

أول كتاب في  
مصر  
يكتبه اللي  
بفسوا بنفسهم!

محمود  
زكي



كتوز  
للنشر والتوزيع

الكتاب: برطمان نوتيللا

الكاتب: محمود زكي

مصمم الغلاف: إسرائء مبارك

التنسيق الداخلي: سمر محمد

تاريخ إصداره: ٢٠١٥

جميع حقوق الكتاب محفوظة للكاتب

لمراسلة الكاتب:

<https://www.facebook.com/mahmudzaki>٢٠١٥

أو

mahmoudzaki٩١@gmail.com

# برطمان نوتيل

أول كتاب في مصر يكتبه اللي خسوا بنفسهم



محمود زكي



للشعر و التوزيع



# إهداء

إلى أمي..

التي لولاها لما كان لريجيم معني ويا  
للكتاب مخزن ويا للحياة وجود

شكر خاص لكل من ساهم في هذا الكتاب  
بفكرة أو تجربة أو نصيحة..

عشان كنا رجالة ووقفنا وقفة رجالة.



«اللهم امننني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا  
أستطيع تخييرها، والشجاعة لتخيير الأشياء التي  
أستطيع تخييرها والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.»

- دعاء المدمن المجهول



## المقدمة

كما هو الحال منذ أن وصلتُ إلى الثانوية العامة، أجلس أنا وأصدقائي يومياً على القهوة، فاضيين أو "صُبَّع"، كما تحب أن تلقبنا أمي.. ورغم أن كل أيام القهوة متشابهة بين أحاديث عامة في السياسة والرياضة، مع شوية فُتَي مِيحَسَّرُوش، مع لعب طاولة وكوتشينة، فإن تلك المرة كانت مختلفة، كانت فريدة من نوعها، فلم أكن أتصور أن يأتي ذلك اليوم ليكون مفترق طرق لي ونقلة محورية لحياة جديدة وعالم لم أكن قد عشته من قبل.

لم يكن صديقي من المدرسة صاحب الكرش الكبير والجسم القصير الممتلئ جداً، يعرف أنه بريجيمة وشكله الجديد سيغيّر حياتي معه كما غيرَ حياته، فمروره بالصدفة من أمام القهوة في ذلك اليوم أصابنا جميعاً بحالة من السكون الشديد إثر الصدمة التي وقعت علينا، فصديقي الذي كان يلقيه أصدقائي بـ"البطاطساية" نسبة لقصر قامته وتُخَنه الشديد أصبح أرفع من أحمد حلمي في فيلم "الناظر".

ورغم حالة السعادة والتهليل التي فعلها أصدقائي بعد أن أفاقوا من صدمتهم احتفالاً بذلك الإنجاز العظيم، بقيت أنا ساكناً مصدوماً حتى إنني لم أستطع أن أنثي على نجاحه أو حتى أسأله "عملتَها إزاي يا بن اللعيبية؟".

من هنا بدأت قصتي مع الريجيم بعد أن خرجت الأفكار تتراقص في رأسي: "هو أنت فاشل؟"، "يعني اللي خسوا أحسن منك في حاجة؟"، "عندهم قدرات خارقة مثلاً؟"، "ناقصك إيد أو رجل؟".

كانت الإجابة ببساطة: "لا، لستُ فاشلاً وما دام هناك مَنْ هم على ظهر الأرض استطاعوا أن يتغلبوا على عقدهم التاريخية، يبقى الأمل موجوداً، فأنا لستُ أقلُّ من الذين نجحوا، بل أنا واحد منهم" .. قلتها بصوت عالٍ في اليوم نفسه ليلاً، مقررًا أنني سأبدأ صباح اليوم التالي ريجيمًا بروح لم أشهدها من قبل.

هكذا كانت البداية.. بداية تخلصي من عقدة حياتي، من دهون التصقت بي طوال حياتي، وبداية فكرة الكتاب الذي أسعي أن أقدم لك من خلاله، بدايةً جديدةً تختلف عن كل بداية سابقة لقرارك قرأتها في كتاب أو رأيتها على شاشة التلفزيون أو حكاها لك صديق، بداية لن تجعلك تبدأ ريجيمًا ثم تفشل في اليوم الثالث!

اليوم.. بعد مرور ما يقرب من عام، انخفض وزني من ١٢٥ إلى ٨٥... فقدت أكثر من ٥٠ كجم (يعني واحد تاني خرج من جسمي ورووح!!).

ولهذا عزيزي القارئ.. دعني أسألك عدة أسئلة قبل أن نبجر معا  
في رحلة طويلة عن فقدان الوزن وحلاوة أن تكون نحيفا، وأرجو أن  
تجاوب بصدق:

كم مرة قلت أنا هعمل ريجيم وبوظته في تالت يوم؟

كم مرة قلت كفاية بقى أوي كده ورحت لدكتور ريجيم مشيت معاه  
شهر وبعد كده رجعت اللي إنت خسيته؟

كم مرة وقفت قدام المرايا بتتفرج على كرشك اللي طالع من  
الهدوم وبتقول لنفسك من النهارده هروح الجيم، وتاني يوم تروح  
عليك نومة؟

الموضوع مش حكاية أكل هتوقّفه شوية ولا رياضة تجريلك يومين،  
الموضوع "نفسى" بحت..

