

25 نصيحة لحرق

الدهون و بناء العضلات

جديد!



محمد قاعود

عن المؤلف



محمد ابراهيم قاعود . أخصائي تغذية و مدرب معتمد من الأكاديمية الدولية لعلوم الرياضة ISSA و المؤسسة الأسترالية للفتنس - Australian Fitness Institute . مؤسس موقع Egyfitness.com و في آخر سنتين قام بكتابة 130 مقالة تصدر ترتيب البحث بجوجل عليها 530 الف زيارة شهرية. تم الكتابة عن الموقع بجريدة الأهرام المصرية و الهافنجتون بوست .. يعمل أيضا استشاري لعدة صالات رياضية بأستراليا و الوطن العربي.

بسم الله الرحمن الرحيم

لن أبدأ الكتاب بمقدمة «السمنة مرض العصر».. و تسبب أمراض السكر و القلب.. الخ. هذا كلام أنت تعرفه جيدا.

فأنا أعلم لماذا أنت هنا. أنت تريد خسارة دهونك المزعجة التي تراها في المرأة يوميا. تريد بطن مسطحة بعضلات بارزة. تريد أن ترتدي ملابس ضيقة تناسبك. بدلا من اخفاء معالم جسمك تحت ملابس واسعة. تريد حياة جديدة و اكتساب إعجاب و احترام من حولك.

فإذا كان هدفك هو تحسين شكل جسمك, و بناء عضلات قوية. فيجب أن تتوقف الآن عن الرجيمات القاسية و الأساليب المتداولة في الوطن العربي. لأنها بكل بساطة لا تعمل أبدا.

فطبقا لإحصائية (1) من شبكة بلومبرج عن أكثر السيدات بدانة في العالم , تتبوأ مصر المركز الأول. و يليها الأردن في المركز الثاني. و تأتي سوريا في المركز الخامس و السعودية في المركز السابع و ليبيا التاسع.

احصائيات شبكة بلومبرج 27 نوفمبر 2012

أثقل النساء : الدول

المرأة المصرية الأثقل في العالم

المرتبة	الدولة	متوسط الوزن	فقد الوزن الموصى به
1	مصر	172.25lbs	32.07lbs
2	الأردن	169.29	24.68
3	جنوب أفريقيا	167.68	28.72
4	الإمارات المتحدة	166.01	21.48
5	سوريا	164.65	23.73
6	نيوزيلندا	164.49	16.91
7	السعودية	163.85	28.07
8	روسيا	163.21	15.18
9	ليبيا	162.83	25.61

فبالرغم من انتشار عيادات التخسيس و سهولة شراء الأدوات الرياضية و الأدوية و غيرها و انتشار المعلومات على الإنترنت , استفحل داء البدانة في الوطن العربي بشكل مرعب. و مشكلة الرجيم القاسي ليست عربية فقط .

ففي دراسة هامة (2) تم اجرائها في جامعة كاليفورنيا سنة 2007 , جمع العلماء الدراسات التي تمت على متبعي الرجيمات المختلفة من مرضى السمنة خلال فترة 40 سنة . ولاحظ العلماء أن الرجيمات كلها تعمل على المدى القصير بالفعل, و لكن كلما يتابع العلماء حالة المرضى بعد التوقف عن الدايت , يجدونهم قد اكتسبوا الوزن المفقود مرة أخرى , و كلما طالت فترة المتابعة بعد الدايت , كلما لاحظ العلماء زيادة الوزن المفقود.

دراسة أخرى أجريت سنة 1970 (3) , احتجز العلماء مرضى السمنة في مستشفى و تم تجويعهم لمدة 38 يوم . و خسروا وزن كبير بالفعل . تابع العلماء المرضى بعد خروجهم من المستشفى لمدة سنتين , و اكتشفوا أن 23% من هؤلاء المرضى اكتسبوا وزنهم مرة أخرى. و بعد مرور سنتين أخرتين , ارتفع رقم المرضى الذين اكتسبوا وزنهم المفقود إلى 83%.

و ماذا عنك ؟ كم مرة حدث هذا لك ؟ أن تذهب إلى عيادة التخسيس و تكون متحمس للدايت و تتعهد بالالتزام و بدء حياة جديدة و ترى حلم الارتباط بشريك أحلامك يقترب و حلم ارتداء الملابس التي تليق بك يقترب. و تتحمل جوع قارص و تدريبات شاقة و تخسر وزنك بالفعل في أول بضعة شهور , و تصل إلى وزن يرضيك.

ثم تكتسب كل هذا الوزن مرة أخرى. و تلقي اللوم على ظروفك و ضعف إرادتك. **ثم تكرر هذه الدورة مرة و اثنتين و عشرة .**

هل تعرف لماذا تستمع إليّ و إلى نصائحي ؟ ليس لأن معي شهادات عدة في التدريب و التغذية. ليس لأن كل مقالاتي تحتل الصدارة في بحث جوجل. و ليس لأنني أحقق نتائج حقيقية (بحمد الله) مع من أدربهم من عرب و أجنب. و لكن أنصحك بالاستماع إليّ لأنني **كنت مثلك.**



مررت بنفس تجاربك السيئة من التجويع و الحرمان و التمارين الشاقة و خسرت وزني و اكتسبته مرة أخرى.. عشرات المرات. جربت جميع الرجيمات و الوصفات و الأجهزة و التمارين و قمت بزيارة عشرات أطباء التخسيس و أخصائي التغذية و المدربين المرموقين. و لكن النتائج كانت على المدى القصير فقط.



