



كم خطوة في اليوم تساعدك على خسارة الوزن؟

لا يوجد شخص يشعر بالرضا عن وزنه.. فالتحليل يريد اكتساب الوزن، والذي يملك وزناً زائداً يريد خسارته، والذي يملك معدلاً طبيعياً إما يعتبر نفسه سميناً أو نحيفاً وبالتالي يريد تعديلات من نوع ما . والحميات الغذائية منهكة نفسياً ومادياً وتتطلب التزاماً وقوة إرادة، وكذلك الأمر بالنسبة للتمارين الرياضية التي تتطلب الوقت والالتزام والقدرة العالية على التحمل. ثم هناك طريقة أخرى مجانية وغير منهكة وتتطلب الحد الأدنى من الالتزام وتأثيرها طويل الأمد.

خسارة الوزن هي ١٠ آلاف خطوة. وفق الخبراء فإن الشخص الذي يمشي أقل من ٥٠٠٠ خطوة يومياً هو شخص خامل، أما الذين يسيرون بين ٥ آلاف خطوة و٧٤٩٩ فهم من الفئة النشطة بشكل محدود، والأمر نفسه ينسحب على الذين يسيرون بين ٧٥٠٠ و٩٩٩٩ خطوة يومياً. الشخص الذي يصنف ضمن الفئة النشطة هو الذي يسيّر بين ١٠,٠٠٠ - ١٢,٤٩٩ خطوة يومياً، أما الذين يصنفون ضمن فئة النشاط العالي فعدد خطواتهم يصل إلى أكثر ١٢,٥٠٠ خطوة يومياً.

عدد الخطوات في اليوم الفئة	
خامل	٥٠٠٠ خطوة
منخفض النشاط	٥٠٠٠ - ٧٤٩٩ خطوة
متوسط النشاط	٧٥٠٠ - ٩٩٩٩
نشيط	١٠,٠٠٠ - ١٢,٤٩٩
نشيط جداً	١٢,٥٠٠

حرقها من خلال المشي يعتمد على أمرين، الوزن والمسافة. وكي تكون أكثر دقة هذه هي الأرقام التي عليكم معرفتها، الجسم يحرق ٤٠٠ سعرة حرارية عندما يتم المشي لساعة واحدة. وهذا يحدث في حال تم السير وفق سرعة ٦ كلم في الساعة. ومن أجل حرق ١٠٠ سعرة حرارية تحتاج للقيام بـ ٢٠٠٠ خطوة، ما يعني أنك ستمشي ما يعادل ١,٦ كلم. وعليه خسارة كيلو جرام تتطلب منك حرق ٣٥٠٠ سعرة حرارية.

الأمر قد يبدو مربكاً ومعقداً ولكننا سنوضح لكم بالأرقام وبشكل مبسط الفكرة برمتها. عدد الخطوات ومستوى النشاط يمشي الشخص العادي بين ٣٠٠٠ و ٤٠٠ خطوة يومياً، وتعادل الـ ١٠٠ خطوة حوالي ١٠ دقائق من المشي السريع. ولكن عدد الخطوات الموصى به من أجل

«حمية الخطوات»

لا يوجد في هذه «الحمية» عد للسرعات الحرارية ولا حرمان للنفس من الكربوهيدرات، ولا حتى تصنيف الأطعمة وفق معدلات الدهون التي تحتوي عليها. هي في الواقع ليست حمية كما هو واضح بل مجموعة من أبسط الطرق الممكنة من أجل خسارة من دون إدخال تعديلات جذرية على حياتك.

ورياضة المشي من الرياضات المثالية، وهي مثالية للذين لا يملكون الكثير من الوقت، لأنه يمكن ممارستها في أي مكان وزمان، وعليه يمكن تحويلها إلى «نشاط بدني». أي عملياً ليس بالضرورة التفرغ من أجل ممارسة الرياضة المشي بل الحرص على القيام بعدد محدد من الخطوات يومياً من أجل خسارة الوزن وعدم استعادته مجدداً.

عدد الخطوات والسرعات

التي يتم حرقها

عدد السرعات الحرارية التي يتم





10 أسباب غير متوقعة تمنعك من خسارة الوزن.. تعرف عليها

ذكرت صحيفة هافينجتون بوست الأمريكية، أهم الأسباب التي تمنعك من خسارة الوزن وهي كالاتي:

١- المبالغة بتقدير أهمية الرياضة: يعتقد البعض أن بإمكانهم خسارة الوزن الزائد وتناول ما يشاؤون من الطعام، طالما أنهم يمارسون التمارين الرياضية القاسية، لكن الأبحاث تؤكد على أن الحمية المتبعة أهم بكثير من الرياضة، ولا تغني أي منهما عن الأخرى.

٢- قلة النوم: في الوقت الذي يعتقد الكثيرون أن كثرة النوم تساعد على اكتساب الوزن الزائد، إلا أن الدراسات والأبحاث تؤكد أن الحرمان من النوم يمكن أن يقود إلى البدانة أيضاً، والحل الأفضل هو الحصول على عدد مناسب من ساعات النوم تعطي الجسم الوقت الكافي للراحة والقيام بعملياته الأساسية.

٣- مشروبات الحمية الفازية: تروج العديد من الشركات لمشروباتها الغازية على أنها مناسبة للحمية كونها منزوعة السكر وخالية من السعرات الحرارية، إلا أن خطورة هذه المشروبات تكمن في أنها تزيد الرغبة بتناول السكر الحقيقي، وتساهم بالتالي في زيادة الوزن.