ليه فيه ناس مبتخسّش رغم أنها بتعمل نفس نظام ريجيم عمله  
ناس تانية وخست؟

وليه ببيجي ناس تقول لك الدكتور ده شاطر وفي الآخر تكتشف إنه  
دكتور عادي جداً ومتخسش معاه؟

طيب.. هو إنت يا اللي عايز تخس فاشل مثلاً أو اللي خسوا أحسن  
منك في حاجة؟

هل عندك مشكلة عضوية أو غبي، لا سمح الله.. الإجابة: لأ.

الموضوع نفسي... الفرق الوحيد بينك وبين مَنْ نجحوا في التخلص من أوزانهم الزائدة هو أنهم لقوا سبب أقوى من حلة محشي ورق عنب أو برطمان نوتيللا أو طبق البطاطس المحمرة وهي سخنة، يخليهم يضحوا بالأكل عشانه، بقى عندهم إرادة!

"إرادة" تلك الكلمة التي يحملها كل كتاب عن فقدان الوزن ويكررها كل طبيب تغذية في العالم، يقولها الجميع وهم على يقين أنهم يدركوا معناها ، ولكنهم لم يفهموها أبدا!

في حقيقة الأمر الموضوع له معاني أخرى، هو اكتشاف لنفسك من جديد، البحث عن محرك الإرادة اللي يخليك تصبر وتكافح وتعرف إن الدنيا أهداف، وإن محدش هيعرف يساعدك، إنت اللي بتساعد نفسك.

هذا ما يحاول تقديمه الكتاب الذي جمع مجموعة من تجارب، أنا واحد منهم، لأشخاص نجحوا في عبور خط بارليف المنيع والتخلص من أكبر عقدة واجهتهم في حياتهم دون حاجة لمساعدة خارجية.. هؤلاء تحكموا في أنفسهم وروؤضوها.

علموا أنهم ليسوا فشلة ولم يخلقهم الله عاجزين، بل هم أبطال بنوا نجاحهم بأنفسهم وشقوا طريقهم وذاقوا حلاوة الرشاقة والأناقة واللياقة.

جاءتني فكرة الكتاب أثناء رحلتي الطويلة مع الريجيم بعد أن وجدت أنني اقتربت من التخلص من أكبر عقدة قرفتني في حياتي

وشكلي بقى أحسن، كل الناس بتسألني إنت عملت إيه وعملت كده  
إزاي؟

افتكرت وقتها إني قعدت ١٠ سنين أحاول أخس وبُفشل وُرحت  
٨ دكاترة ومعملتش حاجة، والمرة الوحيدة اللي اشتغلت مع نفسي  
نجحت.. طب إيه اللي حصل.. إשמعنى المرة دي؟

وهوده اللي الكتاب بيعحاول يتكلم عنه: إשמعنى أنا وآخرين نجحنا  
في التخلص من وزننا الزائد وإزاي ممكن إنت كمان تتجح وتعمل إيه  
لما يقابلك مشكلة في رحلة الريجيم الطويلة والصعبة.

ولهذا قسمت الكتاب إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الأول، بعنوان "ما  
قبل الريجيم" لتجارب عاشها كل من عانى من التُّخن، مر بها وذاق  
قسوتها وأراد أن يخس من أجلها، أما الجزء الثاني فهو بعنوان "رحلة  
الريجيم" وهو رصد لأول خطواتك وأنت تخطو أقدامك الأولى في  
الرحلة، وكل مشكلة قد تواجهك أثناء الرحلة الطويلة وحلول ابتدعها  
من سبقوك بالريجيم ونجحوا. أما الجزء الثالث "ما بعد الريجيم"  
فهو عبارة عن حكايات النجاح التي تحققت بعد الخسسان ورصد  
لغنائم انتصارك في تلك الحرب الصعبة وحلاوة هذا الشعور التي لا  
يمكن وصفها مهما توافرت الكلمات... هكذا يقوم الكتاب على نظرية  
"اسأل مجرب ولا تسأل طبيب".

للتلخيص، ستجد إجابة لكل سؤال وكل معاناة في بالك داخل  
الكتاب وستعلم أنك لست وحدك، فجميعنا واجهنا نفس الإحساس

والمشاكل في الريجيم، ولكننا تخطيناها وأنت ستتخطاها، ولكن احذر قبل أن تقرأ، هذا ليس كتاباً تقليدياً على شاكلة "كيف تتخلص من وزنك في أسبوع أو ١٠ وجبات سحرية تساعدك على حرق الدهون!.."

فلن تجد في الكتاب نُظماً غذائية أو نصائح طبية ولكنه كتاب يتحدث عن كل ما يعانيه المصاب بالتُّخن منذ طفولته ويبحث عن حل لكل مشكلة تواجهك أثناء رحلة الريجيم جعلتك تفشل في كل مرة، وقررت أن تتخلص من وزنك.. ابحث عن نفسك داخل الكتاب ولو خسيت ادعيلي.

وإن شاء الله، نحن السابقون وأنتم اللاحقون..







الأسم: محمد صلاح

الوزن: من ١٤ إلى ٧٢ كجرام

المدة: ٥ أشهر



**الجزء الأول**  
**عصور ما قبل الريحيم**

---

١



## «إنت هش تخين.. إنت هليان»

عزيزي القارئ.. قبل أن أبدأ حديثي عن تجربتي وتجارب آخرين نجحوا في أن يفقدوا وزنهم، عليك أولاً أن تعرف بعض الحقائق والأرقام المهمة التي ستكون مرجعاً لك بعد ذلك تشد من أزرع وتجعلك لا تتبع شخصاً يوجهك، إنما أنت من توجه نفسك وتضع نظامك الخاص ولا تنظر إلى كلام الناس وتقييماتهم إنما أنت تبني تقييمك لنفسك طبقاً للعلم، ولأن هذا ليس كتاباً علمياً إنما يحاول تقديم صورة جديدة ومختلفة لمشكلة السمنة وتقديم حلول غير تقليدية من رحم حلول من سبقوك، فلن أطيل عليك ولكن سأكتفي بحديث مختصر.