و لكن بحمد الله استطعت الخروج من هذه الدائرة المفرغة القميئة عن طريق اتباع الطرق العلمية الصحيحة للتخسيس. استطعت خسارة وزني للأبد حتى نسبة دهون منخفضة و زيادة الكتلة العضلية في نفس الوقت. أصبحت فخور بجسمي بدون تي شيرت و على الشاطئ. و الان أستطيع ارتداء الملابس التي لم أجرو يوماً على الحلم بأنني سأرتديها. تغيرت حياتي تماماً إلى الأفضل. تحسنت حالتي المزاجية 180 درجة. أصبحت أكثر ثقة بنفسني و زاد انتاجي في العمل و تحسنت علاقتي بمن حولي و تزوجت و أنجبت بنت جميلة.

و الان الدور علي أن أساعدك على تحقيق أهدافك و أحلامك مثلي. الدور و الواجب علي أن أخرجك من نفس الدائرة المفرغة و الأوهام التي ما زلت تعيش بها مثلما ساعدت مئات المتدربين من كل دول العالم.

فهيلاً نبدأ الان 25 نصيحة للتخسيس اتبعها لتحقيق هذا الهدف. و كيف يمكنك أنت أيضاً تحقيقه و التفوق علي :

نصيحة 1 : ابتعد عن الرجيمات القاسية



إذا كان جسمك شكل التفاحة (كرش كبير) أو شكل الكمثرى (مؤخرة كبيرة) , هل تحب أن ينتهي بك الحال بعد الرجيم إلى تفاحة صغيرة أو كمثرى صغيرة ؟ هل تحب إن تخسر وزنك و مع ذلك تخجل من ارتداء ملابس البحر بسبب الترهلات ؟ إذا كنت تحب هذا فالرجيم القاسي لك .

أما إذا كنت تحب أن تحصل على جسم خالي تماماً من الدهون , صلب و قوي (لأبد و ليس لفترة محدودة) , فابتعد تماماً عن مبدأ التجويع و الحرمان.

الرجيمات القاسية تعمل على المدى القصير فقط.. و تؤدي إلى التالي:

- خسارة الكتلة العضلية و ترهل الجسم.
- سقوط الشعر و ذبول البشرة و الأظافر و هشاشة العظام.
- انخفاض معدلات الأيض الغذائي (معدلات حرق الدهون) مما يسبب ثبات الوزن.
- الشعور الدائم بالجوع القارص و زيادة الشهادة و الخروج الدائم عن النظام . (تذكر كم مرة هجمت على التلاجة في منتصف الليل من شدة الجوع ؟)
- شعور دائم بالاحباط و الاكتئاب و التوتر. صعوبة في الاستيقاظ و صعوبة في النوم.
- انخفاض نسب كل هرمونات الجسم البنائية (هرمون الذكورة و النمو GH).

الحقيقة أنني احتجت إلى 3 مقالات للكتابة عن كل مخاطر رجيمات التجويع و الحرمان. أريدك قراءتهم لتتعلم المزيد و تفهم ما هي الرجيمات القاسية من الأساس.

[كيف يؤدي الرجيم الى زيادة الوزن](#)

[8 اسباب لفشل الرجيم القاسي](#)

[لماذا يدمر الرجيم القاسي جسمك و يسبب لك السمنة ؟](#)

نصيحة 2 : تناول نظام غذائي متوازن و لا تحرم نفسك من أي عنصر غذائي.

هدفك هو حرق الدهون و بناء العضلات . و ليس مجرد خسارة وزن (عضلات و دهون). و الجسم و العضلات يحتاجان إلى بروتين و كاربوهيدرات و دهون و ألياف و معادن و ماء.

لن أخفي عنك نظامي الغذائي كما يفعل العديد من المدربين الذين يبيعون لك "أسرار التخسيس" و معظمها برامج فارغة. هذا ما كنت أتناوله في أغلب الأيام حتى خفضت نسبة دهوني من 40% إلى 8%

الافطار : 75 جرام شوفان , 300 جرام لبن كامل الدسم , 100 جرام بيض , 50 جرام بسطرمة , 75 جرام خبز أبيض.

الغداء : 200 جرام صدور دجاج مشوية , 200 جرام مكرونة مسلوقة , 15 جرام صوص مكرونة أبيض , طبق سلطة خضراء.

العشاء : 150 جرام برجر بقري من لحم مفروم 10% دسم , 75 خبز أبيض , 10 جرام مايونيز لايت , طبق سلطة خضراء.

