

چگونه  
توانستم بعد از  
۲۳ سال کوهپیمایی  
کنم؟

## به جای آنکه جراحی کنم رژیم غذایی گرفتم

**داستان واقعی بانویی که در ۴ ماه با ۱۲ کیلوگرم  
اضافه وزن خداحافظی کرد**

«اشرف محمدی» یکی دیگر از مراجعان دکتر هاشمی است که بعد از یک تجربه موفق توانست وزن کم کند و در ازای این وزن کم کردن، سلامت غذایی را به خود و خانواده اش بازگرداند، چون حالا غیر از او، دختر و پسر نوجوان و همسرش هم یک برنامه غذایی سالم را تجربه می کنند.

69 kg

57 kg

بارها رژیم گرفتن را تجربه کرده بودم، اما حاصل همه رژیم گرفتن های من با وجود مصرف انواع و اقسام ویتامین ها و مکمل های غذایی سردرد، سرگیجه، ریزش مو و مشکلات گوارشی بود. با این همه به دلیل زانودرد هر طور که بود باید وزن کم می کردم، ولی آنقدر از رژیم گرفتن ناامید شده بودم که تصمیم گرفتم به جراحی های زیبایی پناه ببرم تا این که خیلی اتفاقی با دکتر هاشمی آشنا شدم. رژیم ساده ایشان و مطالبی که در مجله سیب سبز خوانده بودم، من را تشویق کرد تا برای آخرین بار هم که شده، رژیم غذایی را امتحان کنم و خوشبختانه این بار در کمال ناباوری ظرف مدت ۴ ماه هم وزن کم کردم و هم به اندام ایده آلم رسیدم!



## رمز موفقیت من: چای با تکه‌های خرما و بیسکویت!

من عاشق چای خوردن بودم. چای با خرما و بیسکویت و حتی شکلات. آنقدر که از دکتر خواهش کردم تا جایی که امکان دارد غذای مرا کم کند و به جای آن خرما جایگزین کند چون واقعا فکر نمی‌کردم بدون چای و خرما دوام بیاورم اما ایشان برای همراهی با من قند رژیمی را پیشنهاد دادند که کالری دارد اما کالری آن تقریبا غیر قابل جذب است البته خودم یک ترفند شخصی هم به کار بستم. آن هم این که هر تعداد خرما یا حتی بیسکویتی که در برنامه غذایی ام داشتم تا جایی که امکان داشت خورد می‌کردم و در عوض دفعات بیشتری فرصت خوردن همان تعداد را داشتم! البته اتفاق جالبی که برای من افتاده این است که حالا دیگر از آن همه عتش خوردن چای به خصوص با خرما و بیسکویت در من خبری نیست. آنقدر که حتی همان تعدادی هم که به‌طور روتین در برنامه دارم به‌نظم زیاد می‌آید.



## چگونه ۱۲ کیلو کم کردم؟

زمانی که تصمیم گرفتم یک‌بار دیگر رژیم گرفتن را تجربه کنم ۶۹ کیلو بودم و در اوج ناباوری خودم و اطرافیانم به‌سادگی در کمتر از ۴ ماه به ۵۷ کیلو رسیدم! برای من، با تجربه آن همه رژیم‌های طولانی این اتفاق اصلا اتفاق ساده‌ای نبود. به خصوص اینکه برنامه غذایی من یک برنامه کاملا ساده و روتین بود. با این تفاوت که کلی دستور غذایی تازه در برنامه غذایی ام داشتم. غذاهای جدیدی مثل خورش به یا انواع خوراک ماهی که شاید قبل از این اصلا حاضر نبودم آنها را تجربه کنم، اما حالا هم خودم و هم همه اعضای خانواده هفته را بدون یکی، دو وعده خوراک ماهی نمی‌گذرانیم! اصلا یک اجبار شیرین داریم برای سالم غذا خوردن.