في بداية الأمر، حسب أغلب الدراسات والأبحاث المتخصصة في مجال السمنة والنظم الغذائية، تنقسم الزيادة في الدهون إلى قسمين، الزيادة المتوسطة في الوزن «over weight»، والقسم الآخر، هو السمنة «obesity» والفارق بينهما يعتمد على نسبة الزيادة ذاتها،

فإذا وصلت الزيادة في الوزن إلى أكثر من ٣٠ كيلوجرامًا من الوزن الطبيعي، يصبح هذا الفرد سمينًا أما من هو أقل من ذلك فيكون زائدًا في الوزن، أو كما يقال بالعامية «مليان شوية»، لكن هناك تصنيفًا آخر للسمنة، يقسمها لثلاثة مراحل إذا وصلت الزيادة من ٢٥ كجم حتى ٤٠ كجم أصبح الإنسان مصابًا بـ«سمنة مفرطة»، أما إذا وصلت الزيادة حتى ٥٠ كجم أصبحت «سمنة مَرَضِيَّة»، أما ما هو أكثر من ذلك سُمِّيت «سمنة رهيبة».

أما النقطة الأخرى، فهي أن منظمة مثل منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، تعتبر السمنة مرضًا من أخطر الأمراض، كما أنه يُعدّ من أكثر الأمراض انتشارًا في العالم، فحسب دراسة أمريكية حديثة، ارتفع عدد أصحاب السمنة حول العالم من ٨٠٠ مليون شخص عام ١٩٨٠ إلى نحو ٢ مليار في ٢٠١٥ بمعنى أن عددَ من لديهم زيادة في الوزن وسمنة مفرطة يمثل ٣٠٪ من إجمالي سكان الأرض.

وضعت الدراسة ترتيب أكثر ١٠ دول في الإصابة بالسمنة في العالم، وهي:

١- الولايات المتحدة

٢- الصين

٣- الهند

٤- روسيا

٥- البرازيل

٦- المكسيك

٧- مصر

٨- ألمانيا

٩- باكستان

١٠- إندونيسيا

تعد الولايات المتحدة الأكثر سمنة بنسبة ١٢٪ من إجمالي العالم، أما الصين والهند معاً فتمثلان ١٥٪، أما بالنسبة لمصر، ما شاء الله، نجحنا في التفوق لأول مرة بعد أن حصلت مصر على المركز السابع مع دول متقدمة مثل أمريكا والصين وروسيا لتسجل أكبر دولة أفريقية وعربية بها أوزان ثقيلة بعد أن تفوقنا على السعودية التي احتلت هذا المركز لسنوات عديدة.

في حين أظهرت دراسة أخرى أن من كل ثلاثة أفراد يوجد فرد يتمتع بزيادة غير قليلة في الوزن، وأن من بين كل ٢٠ شخصاً بالغاً يوجد شخص مصاب بمرض السمنة المفرطة، ومن بين كل ستة أطفال يوجد طفل يعاني من السمنة.. وهي نسب مرتفعة ومتزايدة بشكل كبير كل عام.

وقبل أن نبحث عن حل لنجاح الريجيم علينا أولاً أن نعرف العوامل التي تتسبب في السمنة، فيقسم علماء التغذية أسباب الزيادة

في الوزن إلى عدة عوامل مختلفة، أولها وأكثرها تأثيراً على الإطلاق عامل السرعات الحرارية الذي يحدث من خلال اختلال التوازن في عدد السرعات الحرارية التي تدخل جسم الإنسان.

ورغم اختلاف احتياج الإنسان من السرعات الحرارية طبقاً للسن والحركة والنوع فإننا لو أخذنا شريحة مثل الرجال في فترة العشرينيات مع حركة متوسطة، فسنجد أنه يحتاج يومياً ٢٤٠٠ سعر حراري ولكن في الحقيقة أن أغلب من يعانون من السمنة يأكلون ما يزيد على ٣ آلاف سعر حراري.

وهذا ما يفسر الترابط العظيم بين فكرة فقدان الوزن وتقليل الأكل وهي الطريقة التي يلجأ لها أغلب أطباء الريجيم الذين يعتمدون على وضع نظام غذائي يقدم لك ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ سعر حراري يومياً فيقوم الجسم بالتعويض من الدهون المتراكمة لتوفر الطاقة للجسم.

العامل الثاني، هو الذي يُعدّ شمّاعة للعديد من أصحاب الوزن الزائد، «الجينات» أو العوامل الوراثية، فرغم أنها جزء حقيقي ومؤثر في عملية زيادة أو نقص الوزن فإنها ليست عاملاً تعجيزياً كما يدعي البعض عندما تسأله «إنت مش عايز تعمل ريجيم ليه؟» فيرد عليك في ثقة «أصل أنا مش تخين.. دي جينات»، وكأن كلمة جينات معناها أن الله خلقك لتكون سميناً وأنه لا حل لك وعليك أن تعيش متقبلاً الأمر الواقع، وهو أمر عار من الصحة.