سناكس : مانجو أو بطيخ أو تفاح أو موز.. الخ

هذا مجرد مثال واحد. كنت أتناول كل شيء حتى الشكولاتة كنت أتناولها 3-4 مرات أسبوعيا. لم أعرض نفسي أبدا للحرمان. و هذا لسبب علمي , فهناك دراسة (4) سنة 1999 ... أثبتت أن زائدي الوزن الذين يتبعون نظام مرن هم الأكثر قدرة على خفض وزنهم و الأقل خروجاً عن الدايت و الأقل اكتئاباً. بالطبع هذا لا يعني أن تجعل كل نظامك بيتزا و كيك. لن تحصل على نتيجة هكذا.

ملحوظة 1: عندما انخفض وزني لدرجة كبيرة لجأت إلى تدوير الكاربوهيدرات و الصيام المتقطع

ملحوظة 2 : هذا الدايت مناسب لي و لحجمي و مستوى نشاطي و عمري و طولي و ليس مناسب للكل. سوف أعلمك بمرور الوقت كيف تحسب احتياجاتك من السعرات و تصميم دايت لنفسك. غدا ان شاء الله سوف أرسل لك الحاسبات.

نصيحة 3 اجعل هدفك هو خفض دهون جسمك و ليس خفض وزنك:

"الوزن المثالي" و "مؤشر كتلة الجسم BMI" عبارة عن ترهات عفى عليها الزمن. أكبر مؤشران يحددان شكل الجسم هما الوزن و نسبة دهون الجسم , مرحبا بك في عام 2016



نفترض أن هناك شخصين ووزنهم 100 كجم. الأول نسبة دهونه 35% (انظر الى الصورة) و الثاني نسبة دهونه 8%. بالطبع الأول مصاب بالسمنة و الثاني لاعب كمال أجسام محترف. الاثنان لديهم نفس الوزن و نفس الـ BMI . و لكن الشكل مختلف تماما.

يجب أن يكون هدفك هو خسارة دهون الجسم و الحفاظ على الكتلة العضلية. الوزن لوحده غير كافي و الـ BMI «زي قلته».

يجب قياس نسبة دهونك ووزن الكتلة العضلية أسبوعيا و تغيير سعراتك و برنامجك حسب الحاجة. غدا إن شاء الله سوف أرسل لك حاسبة لحساب نسبة دهون الجسم.

للمزيد : كيفية حساب وزنك المثالي و تحديد افضل نسبة دهون لجسمك

نصيحة 4 : ابدأ تمارين الحديد :

أنا أعلم أن أول شيء جاء على بالك الان : "أنا لا أريد أن أتضخم مثل لاعب كمال الأجسام , أنا فقط أريد جسم رشيق و مشدود".

لن ألومك على هذا التفكير. فأنا كنت مثلك أخاف من التضخم.



يجب العلم أن اكتساب العضلات عملية بطيئة. و إذا قمت بتخفيض سعراتك الحرارية لحرق دهون الجسم , فإن العملية تصبح أبطأ.

الأشخاص مفتولي العضلات الذي لا تحب أن تصبح مثلهم (ولا أنا) يتناولون كمية كبيرة من المنشطات و الطعام. خوفك من تمارين الحديد حتى لا تصبح لاعب كمال الأجسام يشبه خوفك من الجري حتى لا تتحول إلى عداء أوليمبي.

ببساطة إذا استيقظت يوماً ما ووجدت «فجأة» أن عضلة ما تضخمت زيادة عن اللزوم..فقط توقف عن تمرينها و سوف ترجع لحالتها. و لكن هذا لا يحدث أبداً بأي حال من الأحوال.

العضلات لن تتحول أيضاً لدهون عند توقفك عن التمرين. هذه مجرد اشاعة سخيفة. تكلمت عن هذا في مقالة 10 اساطير سخيفة تحت سقف الجيم في الوطن العربي.

فوائد تمارين الحديد للتخسيس:

- بناء الكتلة العضلية يرفع من معدلات الأيض الغذائي لأن العضلات تستهلك سعرات حرارية على مدار اليوم.
- تمارين الحديد و خاصة التمارين المركبة (التي تمرن أكثر من عضلة , كالسكوات و الديدليفت..الخ) تستهلك سعرات حرارية عالية.
- عملية هدم العضلات في الجيم و بناؤها في أوقات الراحة تستهلك سعرات حرارية على مدار اليوم.
- تمارين الحديد و خاصة التمارين المركبة ترفع من مستويات الهرمونات البنائية (هرمون الذكورة و النمو..الخ) في الجسم.
- تمارين الحديد تشد الجسم و تنحته بشكل جمالي للرجل و المرأة. و بالتالي لا تنتهي هيئتك كشكل مصغر من هيئتك الحالية بعد حرق الدهون.
- تمارين الحديد تقوي الأربطة و المفاصل و العظام و لها فوائد ضخمة على الصحة و طول العمر.