## پس از ۲۳ سال کوهپیمایی

### می‌کنم

مشکل شدید درد زانو تقریبا اجازه هر نوع فعالیتی را از من گرفته بود. تا جایی که حتی بالا رفتن از یک پله هم به توصیه دکتر برای من ممنوع شده بود! بنابراین بر خلاف میل با پیاده‌روی و ورزش میانمای نداشتم. آن هم در حالی که پیش از این همیشه پای ثابت کوهپیمایی همسرم بودم! به هر حال زانو درد باعث شده بود برای همیشه فکر کوهپیمایی را از ذهنم پاک کنم، اما حالا مدتی است که دوباره یعنی بعد از ۲۳ سال، کوهپیمایی را شروع کردم و درست مثل گذشته هر هفته و در هر تعطیلی که فرصت دست‌بدهد، قرار ثابت من و همسرم رفتن به کوه و کوهپیمایی است. جالب اینجاست که دکتر هاشمی برای برنامه کوهنوردی من و همسرم هم یک برنامه غذایی ویژه تنظیم کرده است. یعنی قرار نیست ما به دلیل رژیمی که داریم از لذت غذا خوردن در آخرین ایستگاه و حتی در طول مسیر بی‌نصیب بمانیم. ما هم درست مثل دیگران همه چیز می‌خوریم اما به جا و به اندازه.

## پیش شرط من برای غذا خوردن

تا پیش از این که من و خانواده‌ام تصمیم به رژیم گرفتن بگیریم هیچ کدام با سیر میانهای نداشتم. اما از آنجا که سیر تقریبا پای ثابت همه دستور غذاهای دکتر هاشمی است حالا دیگر همه ما در برنامه غذایی مان هم سیر داریم. هم انواع و اقسام سبزیجات تازه البته بدون این که نگران بوی سیر باشیم چون طبق دستور دکتر سیر با سبزیجات مختلف ترکیب می‌شود و طوری تهیه می‌شود که نه تنها بوی آن اصلا ناراحت کننده نیست بلکه عطر و طعم متفاوتی هم به غذاهای ما می‌دهد. سبزی تازه هم که جای خود را دارد و عضو ثابت وعده‌های نهار و شام ماست. مدت هاست که به یاد ندارم وعده غذایی را بدون سبزی تازه خورده باشیم.



## دستور پخت غذایم هم فرق کرد

از دوستان و نزدیکان من به رژیم گرفتن تشویق شوند. نکته جالب دیگری که در برنامه غذایی ما وجود دارد تنوع و تازگی آن است. هر ۲ هفته ما با کلی تجربه غذایی تازه روبه‌رو می‌شویم؛ برنامه‌های غذایی متنوعی که هیچ تکراری در آن‌ها نیست حتی در وعده صبحانه!

یکی از اتفاق‌های جالب رژیم دکتر هاشمی همراه بودن دستور پخت با رژیم غذایی است. یعنی جدا از یک برنامه غذایی سالم، کلی هم دستور غذایی تازه داریم. غذاها و حتی سالادهایی که خیلی از آنها را اصلا تجربه نکرده‌ایم. قیمة بادنجان با دستور ویژه دکتر البته همراه با کنجد، یکی از غذاهای مورد علاقه من و کل خانواده است. خورش به و انواع سالادها هم که جای خودشان را دارند. این غذاها آنقدر خوش مزه هستند که من اغلب در مهمانی‌ها هم از همین دستورهای غذایی استفاده می‌کنم یعنی با یک تیر، دو نشان می‌زنم؛ هم خیال خودم از اجرای درست رژیم راحت است و هم این که با کلی غذای تازه از مهمانانم پذیرایی می‌کنم. اتفاقا همین روش باعث شده که خیلی





## رژیم‌های غیر علمی و آثار مخرب آن‌ها



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پلاستیک  
و درمان چاقی ایران

درمان اضافه وزن و چاقی در هر سنی و با هر انگیزه‌ای، امری پسندیده و مورد تأیید است اما اتخاذ هر روشی برای درمان، مورد تأیید نیست. اغلب دیده شده افراد روش‌های متنوعی را برای درمان چاقی خود انتخاب کرده‌اند که هر کدام بعد از گذشت دوره‌ای کوتاه،

