

## إليك نظام إنقاص الوزن الجديد في 2021



فعندما يتعلق الأمر بالصحة، علينا أن نتنبه أن ما نأكله وما نقوم بإدخاله إلى أجسامنا سيكون هو المسؤول عما يصيبنا من أمراض في وقت لاحق.

وبالطبع، يعد العام الجديد وقتا مثاليا للبدء من جديد في عدة نواحي، فبعد عام مثل الذي مضى، يأمل معظم الناس بأن يحمل عام 2021 وعودا أكثر، حيث يحرص الكثير من الأشخاص على تعويض الوقت الضائع، وذلك بتغيير طريقة التفكير وتغيير العادات السلبية، مثل الاعتماد بشكل كبير على كأس نبيذ في المساء، أو تناول الوجبات السريعة بعد يوم طويل وشاق في العمل.

نشرت صحيفة "ذي إنديبندنت" البريطانية، مقالا يتحدث عن البرنامج الغذائي الصحي الجديد، الذي عن طريقه يستطيع الشخص التحكم فيما يتناوله وما يستهلكه خلال اليوم.

تم تصميم برنامج فقدان الوزن من قبل علماء النفس بهدف تزويد الفرد بالمعرفة وعمليات التفكير التي يحتاج إلى تطويرها من أجل إحداث تغيير دائم وطويل الأجل في التعامل مع الوجبات الغذائية.

برنامج فقدان الوزن "Noom" هو برنامج تم إنشاؤه من أجل الصحة كهدف نهائي. حيث يتعرف المستخدمون على المحفزات التي تدفعهم إلى اتخاذ خيارات سيئة عند اختيار الطعام، يتعلمون من خلاله كيف يأكلون ويصبح الأكل الصحي في النهاية أمرا طبيعيا.

فإذا كان هناك شيء واحد تعلمناه العام الماضي، فهو أننا "لسنا بحاجة إلى المزيد من القيود على حريتنا".

وبرنامج "Noom" الغذائي، لا يتعلق بالقواعد الصارمة التي تجعلنا نشعر بالذنب عندما نخطئ، بل يتعلق بعملية التفكير المتطورة. وربما لهذا السبب أكمل ما يصل إلى 84 % من مستخدمي هذا البرنامج لمدة ستة أشهر.

يتطلب البرنامج عشر دقائق فقط يوميا، والتي يمكن إجراؤها في أي وقت يناسبك. وإجراء اختبار سريع حول نمط حياتك وأسباب رغبتك في بدء البرنامج، سواء كان ذلك لتكون قادرا على الجري لمسافة 5 كيلومترات أو حتى لتشعر بمزيد من الثقة أو صحة جسمك وسيتم توفير المهام اليومية لك عبر هذا التطبيق.