

این رژیم سخت تر بود!

غذاها عادت کند. بعد از یک هفته حتی قبل از تمام شدن وعده غذایی احساس سیری می‌کردم. البته فکر می‌کنم این حالت بیشتر به دلیل تقسیم شدن حجم غذای من در طول روز بود. شو عده غذایی موجب شده بود که برخلاف گذشته اصلا احساس گرسنگی نکنم.

باقی اعضای خانواده می‌خوردند فقط مقدارش تغییر کرده بود. دکتر هاشمی قبل از تنظیم برنامه رژیم، از غذاهای مورد علاقه من پرسیدند و برنامه من را براساس همان غذاها و سبک غذای خانواده تنظیم کردند. بنابراین فقط یک هفته طول کشید که معده من، به حجم جدید

باید اعتراف کنم برنامه غذایی جدیدم اصلا ساده نبود برای من که حداقل روزی ۲ بشقاب برنج در هر وعده غذایی می‌خوردم ۱۲ قاشق اصلا معنا نداشت! اما اتفاق خوب این بود که هیچ کدام از غذاهای من تغییری نکرده بودند و من همان غذاهایی را می‌خوردم که دوست‌شان داشتم و همان غذاهایی که

لاغری موضعی راه پایبیراه



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

مجامع علمی بر این نکته توافق دارند که چاقی و اضافه وزن برای همه گروه‌های سنی تهدیدی برای سلامت محسوب می‌شود اما هنوز شاهد آن هستیم که اکثریت مراجعان مراکز درمان چاقی را افرادی تشکیل می‌دهند که انگیزه عمده آنان زیبایی است.

گرچه زیبایی از صفات خداوندی بوده و پرداختن به آن در غالب فرهنگ‌ها امری پسندیده تلقی می‌شود اما توجه به آن به عنوان یک اصل در درمان چاقی، زمینه را برای فریبکاران و سودجویان مساعد می‌سازد.

توصیه موکد به بدنه بهداشتی و گروه درمانگران این است که به این رویکرد به عنوان یک فرصت نگاه کنند. این که ما تمایل به زیبا شدن را تخطئه و همه روش‌های لاغری موضعی را فریبکاری به حساب بیاوریم، به بیراهه رفته‌ایم و چشم بر واقعیت‌ها بسته‌ایم. به نظر می‌رسد روشنگری در امر سلامت از طریق آموزش به خیل عظیم مشتاقان زیبایی و رهنمون شدن آن‌ها به مسیر درست می‌تواند منظور هر ۲ گروه را بر آورده سازد، یعنی از یکسو با کاهش وزن اصولی از خطرات و عوارض چاقی برای فرد کاست و از سوی دیگر با کاهش سایز و ارتقای زیبایی به ارضای تمایلات او دست یافت. روش‌های لاغری موضعی از قبیل کاوناسیون، رادپوفر کانس و ... هر کدام با مکانیسم مربوط به خود می‌توانند در کاهش سایز مناطق مختلف بدن موثر باشند اما تشخیص این که کدام روش برای کدام بیمار موثر تر و بی‌خطر تر است، به عهده پزشک است. ولی ذکر این نکته ضروری است که هیچ یک از این اقدامات موجب رفع خطرات و عوارض ناشی از چاقی نمی‌شود و در هیچ حالتی فرد را از رعایت رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی مناسب معاف نمی‌سازد. ضمن این که تجویز روش مناسب حتماً با پستی توسط پزشکی انجام شود که بصیرت کافی به وضعیت سلامت بیمار و نیز آگاهی از تمام روش‌های موجود دارد. خانم بهار کریمی یک نمونه کاملاً موفق از این دسته از بیماران است. این جوان به دلیل افزایش وزن و به ویژه سایز خود، تحت فشار روانی بود اما با یک جلسه مشاوره به مسیر درست هدایت شد و توانست با همتی بلند خود را از سایرین متمایز کند و با رعایت برنامه غذایی متعادل و متناسب و نیز فعالیت بدنی از شش کیلوهای اضافی رها شود و چشم‌انداز روشنی برای سلامت آتی خود ترسیم کند، ضمن این که با استفاده از سیستم‌های لاغری موضعی ضمن دستیابی به اندامی متناسب تر و رفع سلولیت‌ها، نشاطی مضاعف را تجربه کند. تاکید این که به شرط دارا بودن شرایط جسمی مناسب و نیز رعایت کردن برنامه صحیح کاهش وزن، استفاده از روش‌های لاغری موضعی به عنوان یک اقدام صرفاً تسلیقه‌ای می‌تواند پذیرفته باشد و گرنه روی آوردن به درمان‌های موضعی به تنهایی به خصوص هنگامی که توسط مراکز غیر معتبر انجام می‌شود، نه تنها از لحاظ علمی به هیچ وجه پذیرفته نیست بلکه می‌تواند موجب بروز اختلال در سلامت افراد باشد.