للمزيد : [كيف تحرق الدهون حتى اخر حرام باستخدام تمارين الحديد.](#)

نصيحة 5 : لا تكسر ركبتيك و مفاصلك في تمارين الكارديو:



كل زائدي الوزن عندما يبدأون مشوارهم في التخسيس , يقومون بأداء تمارين الكارديو (الايروبكس) بأقصى طاقة لهم. فهم يظنون أنه إذا كانت 60 دقيقة جري جيدة للتخسيس , لماذا لا أجري 120 دقيقة أو 240 دقيقة يومياً ؟

الحقيقة فإن الإسراف في الكارديو هو الوجه الآخر من العملة القميئة لتقليل السعرات الحرارية. فأنت من الممكن أن تحول رجيم عالي السعرات إلى رجيم قاسي بسبب الإسراف في الكارديو. بالإضافة إلى أن الجسم يعتاد على تمرين الكارديو مع مرور الوقت. و التهاب المفاصل و العمود الفقري..

لقد حصلت على نتائجي بأقل كمية ممكنة من الكارديو . كنت أمشي أحيانا. و أحيانا أخرى أتمرن ال HIIT و أحيانا أخرى أجري بعد تمرين الحديد. بعد الفترات كنت أستغني عنه تماما.

نصيحتي هنا.. الكارديو ليست وسيلة بحد ذاتها لحرق الدهون و لا تعتمد عليها بشكل كبير. ارحم مفاصلك و ركبك و ركز أكثر على تمارين الحديد.

نصيحة 6 : تناول الدهون !



هذه هي أطعمة رجيمات الإنترنت و عيادات التخسيس : لبن خالي الدسم , جبنة قريش خالية الدسم , بيض بدون صفار , زيادي خالي الدسم..الخ

هذا الطعام مذاقه سيء و ناقص. و الالتزام برجيم مذاق أطعمته سيئة = الخروج عن هذا الرجيم. **عاجلا أو اجلا**

و ليست هذه فقط المشكلة. المصيبة أن جسمك يحتاج الدهون للحياة و للتخسيس و لبناء العضلات. فهناك فيتامينات مثل A-D-E-K تسمى بالفيتامينات الذائبة في الدهون. بدون تناول الدهون لن يمتص جسمك هذه الفيتامينات. بالإضافة طبعا إلى أن الدهون عنصر أساسي في تصنيع معظم هرمونات الجسم. و خاصة الهرمونات البنائية التي تحرق الدهون و تبني العضلات.

أريدك أن تتعلم من هاتين المقالتين:

[اسطورة تناول الدهون يؤدي الى تراكم الدهون](#)
[فوائد الدهون في أي رجيم](#)

نصيحة 7 : لا ترتدي الملابس الحرارية أو شورتات التخسيس



هذه صورة للنسخة النظيفة من بدلة الساونا. هنا في مصر البعض يرتدي للأسف «أكياس الزبالة»

الحقيقة أنا كنت أرتدي شورتات التخسيس قديما. في محاولة لحرق دهون الأرداف. كنت أنخدع عندما أرى تحسن بعد حصة من الجري بهذا الشورت. فكل ما حدث أن جسمي فقد الماء الزائد من هذه المنطقة. وبعدها بيوم أجد الماء الزائد رجوع كما هو.

بدلة الساونا و شورتات التخسيس و أحزمة المعدة لا تفعل شئ سوى انزال الماء من الجسم. و أنت تريد حرق الدهون, أليس كذلك ؟ الدهون لا تخرج مع العرق كما هو شائع.

و الكارثة أن الملابس الحرارية ترفع درجة حرارة الجسم بشكل كبير , مما يؤدي إلى جفاف جسمك و زيادة خطورة الإصابة بضربة شمس أثناء التمرين. و هذا قد يؤدي إلى الوفاة لا قدر الله.

من فضلك تخلص من هذه الملابس , و قم بحرق الدهون عن طريق الدايت. لا يوجد طرق سهلة لحرق الدهون كما يحاول الدجالون أن يخدعوننا.

[شورت التخسيس و الملابس الحرارية و بدلة الساونا للتخسيس](#)

نصيحة 8 : اشرب كميات كبيرة من الماء قبل و أثناء و بعد الأكل !

الشائعة تقول أن شرب الماء قبل أو أثناء الطعام يسبب بروز الكرش. و مبرر الشائعة أن الماء يخفف من العصارة الهضمية مما يؤدي إلى اضعاف عملية الهضم. أولا, عملية الهضم لا تعتمد على تركيز العصارة الهضمية. و حتى في حالة الإصابة بعسر الهضم , سوف ينتقل الطعام غير المهضوم خارج جسمك في صورة (اسهال) و لن يتراكم في صورة دهون.

كما أن عملية الهضم تحتاج إلى الماء. و في حالة عدم شربك للماء سوف تستخرج معدتك الماء المطلوب من جسمك.

الفاكهة و الخضروات 90% ماء و اكثر. هل السلطة أثناء الطعام تسبب الكرش ؟ الحقيقة أن شرب كمية كبيرة من الماء قبل الطعام مباشرة يساعد على حرق الدهون طبقا لعدة دراسات.(5). كما أن شرب الماء يساعد على إذابة الطعام و هضمه.