فإذا عدنا إلى دراسة أمريكية في ٢٠١٠ مثلاً سنجد أن هناك ٤٠٠ جين مختلف يؤثر بشكل مباشر على الزيادة في الوزن بعضها يرتبط

بمعدل الحرق وأخرى بنوبات الجوع وغيرها.. وهذا بالإضافة إلى عامل أن يكون والداك من مرضى السمنة مما يجعلك معرضاً بنسبة أكبر لأن تصاب مثلهم.. لكن تشير الدراسة أيضاً إلى أنه ليس العامل الوحيد أو الأساسي وأن في الكثير من الأحيان يكون السبب ليس وراثياً إنما مرتبط بالتربية الخاطئة فعندما يكون والداك من أصحاب السمنة فهذا يعني بالتأكيد أن طريقتهم في الأكل غير صحيحة وهو بالتالي ما سيجعلك تأكل بطريقة خاطئة مثلهم.

وهذا ينقلنا للعامل الثالث وهو العامل البيئي، بمعنى أن العوامل المحيطة حولك تساهم في زيادة وزنك، فالأهل يكون عليهم عامل خاصة عندما نكون أطفال، فمن منا لم يحظ بحب أمه وجدته ورغبتها في تغذيتنا طبقاً للموروث الشعبي العظيم مثل «تزغيط البطة».

وكذلك عامل الأصدقاء الذين يحبون الطعام، فعندما تجد نفسك وسط وحوش تأكل بالـ ٢٠ ساندوتش سيكون من الطبيعي أن تشاركهم تلك الكميات، أو مثلاً مع قدوم شهر رمضان فيصاب المصريون بهيستيريا الجوع ويأكلون أضعاف ما يأكلون في طبيعتهم وتظهر الحلويات بأشكالها المختلفة فبدلاً من أن يفقد الشخص جزءاً من وزنه بعد أن صام أكثر من نصف اليوم يزيد وزنه في النهاية.. وغيرها من الأمثلة التي تنطبق علينا جميعاً.

أما العامل الرابع فهو الطعام نفسه، لأن نوعية الطعام تفرق كثيراً في أسباب السمنة وهو العامل الأشهر، فلهذا نسمع دائماً كلاماً مثل:

«متاكلش من الشارع»، «بلاش فاست فود»، «مترَمَرمش»، فكلما كان الأكل مصنوعاً بشكل صحي باستبدال بعض المكونات مثل استخدام زيت الزيتون بدلاً من السمنة والزبدة أو أكل المشويات بدلاً من المقلبات يكون الأمر أفضل كثيراً.

تأتي بعد ذلك مجموعة عوامل أخرى، منها عامل الرياضة وليس كما يظن البعض أنه مفيد لأنه يسهم في حرق الدهون فقط إنما له فوائد أخرى منها رفع المعنويات والمساعدة على الاستمرارية في الريجيم ورفع معدل الحرق عند الإنسان.

وقد تم حديثاً ضم العامل النفسي، الذي يختلف من شخص إلى آخر، فربطت دراسات حديثة بين الزيادة في الوزن والعمل تحت ضغط وعدم الحصول على وقت كافٍ للراحة والنوم وكذلك العمل لفترات طويلة والدخول في حالات اكتئاب متقطعة، وغيرها من الأشياء التي قد تؤدي في النهاية إلى زيادة في الوزن سواء عن طريق الأملاح في الجسم أو الأكل بكمية كبيرة لتعويض متع أخرى اختفت مثل الراحة والنوم.

ينقسم «الفتاؤون» (من الفتى) في الريجيم إلى نوعين، أطباء سمنة ومدربين في الجيم والنوادي، وكل منهم يفتقد للمعرفة ليس لأنه جاهل أو غير ملم بتفاصيل التمرينات الرياضية وأنظمة التغذية الصحيحة، لا سمح الله، إنما لأن أغلبهم لم يمر بتجربة السمنة وحب الأكل وعدم القدرة على الحركة من كثرة الدهون.

تختلف الأمور كثيراً عندما تتعامل مع شخص مر بتجربتك واستشعر المشاعر نفسها التي تمر بها، فمثلاً عندما يقول لك المدرب «امشي نصف ساعة يومياً» فهي معلومة صحيحة وضرورية لفقدان الوزن، لكنه لا يعلم كيف يمكن تنفيذ ذلك ولا حجم التعب والإرهاق وصعوبة الحركة التي يمر بها الشخص السمين الذي في الغالب لا يحب الحركة.

على الجانب الآخر، إذا جاء لك آخر مر بتجربتك وبالتحديات نفسها التي ستواجهك سيكون الأمر مختلفاً، فهو يعرف جيداً حجم التعب والثقل الذي تشعر به بمجرد الحركة والآلام الشديدة التي تصيب الركبة والظهر بسبب ثقل الوزن، ويعلم أن التنفس لا يكون طبيعياً مع أغلب الحركات حتى لو كان مجرد صعود سلم.

يعلم مدى صعوبة الحركة بعد أقل من ٣ دقائق عندما يبدأ الجسم في إفراز العرق وتزيد دقات القلب مع صعوبة التنفس ثم ينتقل الألم بعد ذلك إلى الفخذين ثم القدمين، فتصبح مرهقة ومتعبة بل يصل الأمر إلى صعوبة تحريك القدم نفسها وشعور بشد في العضلات.

بكل هذه الآلام والتحديات والصعوبات تصبح جملة «امشي كل يوم نصف ساعة» جملة تقليدية غبية لا تعني شيئاً ولن يفعلها أغلب أصحاب الوزن الزائد لأن الطبيب أو المدرب الذي تعلم وقرأ في النظم الغذائية، لم يشعر بالمرضى ولم يعلم بمشكلته.. فرق كبير بين أن تعالج مريضاً وأن تشعر به وأن تعطيه دواءً وأن تقنعه بتناوله.

