

رویایی که بابه کار بردن روش تغذیه درست، چندان هم دور از دسترس نیست. نمونه موفق این ادعا هم خانم زاهره حکیمیان است که بعد از بارداری در مدت کوتاهی به وزن ایده آلش رسیده. وزنی حتی کمتر از دوران پیش از بارداری.

76 kg

56 kg



در شش ماه ۲۰ کیلو کم کردم

خانم زاهره حکیمیان که طی ۶ ماه توانست با ۲۰ کیلو اضافه وزن خداحافظی کند، حالا سر حال، شاداب و سرشار از اعتمادی که به اراده خود پیدا کرده معتقد است رژیم غذایی جدا از کاهش وزن یعنی تقویت اراده و تحقق سلامت بدن: «من پیش از بارداری هم چندان درگیر مشکل اضافه وزن نبودم؛ اما بعد از بارداری، به خصوص طی دوران شیردهی آرام آرام با انبوهی از چربی‌های اضافه و سنگینی وزنی که تحملش برآیم اصلا ساده نبود مواجه شدم. از آنجا که چندان با اصول یک برنامه غذایی اصولی و در عین حال مقوی آشنا نبودم در دوران شیردهی به خیال تقویت شیر برای سلامت فرزندم، به خوردن، به خصوص خوردن شیرینی‌ها روی آوردم، همین باعث شد که بیش از حد تصورم وزن اضافه کنم. خوب تحمل این تغییر شرایط جسمانی هم برآیم اصلا ساده نبود. بنابراین تصمیم گرفتم با یک برنامه غذایی اصولی دوباره به وزن اولم برگردم که خوشبختانه با راهنمایی‌های دکتر هاشمی و برنامه‌ای که ایشان برای من تنظیم کردند، در زمان کوتاهی به وزن ایده‌آلم رسیدم و سلامت دوباره را در کنار اعتماد به نفسی باور نکردنی تجربه کردم.»

حالا دیگر می توانم ورزش می کنم

زمان شروع رژیم به دلیل مشکلات نگهداری از فرزندم اصلا امکان ورزش کردن نداشتم. به همین خاطر از دکتر خواهش کردم رژیم غذایی من را بدون در نظر گرفتن ورزش تنظیم کند. اما حالا بعد از چند ماهی که از ثابت شدن وزنم می گذرد و کم کردن ۲۰ کیلو وزن اضافه و احساس نیازی که



برای سفت شدن عضلاتم به ورزش پیدا کردم و البته بنابر توصیه دکتر، ورزش جزو یکی از برنامه‌های روزانه من شده و تغییری اثاثی در روند زندگی من ایجاد کرده. البته باید اشاره کنم، زمانی که تصمیم به رژیم گرفتم جدا از مشکل اضافه وزن از ناراحتی کمر هم رنج می بردم که از قضا،

فشار وارد بر مهره‌های کمرم به علت اضافه وزن باعث ایجاد این درد می شد. اما خوشبختانه با اجرا کردن رژیم و رسیدن به وزن نرمال در کنار نرمش‌های ویژه‌ای که دکتر به من توصیه کرده بود، مشکل کمر درد من هم کاملا بهبود پیدا کرد.

در حدود ۶ ماه، خیلی راحت تر از آنکه فکرش را بکنید به وزن ایده‌آلم رسیدم، شاید جذاب ترین و لذت بخش ترین قسمت رژیم وقتی بود که دوباره به سایز ۳۸ رسیدم!

همه ترندهای من برای



لاغری

تغییر رفتار غذایی که مدت هاست برای ما به صورت یک عادت درآمده ابتدای امر، چندان ساده نیست. بنابراین در کنار اعتماد به پزشک معالج، لازم است در برخی موارد خود ما هم دست به کار شویم و ترندهایی به کار ببریم که زودتر با برنامه جدید زندگی مان کنار بیاییم. هر چند رژیم غذایی که دکتر هاشمی برای من تنظیم کرده بود آن قدر ساده و راحت بود که کنار آمدن با آن اصلا دشوار به نظر نمی رسید؛ اما به هر حال هفته‌های اول و تازمانی که سیستم بدنی من به این شیوه جدید زندگی، عادت می کرد خودم باید به خودم کمک می کردم. مثلا اینکه برای فراموش کردن گرسنگی یا حتی خوردن از روی عادت، سعی می کردم در خانه بیکار نباشم و برای خودم جوری برنامه‌ریزی می کردم تا مدام سرگرم باشم و متوجه گذشت زمان نشوم. از این گذشته تعداد دفعاتی که شام را بیرون از خانه می خوردم کمتر شده بود. البته برای همراهی با همسر و فرزندم وقتی هم قرار بود بیرون از خانه شام بخوریم معمولا از قبل پیش بینی لازم رami کردم و سالاد و میوه می خوردم، که همین، ناخودآگاه میلیم را به خوردن کمتر می کرد. البته به توصیه دکتر هاشمی ترند استفاده از میوه‌های مجازی مثل خیار، هویج و... که کالری چندانی ندارند هم برای کنار آمدن با گرسنگی روزهای اول، بسیار مفید بود.