گرسنگی را فراموش کردم

برای من که عاشق غذا خوردن بودم و البته تنقلات، رژیم گرفتن اصلا ساده نبود به همین دلیل هم در رژیم‌های قبلی همیشه شکست می‌خوردم اما این بار سعی کردم از ترندهای مختلفی برای غلبه بر گرسنگی ام استفاده کنم. البته میان وعده‌ها کمک بزرگی بودند و من سعی می‌کردم مثلاً یک واحد میوه را چند قسمت کنم و در طول روز، هر نیم ساعت سراغ‌شان بروم. از طرف دیگر هر وقت احساس گرسنگی خیلی به من فشار می‌آورد، سراغ لباس‌های قدیمی ام می‌رفتم و دقیقاً همان لباس‌هایی را می‌پوشیدم که حالا برایم خیلی گشاد شده بودند. این روش به من یادآوری می‌کرد که چقدر تغییر کردم و دیدن این تغییر آنقدر به من حس خوشحالی و آرامش می‌داد که اصلاً گرسنگی یاد می‌رفت.



نان و پنیر به جای برشتوکا

عادت به خوردن صبحانه یکی دیگر از تغییرات خوبی بود که در برنامه غذایی جدید من رخ داد. پیش از این اصلاً با صبحانه خوردن میانه‌ای نداشتم و نیمه‌های روز به عنوان صبحانه سراغ کیک و شکلات و بیسکویت می‌رفتم، آن هم با شیر کاکائو و البته برشتوکا! با این روحیات، یک هفته ۱۰ روزی طول کشید که من به صبحانه آن هم طبق دستور دکتر هاشمی؛ یعنی خوردن نان و پنیر عادت کنم اما حالا فقط کافی است یک روز به هر دلیلی نتوانم صبحانه بخورم، آن روز گرسنگی امانم را می‌برد حتی کیک و برشتوک هم دیگر جواب نمی‌دهد! باید اعتراف کنم حالا بیشتر از هر وعده دیگر به وعده صبحانه احساس وابستگی می‌کنم چون اجازه نمی‌دهد در طول روز گرسنه باشم.

شیر به مقدار لازم



قبل از رژیم لبنیات برای من فقط در قالب شیرهای پرچربی که می‌خوردم خلاصه شده بود. روزی حداقل ۴ لیوان شیر که اغلب هم شیر کاکائو بود نوشیدنی هر روز من نبود و در عوض به پنیر و ماست اصلاً لب نمی‌زدم اما حالا می‌زان لبنیات مورد نیاز من بین انواع مختلف محصولات لبنی تقسیم شده است. حالا صبحانه مقداری پنیر می‌خورم. همراه با وعده ناهار، ماست و عصرانه هم یک لیوان شیر البته نه شیر کاکائو! به این ترتیب نیاز من به لبنیات به شکل درست و به مقدار لازم تأمین می‌شود. در حالی که شاید قبل از این، شیر خوردن بدون حساب و کتاب، حتی موجب چاق شدنم می‌شد!

۴ سایز کم کردم!

چاقی موضعی داشتم و به همین دلیل حتی در رژیم‌های قبلی هم با وجود این که وزن کم می‌کردم سایزم تغییر چندانی نمی‌کرد اما در این رژیم من هم وزن کم کردم هم سایز. هنوز هم باورش برای خودم سخت است اما من بالاخره توانستم از سایز ۴۶ به ۳۸ برسم آن هم در زمانی کمتر از ۲ ماه! از آنجا که برای سایز کم کردن عجله داشتم از دستگاه‌های لاغری هم استفاده کردم. البته تحت نظر خود دکتر هاشمی. در نتیجه خیلی سریع تر از حد انتظارم مشکل چاقی موضعی یا بین تنه من رفع شد و به سایز دلخواهم رسیدم.

عاشق غذا بودم... ولی بالاخره لاغر شدم!