في حالات المرض الطبيعية يكون الإنسان مجبراً على الذهاب لطبيب بداعي ألمه وسماع تعليماته، ولأن المرض العضوي يحتاج إلى دواء معين يعالج وليس علاجاً نفسياً فعلى العكس يأتي مرض السمنة بمشكلة نفسية كبيرة رغم أن مشاكله عضوية ومعروفة إلا أن علاجه نفسي بحت.

فالأهم من التوقف عن الطعام هو القدرة على فعل ذلك، والأهم من ممارسة الرياضة الاقتناع بأهمية المواظبة، والأهم من كل ذلك أن يعلم المريض أنه إذا أراد يوماً أن يصبح بصحة جيدة عليه أن يصبح إنساناً جديداً.



## حكايتي مع العجل

لا يمكن أن يشعر بالإنسان السمين إلا من كان سميناً مثله في يوم من الأيام مهما كان حجم المساعدة والتعامل والتفهم، لن يشعر أحد بمعاناة رجل يعاني من السمنة إلا من عانى من المشكلة نفسها.

فهل يمكن لشخص عادي أن يعرف معنى أن يجد الإنسان صعوبة في ارتداء شراب، مثلاً، أو أن يجد صعوبة في الركوع والسجود في الصلاة، هل يستطيع أن يتفهم تلك المشكلة الصعبة في أن يجد السمين مقاسه في المحلات أو يجلس ملتصقاً بمن حوله في الميكروباس ثم يجد صعوبة أكبر عند النزول منه خاصة إذا كان يجلس في الكنبة الأخيرة "اللي بتشيل أربعة"؟.

ربما يختلف صاحب السمنة بحسب حجم الدهون وعمرها داخل جسمه، لكن من المؤكد والذي لا يعيه الكثيرون أن أغلب من يعانون من مشكلة السمنة يعانون من الحساسية الزائدة التي تجعل أبسط

الكلمات تؤثر فيهم.. ورغم أنه مع مرور الوقت تقل درجة الحساسية ويصبح استماعهم للمضايقات والتعليقات أمراً عادياً فإنها تظل تاركة أثراً وجرحاً لا يُنسى ولا يُمحى أبداً.

فعندما يحبو الطفل صاحب الجينات الوراثية التي تجعله ممتلئاً مقارنة مع بقية أصدقائه في المدرسة ومع أول خطواته في الحياة يبدأ بالشعور بالاختلاف سواء في الشكل أو صعوبة قدراته نسبةً لمن حوله حيث تنمو بذرة أسى داخله لا يشعر بها أحد، يظن الناس أن الطفل الصغير ما زال لا يعي مشكلته وهو أمر خاطئ، فهو ربما لا يعلم بالأمراض المتلاحقة التي تأتي مع استمرار السمنة ولا يهمله في تلك الفترة شكله الوسيم أمام البنات. لكنه يشعر بالاختلاف وبالتمييز الذي يبدأ بأبسط تلك الأشكال بأن يصبح حجمه الكبير هو وصفه وصفته، ففي مجتمعاتنا العربية، نميز الأشخاص بأشكالهم وأحياناً عيوبهم، فيصبح أسماء الناس على شاكلة "الواد محمد الطويل"، "سيد التخين"، "كريم المسيحي"، "أمجد الأسمر".

فتخيل أن يصبح اسمك عند تداوله بين الناس "فلان الفلاني"، فيقول له "لا، معرفوش" فيرد عليه: الواد التخين اللي بيقتد في آخر الفصل!!

لا تتوقف المشكلة عند هذا الحد بل تزيد ويصبح التجريح والجرح أعمق وأقسى، فكلما كبر الأطفال زاد وعيهم وزاد تميزهم وضاعت براءتهم وتلوث عقولهم، فما زلت أتذكر جيداً ذلك الطفل الطيب الذي كان يعاني من مشاكل صحية أبرزها التسمنة الزائدة فكان يجري

وراءه الأطفال في فناء المدرسة وهم يغنون "التخين أهو.. التخين أهو"، ورغم محاولاته المستمرة للهروب منهم فدائمًا كانت سمته الزائدة تقف عائقًا لهروبه، فيلاحقه الأطفال بضربات على قفاه، حتى أصبح الأمر والمشهد عاديًا وسط ضحكات المدرسين وهمزات المدرسين.

وما زلت أتذكر أن تلك السنة الابتدائية، كانت آخر مرة أرى فيها هذا الصديق الذي ترك المدرسة وتحوّل منازل بعد أن أغمي عليه في آخر مرة جرى فيها ونقل إلى المستشفى ولم يعد يومًا.





## العجل وصل

مع بلوغ المرحلة الإعدادية في التعليم، تظهر فترة المراهقة حيث يتحول الأطفال إلى قسمين، الجزء الأول، عيال رخمة وعاملين فيها بلطجية يستخدمون سذاجتهم وسخريتهم ظناً منهم أنهم أصبحوا رجالاً، فتتحول السخافات من «أقول شاكوش.. شعرك منكوش» إلى سخافات «أمك في العشة ولّا طارت».

والنصف الآخر، هم المغلوبون على أمرهم يعانون من النصف الأول الذي ينهال عليهم بوابل من السخرية والإهانة.