همسر من مشوق من بود

در تمام طول دوران رژیم بر خلاف بسیاری از نزدیکان و آشنایان، همسرم کاملا با من همراه و مشوق اصلی من بود. او با وجود اینکه چندان با مشکل اضافه وزن روبه‌رو نبود در وعده‌های غذایی با من همراه می شد و درست مطابق رژیم من غذا می خورد. البته در کنار همسرم روند غذا خوردن دخترم هم بسیار تغییر کرد. مثلا اینکه با وجود اینکه اصلا به شیر خوردن علاقه‌ای نداشت وقتی که من به عنوان میان وعده باید شیر می خوردم به خاطر همراهی با من، او هم یک لیوان شیر می خورد.

من قاعده‌مند غذا می خورم

خیلی از خانم‌ها با وجود اضافه وزن، همیشه نگران سختی‌های گرسنگی و رژیم گرفتن هستند. خود من هم مدام مورد شماتت اطرافیان قرار می گرفتم که با وجود بچه کوچک از پا در میایی یا اینکه تصمیم درستی نگرفتی! در حالی که در رژیم من، خبری از گرسنگی و نخوردن نبود. اتفاقا بر خلاف تصور بسیاری از ما، رژیم غذایی یعنی برنامه‌ای برای درست و قاعده‌مند خوردن، خوردن مواد غذایی مناسب و مورد نیاز در کنار حذف تنقلات و جایگزین کردن آنها با میوه‌ها و خوراکی‌های سودمند، لااقل در مورد من که این اتفاق افتاد. به خصوص اینکه رژیم غذایی من کاملا متناسب با سلیقه غذایی و روحیاتم بود. مثلا برخی از غذاهایی که در رژیم من وجود داشت چندان مورد علاقه‌ام نبود و من همین مسئله را با پزشکم در میان گذاشتم. ایشان هم از من لیست غذاهای مورد علاقه‌ام را خواستند و برنامه غذایی من را براساس همان فهرست تنظیم کردند. البته کلا در این رژیم غذایی قرار نبود اتفاق عجیبی بیافتد غیر از اینکه همان غذاهای همیشگی را با قاعده می خوردم.



کاهش وزن بدون محرومیت از خوراکی ها



دکتر محمد هاشمی
کارشناس تغذیه

در دانش پزشکی، بیماری های غیر واگیر به آن دسته از بیماری ها گفته می شود که از یکسوز فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود و از سوی دیگر، فرد مبتلا پس از ابتلا به آن بیماری در مان قطعی نداشته و فقط قادر به کنترل آنهاست. به عبارت دیگر، این بیماری ها تا پایان عمر گریبان قربانیان

خود را رها نمی کنند. به عنوان مثال از میان این بیماری ها می توان به دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان ها اشاره کرد که اضافه وزن و چاقی، زمینه ساز بروز بسیاری از آنهاست. پژوهش های گسترده در بسیاری از کشورها، ارتباط مستقیم چاقی و این بیماری ها را ثابت کرده و به همین دلیل است که از چاقی به عنوان یک بیماری نام برده می شود. توجه به این نکته ضروری است، همانگونه که این بیماری ها مسیر مزمنی دارند، در مان چاقی هم یک فرایند زمان بر و طولانی است. در واقع در مان چاقی که به نوعی پیشگیری از بروز بیماری های غیر واگیر است نباید به صورت مقطعی و در مدت زمان کوتاهی انجام و سپس رها شود بلکه افراد باید اصلاح شیوه زندگی به ویژه الگوی صحیح تغذیه و رعایت فعالیت بدنی را به طور مستمر، مدنظر قرار داده تا مجدداً در مسیر ابتلا به اضافه وزن و چاقی قرار نگیرند. این به معنای رعایت مداوم رژیم های غذایی سخت یا محرومیت از مصرف خوراکی ها نیست بلکه به این معناست که با ملاحظه هرم غذایی و حفظ تعادل در مصرف کالری روزانه موجبات حفظ تعادل در وزن را بدست آوریم. خانم زاهره حکیمیان از نمونه های موفق این عمل هستند. ایشان که در ابتدای مراجعه در مرز چاقی درجه ۲ بودند نه تنها با رعایت رژیم غذایی تجویز شده، موفق به غلبه بر اضافه وزن خود شدند و به همین واسطه به شادابی و کامیابی رسیدند، بلکه با حوصله و رعایت رهنمودها، توانستند وزن به دست آمده را حفظ کنند. مطالعه شرح حال خانم حکیمیان و صبر و تداوم همت ایشان در راه دستیابی به تندرستی، پاسخی است به آن گروه که مدام با رژیم های مکرر مشغول به کم یا زیاد کردن وزن خود هستند.