لذلك أنصحك بشرب نصف لتر ماء قبل كل وجبة إذا أردت هضم أفضل و حرق دهون أسرع.

تعلم المزيد هنا :

[هل شرب الماء قبل او اثناء او بعد تناول الطعام يسبب بروز الكرش و تراكم الدهون ؟](#)

نصيحة 9 : ابدأ برنامجك للتخسيس مع أصدقائك

في دراسة (6) تم نشرها في جريدة علم النفس الاكلينيكي الأمريكية عام 2005 Journal of Consulting and Clinical Psychology قام علماء كلية الطب بجامعة براون بعمل اختبار على 4000 متطوع . و قاموا بتقسيمهم إلى مجموعتين .مجموعة تلتزم برجيم , كل شخص بمفرده . و مجموعة أخرى يقوم المتدربين بالتواصل مع بعضهم أثناء الرجيم.

اكتشف العلماء أن المتطوعين الذين على تواصل مع بعضهم فقدوا ضعف كمية الدهون التي فقدتها الأشخاص الذين يقومون بالرجيم بمفردهم. هذا يرجع إلى عدة أسباب:

- فالأصدقاء يشجعون بعضهم البعض على الاستمرار على النظام الغذائي و التدريبي.
- طريق خسارة الوزن به العديد من المعوقات و المشاكل. و الشخص الذي يجتاز هذه المعوقات يساعد بخبرته و تجربته صديقه الذي يواجه نفس المشكلة.
- الأصدقاء قد ينافسون بعضهم البعض أثناء التمرين. مما يعني حصص تدريبية عالية المستوى.

نصيحة 10 : تناول الأوميغا 3 (أقراص زيت السمك)



دهون الأوميغا 3 لها فوائد ضخمة للإنسان. و لا يقتصر الأمر على الفوائد فقط . بل أنها ضرورية للحياة و لا يمكن للجسم أن يصنعها بداخله.

دهون الأوميغا 3 تساعد أيضا على توازن السكر في الدم و تقلل الالتهابات , و هذا يساعد على رفع معدل الأيض الأساسي.

و هناك دراسات (7) أثبتت أن تناول الأوميغا 3 يوميا لمدة 3 شهور أدى إلى خسارة أكبر في الدهون بـ 22% . كما أن دراسة (8) أخرى أثبتت أن تناول زيت السمك لمدة 3 شهور أدت إلى خسارة 2-4 كيلوجرام. كما أن دهون الأوميغا 3 أثبتت فاعليتها في زيادة الكتلة العضلية.

مقالة هامة: [الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3. لتحسين الصحة و حرق الدهون.](#)

نصيحة 11 : أكثر من الشاي الأخضر



أثبتت العديد من الدراسات (9) أن المادة الفعالة فى الشاي الأخضر (كاتشينات - Catchins) تزيد من معدل الأيض الأساسي وتسرع من عملية حرق الدهون. كما أن الكافيين الموجود بالشاي الأخضر يساهم مع الكاتشينات فى تسريع عملية أكسدة الدهون واستخدامها كمصدر للطاقة.

ولكن يجب العلم أنك سوف تحتاج 5 أكواب على الأقل يوميا من الشاي الأخضر. لذلك يفضل شراء أقراص الشاي الأخضر لتحقيق

كمية الكاتشينات المطلوبة بدون الحاجة إلى شرب كميات كبيرة من الكافيين.

معلومة سريعة : سكب الماء المغلي على الشاي الأخضر يؤدي الى تدمير الكاتشينات (المادة الفعالة في الشاي الأخضر). لذلك يفضل الانتظار حتى يبرد الماء قليلا و من ثم يتم سكبها على الشاي الأخضر.

ابتعد عن الأنواع التجارية الرديئة من الشاي الأخضر مثل ليبتون وغيره لأنها خالية من المواد المفيدة و مليئة بالفلورايد. اشترى الشاي الأخضر الخام (السايب) ذو الجودة العالية.

عصر الليمون على الشاي الأخضر يؤدي إلى زيادة امتصاص الكاتشينات . أما استخدام اللبن فيؤدي إلى بطئ الامتصاص.

بالدراسات : [كيف يساعدك الشاي الأخضر على حرق الدهون.](#)

نصيحة 12 : ابتعد عن الدهون المهدرنة Hydrogenated Fats

أثبتت العديد من الدراسات (10) أن الدهون المهدرنة (الدهون المشبعة المعاملة كيميائيا بالهيدروجين) لها العديد من الأضرار الصحية الخطيرة , مثل زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب و زيادة نسبة الكوليسترول الضار بالدم.

ولا يقتصر الأمر فقط على الأضرار الصحية , و لكن أثبتت الدراسات أن الدهون المهدرنة تلتصق بخلايا الكبد و الخلايا الدهنية. مما يسبب مقاومة للإنسولين و زيادة الالتهابات مما يقلل من معدل الأيض الأساسي و معدلات حرق الدهون.