يمتلك النصف الأول مهارة الحماقة والسخرية من الآخرين بشكل فني، فكل شخص مغلوب على أمره لديه مشكلة أو عيب كأن يُطلق عليه لقب سخيف يلتصق به ويصبح لزمته الجديدة، فعلى سبيل المثال، كان لأصحاب اللدغات في الرء والسين نصيب كبير من السخرية، بمجرد أن يفتح أحدهم فمه للحديث تبدأ موجات من

الضحكات الساخرة المستمرة فكان أصحاب اللدغات في الرء يلقبون  
بالفطيرة أما أصحاب السين فيلقبون بالسمة، فيأتي العيل الرخم  
ويقول للألدغ قول سمة وعندما ينطقها يضحك ويقوم بتقليده.

أما أصحاب السمنة فكان لهم نصيب الأسد من السخرية  
المتواصلة التي تبدأ مع شروق الشمس بجملة «العجل وصل» مروراً  
بتأليف أغاني عليه مثل «العجل وقع هاتوا السكينة.. العجل طار هاتوا  
المنشار».

ومع مرور الأوقات والأزمة، ويقصد وبدون قصد، تصبح معاناة  
أصحاب السمنة أجسامهم فلا يرضى أحد أن يشاركه في لعبه إلا إذا  
كان صاحب الكرة، حيث كان أقصى طموح صاحب الوزن الكبير أن  
يقف «جون» عشان هيسده.

هذا بالإضافة إلى سخرية الناس منه عند تناوله الطعام  
واستخدام كلمات مثل «ما تيجي تاكلي أحسن»، «عايز أنام على  
كرشك شوية»، «إيه يا محمد ده.. إنت حامل ولّ إيه؟».. وغيرها من  
المضايقات التي يظن قائلها أنه خفيف الدم ولو أنه يعلم حجم الجرح  
الذي يسببه للآخرين لصمت إلى الأبد.

يرتفع حجم المعاناة مع دخول الجامعة، ويصبح شاغل الطالب  
أنه يعرف بنات (يحب ويتحب) وهنا تأتي أصعب لحظات أصحاب  
السمنة بعد أن يجد أغلبهم حالة رفض عام من أغلب البنات بسبب  
شكله غير المتناسق وملابسه الواسعة وحجمه الكبير، فتصبح كلمة

«إنت زي أخويا» الجملة الأكثر استماعاً في أذنه ويصبح الإحباط سمته الأساسية.

في تلك الفترات المختلفة، ابتداءً من الطفل السمين مروراً بالمدرسة والجامعة ثم العمل، تنخفض معدلات الثقة بالنفس لتصبح في أدنى مستوياتها ورغم أنها تختلف من شخص إلى آخر على حسب المواقف التي مر بها وشخصيته فإن الثقة بالنفس والشعور بالزهو هو أكثر الأشياء التي تختفي عند معظم مرضى السمنة في العالم.





## للبنات أيضًا حكايات أخرى

برغم تشابه الظروف بين الولد والبنات أصحاب السمينة فإنه يظل للبنات السمينة مشكلة أكبر وأعمق، فإذا كان الولد السمين حساسًا بسبب شكله فإن البنات يمتلكن أضعاف تلك الحساسية المفرطة سواء بالسلب أو الإيجاب.

فمثلًا في حالة الإيجاب، إذا قلت لبنات «إنتي خاسّة» سترتسم على وجهها ضحكة كبيرة حتى إذا كانت تبكي قبلها وكأنك نقرت على زر السعادة، وهو نفس الأمر في الحالة العكسية، فمع أي نظرة أو كلمة تلمح بأن وزنها قد زاد تتحول حياتها وحياتها من حولها إلى جحيم مأساوي.

الاختلاف الأكبر بين الولد والبنات هو أن أبرز ما يميز مشاعر المرأة عن الرجل هو أن الشكل الظاهري للبنات هو الأهم عند الرجال، على عكس البنات حيث يأتي شكل الرجل في الدرجة الثانية والثالثة،

ولهذا تتضاعف أزمة البنات لأن زيادتها في الوزن تجعلها ليست محل اهتمام الرجال، وتصبح جملة «دي زي أختي» على لسان كل الأولاد.

ورغم أن التجربة العملية توضح أنه كلما زاد جمال المرأة زادت تفاهتها وسوء شخصيتها وأن أغلب البنات صاحبات الأجسام الكبيرة لديهن من الشخصيات التي تجتاز الجمال الخارجي فإن غياب الرجال وشهوتهم يجعلانهم لا يرون ذلك الجمال الداخلي.

فإذا كان الرجل يمتلك غريزة جنسية، فالبنت تمتلك أهم غريزة وهي أن تكون مرغوبة من الرجال فعندما يختفي هذا الإحساس تختفي معه الكثير من الأنوثة والسلام النفسي ويصبح على البنت أن تختار بين أمرين؛ أن تنتظر أن يأتي لها زوج «صالونات» ويكون شكله وحش أو أن «تخس».. ويا ليت ذلك الأمر سهل.



## البحث عن سبوبة

داخل الغرفة الكبيرة لدكتور الـ«دايت» حيث ينتظر المرضى، تشعر منذ الوهلة الأولى بنظرات من حولك من الجالسين أثناء حجز الموعد للدخول للدكتور، تكون تلك البداية الحقيقية الأولى للشعور بالإحراج الشديد ليس بسبب التخن فهذا أمر يعاني منه الشخص فترات طويلة في مواقف متعددة ولكن تجمع العشرات من أصحاب مشكلة واحدة في مكان واحد، كل ينتظر دوره، تلك لحظات صعبة.

