



طرق للتخلص من الإفراط في الأكل

افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

ذوي افتا معرضون لمرض السمنة خمس مرات أكثر من الآخرين لأنهم عادةً يميلون إلى أن يكونوا شرهين بتناول الأطعمة لعدة أسباب أهمها:

- تناول الطعام الصحي وبعثدال يتطلب انتباه لإشارات الجوع والشبع وهو الأمر الذي يفتقد ذوي افتا.
- هم أكثر عرضة للأكل بشرهة بسبب إنذفاعيتهم.
- يجدون صعوبة في التخطيط والتجهيز لوجبات صحية لذلك يلجئون إلى تناول الوجبات السريعة غير مبالين بكمية الدهون والسعرات الحرارية فيها.

✓ فإذا كنت من ذوي افتا إليك هذه النصائح التي ستساعدك في التخلص من الإفراط في الأكل

لا تتخلي أبدا عن وجبة الإفطار. فوجبة الإفطار أهم وجبة على مدار اليوم، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار بشكل منتظم أكثر عرضة لفقدان الوزن عن غيرهم من الذين يمتنعون عنها نهائياً.



خطط للمستقبل. خصص وقت قبل بداية الأسبوع للتخطيط لوجباتك خلال الأسبوع القادم، يمكنك الإستعانة بأخصائي تغذية في هذا الأمر.



لا تتسوق وأنت جائع. إذا كنت تخطط للذهاب للسوبرماركت يفضل أن يكون ذلك بعد تناولك لوجبة أساسية، لأنه من الصعب عليك التحكم بانذفاعيتك وأنت جائع نحو الكم الهائل من المواد الغذائية هناك.



حدد الأطعمة التي لا تستطيع مقاومتها. إذا كنت مثلاً لاتقاوم الكوكيز فتأكد دائم من خلو منزلك ومكان عملك منه.



مارس الرياضة بشكل منتظم. فالنشاط البدني يزيد الاندورفين في الدماغ، ويحسن الشعور العام ويقلل من الرغبة في تناول الحلويات.



تناول وجباتك بشكل منتظم. تناول ثلاث وجبات أساسية وبينهم وجبتين خفيفتين وفكر قبل تناول الطعام هل أنت جائع حقاً أم أنك فقط تشعر بالملل؟.



ابتعد عن مسببات التوتر والملل فهي تلعب دور في زيادة الشرهة في الأكل.



أكثر من شرب الماء فهو يقلل من الجوع الوهمي.