منجر به بازگشت وزن شده است. در واقع این افراد مدام در حال رفت و بازگشت به مراکز درمان چاقی هستند. به چنین

پدیده‌هایی «اثر یویونی» می‌گویند، به این معنا که وزن فرد دائماً مانند یویو در حال بالا و پایین رفتن است. این امر از چند عامل ناشی می‌شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، به کار بردن روش نادرست برای کاهش وزن در مراجعات قبلی است. در اینجا باید به این نکته اساسی توجه کرد که اگر هر روشی را بدون در نظر گرفتن رژیم غذایی متنوع، متعادل و متناسب در کنار فعالیت بدنی، برای درمان چاقی برگزیده شود، سر نوشت محتوم بازگشت به وزن اولیه و در بسیاری از موارد بیشتر از آن را در پی خواهد داشت و تنها در سایه رعایت برنامه‌ای با خصوصیت‌های ذکر شده و در ادامه آن پیروی از رژیم غذایی نگهدارنده است که می‌توان موفق به حفظ وزن از دست داده شد.

خانم اشرف محمدی یکی از این نمونه‌هاست که بالاخره به دنبال انتخاب روش صحیح، از این چرخه معیوب رها شد. او قبلاً نیز تلاش‌های زیادی برای غلبه بر اضافه وزن انجام داده که هر بار بنا به دلایلی، اقدام او ناکام مانده بود. در ابتدای مراجعه، در یک بررسی اجمالی میزان اضافه وزنش و روش و راهبردهای اصولی برای برطرف ساختن آن برای او تشریح شد، سپس با توجه به نیازهای غذایی و البته ذائقه، برنامه‌ای عملی و قابل اجرا طراحی شد که او با عمل به این رویه توانست مشکل قدیمی خود را حل کند. البته در این میان نباید انضباط و همت ایشان را نادیده گرفت؛ همت و انضباطی که نه تنها موجب شد او موفق به رفع اضافه وزن شود بلکه با تأثیر بر سایر افراد خانواده، باعث افزایش سطح سلامت و رخت برستن چاقی از بیستر خانواده هم شد. این موفقیت به حدی بود که منجر به رفع چاقی شکمی او نیز شد تا از اندیشه اعمال جراحی زیبایی برای کاهش سایز نیز فارغ شود.

مطالعه شرح حال خانم محمدی را به همه آنان که بارها بازگشت وزن را تجربه کرده‌اند، توصیه می‌کنم و توجه همه را به ۲ عامل مهم؛ یعنی برنامه درست، عزم و اراده و انگیزه ایشان جلب می‌کنم که با توجه به همه مشغله‌های یک مادر خانواده، این موفقیت را نصیب او کرد.

## برنامه غذایی سالم برای کل خانواده!

برنامه غذایی ساده و متفاوت من باعث شد غیر از همسر، دختر و پسر من کلی از دوستان و آشنایان هم برای رژیم گرفتن تشویق شوند. مادر، خواهر و تعدادی از دوستانم همه جزو گروهی هستند که با دیدن برنامه غذایی و نتیجه محسوسی که من با کم کردن وزنم گرفتم به سالم غذا خوردن تشویق شدند. دختر و پسر من نوجوانند و با توجه به برنامه غذایی که دارند هم خیال من و هم خیال خودشان راحت است که در زمان رشد هر ماده غذایی که لازم دارند به بدنشان می‌رسد. آن‌ها همه چیز می‌خورند آن‌هم بدون این که از کالری‌های اضافه و در دساز در برنامه غذایی‌شان خبری باشد. همسر هم ورزشکار است و با برنامه غذایی که دارد هم به وزن ایده‌آلش رسیده و هم این که همان طور که می‌خواست عضلاتش فرم گرفته‌اند. خلاصه این که حالا دیگر همه اعضای خانواده من یک برنامه غذایی سالم برای خودشان دارند.