فمع كل إنسان جديد يدخل العيادة تتجه إليه نظرات كل المنتظرين لتبدأ المرحلة الأولية بفحص مبدئي بالعين من القدم إلى الرأس ثم فحص أكثر دقة على الأماكن الأكثر بروزاً في الجسم، إلى أن ينتهي الأمر بالبحث عن أكثر الأماكن المتضخمة في الجسم ليقوم كل شخص جالس في العيادة بمقارنتها بنفسه محاولاً أن يرفع معنوياته بأنه أقل حجماً وعلى رأي المثل «اللي يشوف بلوة غيره تهون عليه بلوته».

تلك اللحظات الطويلة المملة داخل العيادة التي تمر ببطء شديد تجعلك أشد حرجًا في البداية وكرهًا للمكان إلى أن يتغير الوضع بتحوُّلك لزبون دائم للعيادة تعرف كل من فيها وتصبح ناديك المفضل ووطنك الثاني.

من تلك المقدمة دعني أقلُّ لك إن أكبر خدعة عملها الشيطان للبني آدم، إنه فهمه إن دكتور «الدايت» ده ساحر وحل للخروج من أزمة السمنة، الحقيقة أن غالبية من الذين يطلق عليهم أطباء التغذية أو الريجيم أو «نيترشن» أو غيره «كذبة كبيرة» ويصل بعضهم إلى مرتبة النصابين.

دعني أحكي لك تجربتي مع ٧ أطباء تغذية من أرقى الأطباء أصحاب عيادات الزمالك والمهندسين الذين يصل كشفهم إلى ٣٠٠ جنيه وحتى أطباء المستوصف أبو ٥ جنيه.. أولئك وهؤلاء كلهم يرقصون على «كروش» زبائنهم.

تبدأ رحلة دكتور الدايت الذي في الغالب ليس دكتورًا! بعد أن تخرَّج في إحدى الكليات التي تتشابه مع الطب مثل العلاج الطبيعي ثم يلتحق خريج العلاج الطبيعي أو الطبيب الذي لا يمتلك تخصصًا إلى أحد دبلومات التغذية المنتشرة التي يمكن أن يحصل عليها أي شخص أو إذا كان معاه قرشين يمكن أن يحصل عليها من الخارج ثم عند عودته يكتب على لافتة العيادة «عضو الجمعية الأمريكية أو الأوروبية أو الصينية لعلاج السمنة» وهذه خدعة كبيرة أيضًا لأنها لا تعبر عن كونه طبيبًا محترفًا أم لا.

فالحقيقة المؤكدة أن أغلب أطباء التغذية يبحثون عن المكسب السريع في «سيوية التخن» بعد تحول الموضوع إلى هاجس الجميع ليس فقط المصابون بالسمنة، إنما لكل فرد يرغب في الحفاظ على رشايقته وكل بنت تتمنى أن تتزوج، وكل سيدة تريد أن تملأ عين زوجها.

فانفجرت عيادات «دكاترة السمنة» في كل مكان بعضهم أطباء بلا ماجستير وآخرون غيروا من نشاطهم بعد أن وجدوا الأموال تهطل من السماء على أصحاب عيادات الريجيم، بل زاد الأمر بدخول من هم ليسوا أطباء متخصصين في الأمر حتى إنني أتذكر أنه في إحدى زياراتي المتعددة لدكاترة الريجيم ذهبت إلى طبيب دايت نزلت معاه ١٠ كجم ثم علمت بعد ذلك أنه طبيب بيطري!

## جراب الحاوي:

كما يقول أهل بلدنا «ياما في الجراب يا حاوي»، يمتلئ جراب أطباء السمنة والتغذية بمئات الأدوات لمساعدة المرضى التي تكون في أغلبها خادعة لهم، تمتص أموالهم أو تكون وسيلة لكسب زبائن الريجيم من العيادات المنافسة.

فبعضهم يلعب على شكل العيادة وشياكة الدكتور وآخر يستخدم بعض الأجهزة الوهمية التي تعتمد على إقناع المريض بأنها تفتت الدهون وما شابه وهي خدعة كبيرة، بالإضافة إلى خدع أخرى مثل «الإبر الصينية» و«النوغز اليابانية» وأجهزة الليزر التي تغلق المعدة والإبر الهزازة وأجهزة الموجات المغناطيسية.

وعلى القارئ أن يعلم جيداً أن ٩٠٪ من تلك الأجهزة لا تصنع شيئاً ولا تقضي على الدهون، إنما هي مجرد أداة جذب مثلما يرتب التاجر بضاعته.. وأعلم أن البعض سيتهمني بالكذب والتضليل لأن هناك من جربوا تلك الأجهزة وساعدتهم في فقدان عشرات الكيلوجرامات.

والحقيقة أن تلك الحالات حقيقية لكن ليس بسبب الجهاز، إنما أنت السبب، فالإنسان هو المتحكم في كل شيء، هو من يترك جسمه للتخن وهو من يعيده لشكله الطبيعي، فتلك الأجهزة تلعب على نظرية «الخداع النفسي» أو illusion.

عند اقتناعك بأن هناك أداة سحرية تساعدك على التخلص من وزنك الزائد، سترتفع عندك الرغبة الملحة في فقدان الوزن وتكون رغبتك أقوى وأعلى وتصبح على اقتناع زائد بأنك ستجح في فقدان الوزن وحتى إن لم يكن ذلك صحيحاً ستبدأ في خداع نفسك بأن أجزاء من جسمك انخفضت بالفعل أو الكرش نزل، أما إذا كنت تضع الإبر الصينية أو تشرب «شاي» يفقدك الشهية، ستشعر بأن شهيتك قد فُقدت بالفعل ليس لأن الشاي سحري ولا لأن الإبر قادمة من المشعوذين في الصين، إنما لأنك من أقتعت نفسك بذلك.