إذا ما هي مصادر الدهون المهدرنة التي يجب الابتعاد عنها ؟

- الطعام المقلي فى دهون مهدرنة (زيت ذرة و عباد شمس مهدرن)
- المخبوزات التي تم خبزها بدهون مهدرنة
- المقرمشات المعبئة مثل الشيتوس و دوريتوس..الخ
- مبيض القهوة الدهني

نصيحة 13 : نام !

الدراسات (11) أثبتت أن الذين لا يحصلون على قسط وافر من النوم (7-8) ساعات يوميا ينخفض لديهم معدل الأيض الأساسي . كما أن الحصول على قسط كافي من النوم يسمح لجسمك بعملية إعادة البناء للألياف العضلية.

عدم الحصول على قدر وافر من النوم يسبب الإجهاد مما يشجع الشخص المجهد على تناول المزيد من السعرات الحرارية من أجل الحصول على الطاقة.

نام 7 إلى 8 ساعات يوميا. ابعد عن يديك الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعتين لأنها تسبب أرق شديد.

نصيحة 14 : تناول الألياف

الألياف هي الكربوهيدرات التي لا يتم هضمها و تمتص الماء في المعدة و تسهل من حركة الطعام في الأمعاء.

و الألياف مصدرها هو الأطعمة النباتية مثل الخضروات و الفاكهة و الحبوب. من أمثلة الأطعمة الغنية بالألياف : الشوفان و البران و البارلي و التفاح و الموز و الفول و الفاصوليا..الخ

الألياف تساعد على التخسيس عن طريق محورين :

1 - الألياف تؤدي إلى تمدد و انبساط في جدران المعدة , مما يعطي إشارات بالامتلاء و الشبع للمخ. و من أفضل الأطعمة التي تؤدي هذا الغرض هي الأطعمة ذات الحجم الكبير و السعرات القليلة , مثل الخضروات الورقية.

2 - الألياف الغذائية تؤخر من عملية تفريغ المعدة , مما يؤدي إلى شعور أطول بالشبع بين الوجبات و بالتالي يقل تناولك للطعام على مدار اليوم.

نصيحة 15 : تناول المالتى فيتامين

الفيتامينات و المعادن ليست ضرورية فقط للصحة. و لكنها ضرورية للتخسيس و بناء العضلات. على سبيل المثال , فيتامين B2 يشارك في 3 عمليات رئيسية هي: (1) عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز، (2) أكسدة الأحماض الدهنية، (3) في مجال كمال الأجسام، يرتبط فيتامين B2 بعملية التمثيل الغذائي للبروتين...و هكذا.

اهم 10 فيتامينات لبناء العضلات و التخسيس

و لكن للأسف , فبسبب طرق الزراعة و تربية المواشي التجارية في الوطن العربي , فإن طعامنا جودته متردية و خالي من العناصر الغذائية المفيدة. و بالتالي نحتاج إلى إكمال الفيتامينات الناقصة من مكمل غذائي. و خاصة عندما نقلل سعراتنا الحرارية , تزداد حاجتنا إلى هذه المكملات بسبب قلة كمية الطعام.

ملحوظة : السبب للشعور بالدوخة و الإجهاد و الأرق و صعوبة الاستيقاظ و سقوط الشعر..الخ مع رجيمات عيادات التخسيس , جزء كبير منه يرجع إلى النقص الحاد في الفيتامينات و المعادن. في حالة استمرار هذا النقص لفترة طويلة , فأنت تضع حياتك في خطر.

ملحوظة 2 : المالتى فيتامين ليس كافي أبدا لتلبية احتياجات الجسم . الجسم على سبيل المثال يحتاج إلى 1000 مجم كالسيوم يوميا , و قرص الفيتامين به 100 مجم فقط ! يجب أن تتناول الطعام الطبيعي ذات الجودة العالية و أن تراقب كل فيتاميناتك بدقة

نصيحة 16 : ادخل يوم عالي السعرات كل فترة في نظامك

ينصح العديد من أطباء التخسيس بيوم كامل مفتوح كل أسبوع تأكل فيه ما شئت ! و هذه في الحقيقة مأساة لأنك عندما تلتهم البيتزا و الحلويات و الأيس كريم و الطعام السريع بكميات مهولة , فأنت تمحي أيام من الرجيم و تكتسب كمية كبيرة من الدهون.

الطريقة الصحيحة هي تناول سعرات حرارية أعلى من احتياجاتك اليومية بـ 20% مما يرفع مستويات هرمونات التخسيس بجسمك و يرفع من معدلات الحرق و يمنع ثبات الوزن. اجعل هذا اليوم كل 7 او 10 أيام . كلما زادت دهون جسمك كلما قل احتياجك إلى هذا اليوم...للمزيد :

[كيفية زيادة حرق الدهون و التخسيس باستخدام اليوم الفرى او اليوم المفتوح](#)

نصيحة 17 تناول الواي بروتين!