### به اندازه خرید می‌کنم

باید اعتراف کنم یکی از فرصت‌هایی که سالم غذا خوردن به من داد، مدیریت درست برای خرید خورد و خوراک منزل است. حالا دیگر من خوب می‌دانم که چه ماده غذایی را به چه میزان و کی باید بخرم. مثلاً دقیقاً می‌دانم باید چه مقدار مواد پروتئینی و حتی چه تعداد نان بخرم که همیشه مواد غذایی تازه در منزل داشته باشیم. در مورد میوه‌ها هم دقیقاً همین‌طور است. حالا دیگر من برخلاف گذشته با کلی میوه که اغلب تازه‌گی‌شان را هم از دست

داده‌اند، روبه‌رو نیستم بلکه از هر نوع میوه، به مقدار لازم و کاملاً تازه خرید می‌کنم و همه به موقع هم مصرف می‌شوند. مهم‌تر از این، برنامه غذایی است که در اختیار دارم و هر روز می‌دانم باید چه غذایی را بپزم؛ غذایی که هم خوش طعم باشد و هم مواد غذایی مورد نیاز دختر و پسر نوجوانم، خودم و همسر را تامین کند؛ آن‌هم بدون اینکه نگران اضافه وزن و این داستان‌ها باشم.

## جایگزین جراحی زیبایی!

من رژیم گرفتن را از سال ۷۵ شروع کردم، زمانی که با مشکل اضافه‌وزنی که البته چندان هم ناگهانی نبود روبه‌رو شدم. این اضافه‌وزن با زانو درد شدید همراه بود که آرام آرام داشت توان راه رفتن را از من می‌گرفت. رژیم‌های متعدد و متفاوتی را هم تجربه کردم تا اینکه بعد از چیزی حدود ۳ سال موفق شدم؛ وزنم را از ۸۶ کیلو به ۶۹ رسانم، اما هنوز هم اضافه وزن داشتم و هم زانو درد. البته حالا در ازای همان وزن کم کردن‌های طولانی، غیر از زانو درد مشکلات تازه‌ای مثل سردرد، سرگیجه، ریزش مو، مشکلات مزاجی و بی‌خوابی هم داشتم. باید اعتراف کنم به خاطر همه این مشکلات، با وجود اینکه در زانو هنوز با من همراه بود، کم آورده بودم. آنقدر که تصمیم گرفتم به جای رژیم گرفتن برای خلاص شدن از شر چربی‌های اضافه به جراحی زیبایی فکر کنم! تا اینکه خیلی اتفاقی برنامه رژیم دکتر هاشمی را دیدم این برنامه آنقدر ساده بود که من تشویق شدم برای آخرین بار هم که شده رژیم گرفتن را تجربه کنم. جالب اینجا بود که بعد از ملاقات با دکتر تازه متوجه شدم، من از طریق مجله سیب سبز مدت‌هاست که ایشان را می‌شناسم.

### هنگام خرید راحت شدم

تا همین ۴ ماه پیش هر لباسی را که می‌پسندیدم یک جواب از فروشنده می‌شنیدم آن هم اینکه: «سایز شما را نداریم». «خب، این پاسخ مودبانه به این معنا بود که سایز بزرگ نداریم! اما حالا همه چیز بر عکس شده، من طبق عادت قبلی سراغ سایز ایکس لارج و ۱۲ ایکس لارج هستم، اما جالب این جاست که حالا همان فروشنده‌ها با تعجب از من می‌پرسند ایکس لارج؟! مگر برای خودتان خرید نمی‌کنید؟! انگار خودم هنوز باورم نشده که دیگر آن آدم قبلی نیستم و حالا سایز مدیوم برای من مناسب است. البته باید اعتراف کنم تغییر سایز فقط یکی از اتفاق‌های خوشایندی است که در این مدت برای من افتاده مهم‌تر از آن تجربه دوباره احساس سلامت و شادابی است که حالا دیگر هیچ وقت از من جدا نیست.

برنامه غذایی ساده و متفاوت من باعث شد غیر از همسر، دختر و پسر من کلی از دوستان و آشنایان هم برای رژیم گرفتن تشویق شوند