داستان واقعی دختر جوانی که توانست طی ۴ ماه ۲۵ کیلوگرم وزن کم کند

مشکل زانودردش خداحافظی کند هم این که طی ۴ ماه ۲۵ کیلوگرم وزن کند! ■ آزاده تنها

اضافه‌وزنش غلبه کند. او که سابقه چند رژیم متجر به شکست را در کارنامه قبلی اش داشت، این بار با وجود همه نگرانی‌هایش توانست هم با

بهار کریمی، یکی دیگر از مراجعان دکتر هاشمی و خانم جوانی است که به دنبال پسادرد و زانو درد شدید ناگهانی تصمیم گرفت: هر طور شده بر

درد زانو‌مانم را بریده بودم

مدت‌ها بود که من با اضافه‌وزنم کنار آمده بودم، به خصوص این که بارها رژیم گرفته بودم اما از آنجا که این رژیم‌ها را نیمه‌کاره رها می‌کردم، دوباره حتی بیشتر از قبل چاق می‌شدم اما این اواخر پا درد و زانو درد دیگر امانم را بریده بود. تحمل چاقی و اندام نامناسب در سن کم یک بخش ماجرا بود و درد زانو و ناتوانی در قدم برداشتن هم بخش دیگر ماجرا. بعد از کلسی معاینه و آزمایش همه پزشکان به این نتیجه رسیدند که تنها دلیل درد زانوی من اضافه‌وزن است و هیچ راه درمانی ندارد جز رژیم گرفتن و وزن کم کردن. این یعنی من باید یکبار دیگر رژیم گرفتن را امتحان می‌کردم.

لاغر شدم؛ بدون این که اعصابم آسیب ببیند

برای من که سابقه شکست در رژیم‌های قبلی را داشتم، شروع یک رژیم دوباره اصلا ساده نبود. در رژیم آخرم که چیزی حدود ۵ سال پیش بود به هر سختی که بود، توانستم ۲۴ کیلوگرم وزن کم کنم. این رژیم یک سال طول کشید اما بعد از رها کردنش به ۶ ماه نرسید که به جای ۲۴، ۳۰ کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا کردم! یک سال زمان طولانی بود و قواعد و قوانین سخت نخوردن، اعصابم را کاملاً به هم ریخت. لاغر شده بودم اما به همان اندازه عصبی، پرخاشگر و زودرنج هم شده بودم. همه این‌ها موجب شده بود که از شروع دوباره بترسم اما وقتی احساس کردم ممکن است دیگر حتی نتوانم راه بروم یا خودم گفتم یکبار دیگر هم امتحان می‌کنم. البته در جلسه اول ملاقات با دکتر هاشمی، همه این موارد را در میان گذاشتم ایشان به من امیدواری دادند که در رژیم جدیدم خبری از فشارهای عصبی نیست و همه چیز خوب پیش می‌رود که خوشبختانه همین‌طور هم شد.

نه پوستم آسیب دید نه موهایم

یکی دیگر از نگرانی‌های من آسیب دیدن پوست و ریزش موهایم بود. اتفاقی که در رژیم‌های قبلی همیشه با آن مواجه بودم، با وجود این که سنی نداشتم، پوستم به شدت خراب شده بود و موهایم مدام ریزش داشت. همیشه تحت نظر دکتر پوست بودم و مشغول مداوا اما خوشبختانه در رژیم جدیدم نه تنها از آسیب بیشتر خبری نبود بلکه روز به روز پوستم بهتر هم می‌شد. چون همه گروه‌های مواد غذایی و ویتامین‌ها در برنامه روزانه‌ام وجود داشتند. از آن مهم‌تر، دکتر تاکید زیادی روی خوردن میوه و آب داشتند. من روزی ۱۲ لیوان آب می‌خوردم و روزی حداقل ۵ واحد میوه. در حالی که قبل از این نه با آب میانه‌ای داشتم و نه حتی میوه. رژیم آخری که من گرفتم رژیم پروتئین بود یعنی فقط بر اساس مرغ و ماهی و گوشت تنظیم شده بود، نه برنج داشت نه نان. همین موجب شده بود که پوست و موهایم به شدت آسیب ببینند.



روزی ۱۲ لیوان آب می‌خوردم و روزی حداقل ۵ واحد میوه، همین موجب شد که نه پوستم آسیب ببیند نه موهایم بریزد

بستنی به روش خودم

از دوران کودکی بستنی یکی از خوراکی‌های مورد علاقه من بود. شاید باور شما نشود اما تا یکی، دو سال پیش حداقل روزی ۳ عدد بستنی را می‌خوردم و بدون بستنی روزم، روز نمی‌شد. وقتی این ماجرا را با دکتر هاشمی در میان گذاشتم به من تاکید کردند که باید بستنی را فراموش کنم و دور آن یک خط قرمز بکشم! در عوض یک پیشنهاد جالب به من دادند که هر چند جای بستنی را نمی‌گرفت اما برای ترک این عادت قدیمی من خیلی مفید بود. به توصیه ایشان، مقداری آبلیمو را با کمی شکر رژیمی مخلوط می‌کردم و داخل یخچال قرار می‌دادم که خوب یخ بزند و هر وقت هوس بستنی خوردن به سرم می‌زد، سراغش می‌رفتم و با استفاده از همین ترفند اکنون ۶ ماه است که به بستنی لب تزدم!



۹۷ kg → ۷۲ kg