الواي بروتين هو مكمل غذائي طبيعي مستخرج من اللبن. هو ليس دواء و ليس شيء يدعو للقلق. فهناك العديد من مكملات الواي بروتين التي يتناولها الرضع و الاطفال.

أثبتت العديد من الدراسات أن تناول الواي بروتين قبل و بعد التمرين يساعد على بناء العضلات و التخسيس و العديد من الفوائد الصحية الأخرى. يكفي تناول سكوب أو 2 يوميا (حسب ميزانيتك)

للمزيد: [فوائد الواي بروتين لزيادة العضلات و حرعته و أضراره و اماكن شراؤه](#)

نصيحة 18 حمل عضلاتك بالكرياتين !:

أنت تريد خسارة دهونك أليس كذلك ؟ و تريد جسم قوي و مشدود ؟ إذا الكرياتين ممتاز لك.

الكرياتين هو حمض نيتروجيني مخلق من 3 أحماض أمينية. هو أيضا مكمل طبيعي حيث يحتوي 1 كجم من اللحم على 5 جرام كرياتين. أثبتت العديد من الدراسات أن الكرياتين يساعد على بناء العضلات بشكل كبير. و عندما تزيد كتلتك العضلية , ترتفع لديك معدلات الحرق و تتجنب تماما ثبات الوزن و تصبح خسارة الدهون أسهل.

يبقى الكرياتين ليك ولا مش ليك ؟

مكمل الكرياتين لكمال الاحسام. الانواع و الفوائد و الاضرار و المكونات

نصيحة 19 : لا تعتمد على حارق الدهون

تأتي العديد من الإيميلات من أشخاص يبنون برنامجهم على حارق الدهون مثل ليو 6 و هيدروكسي كت..الخ. بل و يتمادى بعض المدربون في السخافة و يطلبون من زائدي الوزن أن يتناولوا حارق الدهون للتخسيس و الأمينو للحفاظ على العضلات ! ما هذا الهراء ؟ التحكم في مكونات جسمك من دهون و عضلات يتم عن طريق الدايت و التمرين. و ليس أقراص صغيرة.

هذه المكملات عبارة عن خليط من الكافيين و الأعشاب و ليس لها تأثير سحري على حرق الدهون و نتائجها صفر إن لم تتناول دايت محسوب السعرات. ليس هناك مشكلة في استخدامها . على العكس , فلها فوائد في زيادة الطاقة في التمرين و قد تساعد على قمع الشهية قليلا.

نصيحة 20 : مرن عضلاتك مرتين أو 3 أسبوعيا

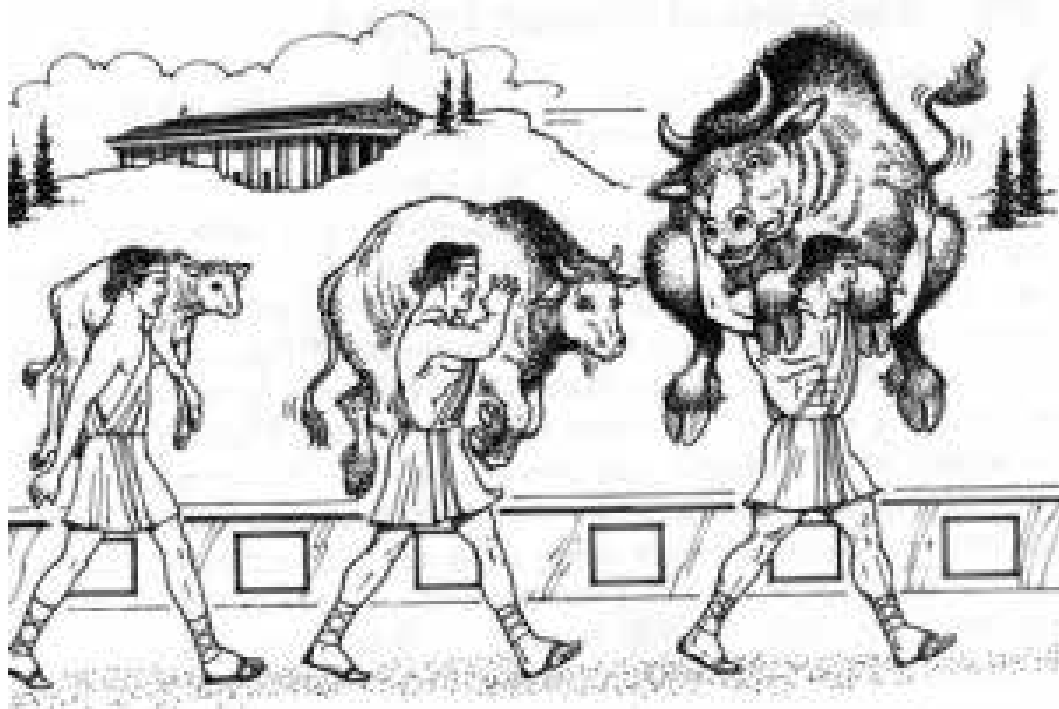
هناك شائعة معروفة أن العضلات «تحترق» إذا مرنتها أكثر من مرة أسبوعيا ! و كأن جسمك بالغباء التام الذي يجعله يصغر من حجم عضلاتك عندما يزيد الحمل عليها !