٤- الدوران في حلقة مفرغة: يشكل اختيار الرياضة المناسبة عاملاً هاماً وحاسماً في خسارة الوزن، فلا يكفي استخدام الدراجة الثابتة أو الجري على الناقل المتحرك، فأنت بحاجة أيضاً إلى ممارسة أنواع أخرى من الرياضة تساعد على حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات في كافة أنحاء الجسم.

٥- الجلوس لوقت طويل: تؤدي الأعمال المكتبية التي يضطر فيها الموظف للجلوس خلف المكتب لوقت طويل إلى اكتساب الوزن الزائد، ولا بد من الحركة والحصول على استراحة كلما أتتحت الفرصة لتجنب ذلك.

٦- عدم تناول كمية كافية من الطعام: التخفيض من كمية السعرات الحرارية ليس السبيل الأمثل دوماً لخسارة الوزن، لاسيما إذا كان ذلك على حساب حصول الجسم على حاجته من المواد الغذائية الأساسية، والسبيل الأمثل لاستعادة الرشاقة يكون عبر اتباع نظام غذائي متوازن، يحتوي على كافة العناصر الغذائية الأساسية.

٧- الاضطرابات النفسية: تشير الأبحاث إلى أن بعض الأمراض والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، يمكن أن تؤدي إلى اكتساب المزيد من الوزن الزائد، فهي تحفز الشهية، وتدفع المريض إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دون أن يشعر.

٨- تناول الطعام في الخارج: تجنّب قدر الإمكان تناول وجبات الطعام في المطاعم، فهي تستخدم في كثير من الأحيان مكونات غير صحية، وتحتوي على نسب عالية من السكريات والمواد الحافظة، وحاول أن تعد وجباتك بنفسك في المنزل.

٩- التوتر: يمكن أن يدمر التوتر والقلق المفرط أي حمية غذائية، وتشير الدراسات إلى ارتباط التوتر بزيادة الوزن، عبر إنتاج هرمون الكورتيزول الذي يشجع على تناول أطعمة غير صحية.

١٠- تناول الطعام أمام التلفزيون: يميل الكثير من الناس إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة والوجبات الخفيفة خلال متابعة برامجهم المفضلة أمام شاشة التلفزيون دون أن يشعروا بذلك، ولا بد من الإقلاع عن هذه العادة، إذا ما أردت خسارة وزنك الزائد واستعادة الرشاقة التي تحلم بها.

أليس عدد الخطوات مبالغاً به؟

في حال كنت من النوع الذي لا يقوم بأي نشاط بدني خلال نهاره أو يقوم بالحد الأدنى منه، فحيتها ستشعر بأن عدد الخطوات هذا مبالغ به. ولكن لا أحد يطلب منك السير ١٠ آلاف خطوة منذ اليوم الأول.

عليك البدء بشكل متدرج.. أي أن تمشي في اليوم الأول لمدة لا تزيد عن ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وذلك كي تتمكن من إدخال روتين المشي إلى حياتك. ثم تبدأ بزيادة ذلك بشكل تدريجي وصولاً إلى ٣٠ وأخيراً ٦٠ دقيقة.

الأمر سهل جداً ويمكن تحقيق عدد الخطوات هذه بسهولة تامة من خلال التخلي عن السيارة حين لا تحتاج إليها، كما يمكن الاستغناء بشكل كلي عن المصعد. كل خطوة تقوم بها يومياً تضاف إلى عدد الخطوات التي تسجل وبالتالي تساعدك على خسارة الوزن.

المقارنة التي يجب اعتمادها

الرجل الذي يبلغ وزنه ٧٧ كيلوجراماً يحرق ٥٠٠ سعرة حرارية عندما يمشي ١٠ آلاف خطوة. وهذا الرقم يرتفع كلما زادت السرعة وكلما كانت الطرق ملتوية أو عند السير صعوداً.

والعكس صحيح الرقم هذا قد ينخفض حين يتم السير ببطء. الالتزام بالسير ١٠ آلاف خطوة أسبوعياً فإن النتيجة هي حرق ٣٥٠٠ سعرة حرارية أسبوعياً.

وعليه فإن النتيجة ستكون خسارة ما يقارب ١ كيلو جرام أسبوعياً. الرقم قد يبدو محبطاً للبعض بحكم أن كيلو جراماً، مقارنة بالحميات المتطرفة التي تعد بخسارة ٥ كيلو جرامات أو أكثر أسبوعياً. ولكن الفارق هنا هو أن الأمر يتم بشكل تدريجي صحي ووفق هدف واقعي يمكن تحقيقه، كما أنك لن تستعيد الوزن الذي خسرت بسرعة قياسية كما هو حال الحميات.

والأهم هو أن نظام الخطوات لا يتطلب تغييرات جذرية في حياتك ولا في نظامك الغذائي. لخسارة الوزن ما عليك القيام به تحديد هدفك وفق الوزن الذي تريد خسارته.

■ الوزن الحالي - الوزن الذي تسعى إليه = عدد الكيلو جرامات التي عليك خسارتها.

وبالتالي فإن عدد الكيلو جرامات التي عليك خسارتها = عدد الأسابيع التي عليك أن تمشي خلالها ١٠ آلاف خطوة يومياً.

فكر بالأمر من هذا المنطلق، فلو افترضنا أن وزنك هو ٩٠ كيلو جراماً وتريد خسارة ٢٠ كيلو جراماً فما يتطلبه الأمر هو ٢٠ أسبوعاً لخسارة هذا الوزن. كل خطوة تقوم بها خلال نهارك تحسب وهناك أجهزة لقياس عدد الخطوات يمكن الاستعانة بها. وتوجد برامج على الهواتف المحمولة تستطيع بها تباين عدد الخطوات التي تمشيها يومياً.