چگونه با رژیم کنار آمدن

نکته جالبی که در مورد رژیم با آن برخورد کردم این بود که این رژیم، با همه سادگی اش فقط مناسب حال من طراحی شده. بعد از کم شدن و ثابت ماندن وزنم خیلی از دوستان و آشنایان که در مراحل اولیه مدام به من تذکر می دادند با وجود بچه کوچک تصمیم درستی نگرفتی، خودشان مشوق من بودند و حتی مشتاق کم کردن وزن. تاثیر این تغییر وزن در سلامت روانی و جسمی من تا حدی بود که حتی مادرم هم با من شروع کرد به رژیم گرفتن. البته خیلی از اعضای خانواده هم بودند که از من می خواستند برنامه غذایی خودم را در اختیارشان قرار بدهم، من هم این کار را می کردم ولی جالب این بود که این رژیم به هیچ وجه روی آنها اثر گذار نبود! انگار این برنامه با همه سادگی و روتین بودن ظاهری اش تنها برای من طراحی شده بود.



حالا اعتماد به نفس دارم

خانم ها به خاطر نگرانی از عوارض رژیم، مثل مشکلات پوستی و حتی ریزش مو و البته به نظر من، بیشتر به دلیل نداشتن اراده و انگیزه قوی، از رژیم گرفتن و رسیدن به وزنی نرمال سر باز می زنند. در حالی که به عقیده من، با یک رژیم غذایی درست نه تنها شادابی و سلامتی دوباره را به دست می آوریم بلکه به دنبال اعتماد به نفس ناشی از همین کاهش وزن، نگاهمان به زندگی هم عوض می شود. خود من اصلاً حاضر نیستم به زمانی که ناچار بودم با ۲۰ کیلو وزن اضافه که درست مثل یک بار سنگین همیشه با من و مانع راه رفتنم بود و حتی نشستن و خوابیدنم را هم سخت می کرد، برگردم.

دیگر میلی به شیرینی ندارم!

یکی از اتفاقات جالبی که هر کدام از ما با رژیم گرفتن تجربه می کنیم، در کنار خوردن مواد غذایی مفید تر، نظم در برنامه زندگی و به نوعی استفاده از برنامه روزانه غذایی است. برنامه ای که در کنار تنوع، سلامت را برای تک تک اعضا خانواده به همراه دارد. خود من، همیشه نخستین کسی بودم که پیشنهاد خرید و خوردن شیرینی را بدون برنامه و فقط از روی هوس مطرح می کردم اما حالا حتی

در رژیم من خبری از گرسنگی نبود. اتفاقاً برخلاف تصور بسیاری از ما، رژیم غذایی یعنی برنامه ای برای درست و قاعده مند خوردن. خوردن مواد غذایی مناسب و مورد نیاز در کنار حذف تنقلات و جایگزین کردن آنها با میوه ها و خوراکی های سودمند

شیرینی خوردن هم برای من و خانواده ام از روی نظم و قاعده است. طبق این برنامه، من هفته ای یک یا دوبار می توانم شیرینی بخورم. البته بعد از ثابت شدن وزنم، دستم باز تر شد و حتی رولت هم به کیک یزدی و کیک اسفنجی های برنامه

غذایی من اضافه شد ولی با این تفاوت که حالا دیگر این خود من هستم که میلی به خوردن زیاد از حد شیرینی ندارم.

تاثیر معجزه آسای پیاده روی

با پیاده کردن این رژیم، اعتماد به نفسم را دوباره بدست آوردم. باورم شد که فقط کافی است اراده کنم تا به هدفم برسیم. البته باید تاکید کنم که اراده و هدف در این تصمیم، سهم بسزایی دارد. مثلاً خود من پیش از این، چند بار تصمیم گرفتم که وزن کم کنم ولی چون هدفم مشخص نبود و راهم را درست انتخاب نکرده بودم به نتیجه نرسیدم. به نظر من، همراهی و مشاوره یک کارشناس تغذیه آگاه بعد از تصمیم نهایی برای رسیدن به هدف، کاملاً مؤثر است.

غذای مورد علاقه من

ناهار برای من جذاب ترین بخش رژیم بود، آنقدر که اغلب برای خوردن ناهار لحظه شماری می کردم اما جالب اینجاست که بعد از خوردن ناهار دیگر از احساس گرسنگی خبری نبود. برنامه غذایی من طوری تنظیم شده بود که با خوردن ناهار تا پایان روز اصلاً احساس گرسنگی نمی کردم و فقط برای عمل کردن به برنامه، غذای خوردم! چون همه چیز در برنامه من بود فقط به مقدار مناسب. در حقیقت در این برنامه مقدار زیاد برنج و روغن با غذاهای سالم جایگزین شده بودند.