الحقيقة أن كل الدراسات أثبتت أن تمرين العضلة مرتين و ثلاثة و أكثر اسبوعيا يضاعف من زيادة الكتلة العضلية. حتى أن أرنولد شوازينجر كان يمرن عضلة السمانة 6 أيام بالأسبوع و كان يمرن صدره 3 مرات.



هل تحترق العضلة اذا مرنتها اكثر من مرة اسبوعيا ؟ ما افضل تردد للضخامة العضلية؟

نصيحة 21: قم بزيادة الأوزان التي ترفعها بشكل دوري



الكثير من المتدربين (و خاصة السيدات) يظنون أن بمجرد الحركة فوق و تحت بالدمبل أو البار سوف تزيد عضلاتهم. الحقيقة العضلات لا تستجيب إلا مع زيادة الأوزان و زيادة الشدة التي تتمرن بها. اجعل تمرينك قاسيا و عنيفا. لن تستجيب عضلاتك بالذوق و الحنية.

زيادة الاحمال الدورية للحصول على الضخامة و القوة بشكل سريع

نصيحة 22 : قم بعمليات الإطالة و المساج (التدليك) بعد تمارين الحديد

هل تصيبك الآلام العضلية بعد التمرين بيوم ؟ هذا الشعور بالآلام المبرحة عند استيقاظك من النوم اليوم التالي للتمرين ؟ لا تستطيع السير أو الجلوس ؟

لتفادي هذا, قم بأداء تمارين الإطالة بعد انتهاء تمرين الحديد. الدراسات أثبتت أن تمارين الإطالة و التدليك تسرع من عملية الاستشفاء العضلي (12) . و بالتالي تستطيع التمرين بتردد أعلى و تزيد عضلاتك بصورة أكبر. (تردد أعلى يعني تمرن عضلاتك أكثر من مرة أسبوعيا , راجع النصيحة 20)

نصيحة 23 : قم بتمارين ال HIIT :

Which body is best for health and performance?



تمارين الكارديو عالية الشدة (الجري بأقصى سرعة لك مثلا) هي الأكثر فاعلية لحرق السعرات الحرارية و زيادة اللياقة البدنية و حرق الدهون و تقوية عضلة القلب. مقارنة بالكارديو منخفض الشدة مثل المشي.

و لكن لا أحد يستطيع الجري بأقصى سرعة له أكثر من بضعة دقائق. و من هنا تم ابتكار طريقة ال HIIT بواسطة مدرب أمريكي في سبعينيات القرن الماضي (13) . و ال HIIT أو التمرين متذبذب الشدة , تقوم فيه بالجري بأقصى سرعتك لمدة قصيرة مع أخذ راحة فترة أطول تمشي فيها أو تجري جري خفيف (حسب مستوى لياقتك).

و بالتالي تستطيع أداء الكارديو عالي الشدة لفترة أطول و الحصول على فوائده.

[تمرين المراحل عالية الشدة HIIT اقوى تمارين التخسيس](#)

نصيحة 24 : تعلم الطهي

أقصر طريقة للحصول على جسم رشيق هو الالتزام بالدايت لأطول فترة ممكنة. إذا قمت بتناول الجبن القريش و الخضار المسلوق يوميا , لن تستطيع الالتزام بالدايت و سوف تكره حياتك. نعم لا مانع من تناول بعض الطعام المصنع الشهى لمساعدتك على الالتزام. و لكن هذا يجب أن يشكل الجزء الأصغر من نظامك. و بالتالي يجب أن تتعلم وصفات جديدة يوميا حتى تتناول طعام صحي و شهى يساعدك على الالتزام و الاستمتاع بحياتك أثناء التخسيس و مقاومة الطعام الضار عالي السعرات.

التونة برجر: اشهى وصفات الطبخ و الاكلات الدايت.

نصيحة 25 : دون سعراتك الحرارية بدقة شديدة

لو أكلت سعرات حرارية أقل من احتياجاتك اليومية , سوف تحرق الدهون.

و لكن ماذا إذا قمت بإضافة لبان خالي من السكر هنا و قزمة من طبيخ والدتك هنا و قطعة كيك صغيرة هناك ؟ سوف تتراكم هذه السعرات الصغيرة لتشكل 300-400 سعر إضافية بدون شعور منك. و بالتالي سوف يثبت وزنك.

لا تهمل تدوين أي سعرات و كن دقيقا. اعرف مكونات أكلك بدقة و تأكد أنه لم يطهى بالزيت أو السمن. حيث أن ملعقة زيت واحدة بها 135 سعر حراري !

كلمة أخيرة :

هذه النصائح ليست آخر التواصل بيننا . ان شاء الله سوف أمدك دائما بمزيد من النصائح و المقالات القيمة بشكل أسبوعي. يمكنك التواصل دائما معي على [حسابي الشخصي بالفيس بوك](#).



محمد قاعود