ودعني أنقل لك أشهر تجربة في التاريخ لعلماء النفس وأبسطها على الإطلاق لتوضح لك ما أقصده وهو ما يسمّى العلاج بالوهم أو البلاسيبو «placebo».

ففي الثمانينيات، قدم عدد من العلماء تجربة عملية على ٥٠ مريضاً يعانون من الصداع المزمن وقام العلماء بتقسيم المرضى إلى

قسمين، بعد أن وضعوهم في غرفة واحدة وأعطوا ٢٥ منهم أقراصًا حقيقية لعلاج الصداع أما الـ ٢٥ الآخرون فأعطوهم نفس شكل وطعم أقراص الصداع لكنها في الحقيقة ليست أدوية إنما مادة تشبه «البون بوني».

وكانت نتيجة البحث أن ١٥ من أصل الـ ٢٥ مريضًا الذين لم يتناولوا الدواء الحقيقي، شعروا بتحسّن من آلام الصداع مثل الذين حصلوا على الدواء الصحيح، رغم حصولهم على «بون بوني»!

### طبيب المهندسين وفنان اللوحات:

لم تكن تلك تجربتي الأولى مع أطباء السمّنة، إنما كان الأكثر تميّزًا، فور دخولك عيادة هذا الطبيب في حي المهندسين "الراقي"، تصاب بالذهول من شكل العيادة التي يشبه مدخلها مداخل القصور في عهد أسرة محمد علي، مدخل رخامي عريق، أثاث فاخر لا يعتاده مرضى السمّنة الدائمون، ألوان طلاء برّاقة، ولوحات لأشهر الفنانين على كل حائط، بالإضافة إلى تماثيل بكل الأشكال والأصناف.

الذهول لن يتوقف عند المكان فقط، إنما على طريقة حجز الكشف والدخول للطبيب، لا يوجد ممرضات تتحدث معهن، إنما أجهزة كمبيوتر، تطالبك بإدخال بياناتك عليها ثم تحصل على كارت ممغنط أشبه بكرت MTA ثم تتجه للميزان الإلكتروني الضخم

المليء بالأذرع حيث يستطيع قياس كل شيء، ليس الوزن وحده إنما نسبة الدهون وحجم العظام وكمية الأملاح في الجسم.

بعد تلك الخطوات تضع الكارت الممغنط في أحد الأجهزة التي تقوم بالتسجيل لك للدخول للطبيب ثم تنتظر دورك الذي سيظهر على شاشة البلازما الضخمة.

عند دخولك للطبيب تجد رجلاً في منتصف الثلاثينيات يرتدي أحدث صيحات الموضة من أشهر الماركات، يمتلك هذا الطبيب قدرة جيدة على الحديث بشكل يشبه أحمد مظهر في فيلم "الأيدي الناعمة"، يتحدث لك بأسلوب العلماء مستخدماً مزيجاً بين اللغة العربية والإنجليزية، لا يكتب بخط يده إنما يعطيك ورقة مطبوعة فخمة.

يتميز هذا النوع من الأطباء بذكائه الاجتماعي الكبير الذي يستطيع من خلاله أن يجعلك تدفع ثمن الكشف الباهظ وأنت في رضا تام بعد أن تقتنع أنك تتعامل مع عالم تغذية عالمي، فهذا الرجل لا يمتلك حلاً أو سحراً إنما هو أشبه بموظفي العلاقات العامة في الشركات الكبرى أصحاب المظاهر البراقة وهو ما يجذب شريحة معينة من المرضى محبي المظاهر.

يمتلك هذا الطبيب أدوات عديدة بجانب المظهر والשיاكة مثل قدرته على تغيير نظام الطعام بشكل جيد والسماح بتناول مأكولات

لا يكتبها أطباء التغذية أحياناً مثل الكشري أو البيتزا.. ورغم أن الكثير نجح مع هذا الطبيب فإن هذا النجاح سرعان ما يتوقف لأغلب المرضى بعد أن يزول ذلك المشهد الخلاب للعيادة والمظاهر المبالغ فيها، فيدرك المريض أنها مجرد مظاهر، خاصة بعد أن يجد المريض صعوبة في افتقاد الوزن مع مرور الوقت ولا يستطيع دكتور المظاهر أن يصنع شيئاً سوى تغيير نظم الطعام، فيعود مريض السمنة للبحث عن حل جديد للتخلص من وزنه لأن بالإرادة وحدها ينجح الإنسان وليس بالمظاهر.

### بين بولاق والزمالك:

يعدّ هذا الطبيب حالة خاصة بالفعل ومثالاً صغيراً للمجتمع الطبقي الذي يفتقد العدالة الاجتماعية بأشكالها المختلفة، لا يمتلك هذا الطبيب أي أدوات أو طرق مختلفة بل هو يعد أقل أطباء الريجيم تأثيراً بين الأطباء الذين تعاملت معهم، لكن يمتلك هذا الشخص سلاحاً مختلفاً فهو يلعب على كل الطبقات والأعمار.

يمتلك هذا الطبيب عيادتين إحدهما في منطقة بولاق الدكرور، والأخرى في الزمالك، وكان حظي العاثر أن رشح لي أحد الأصدقاء أن أتجه في بادئ الأمر إلى عيادة "بولاق" حيث إن الكشف لا يزيد على ٥ جنيهات بدلاً من ١٠٠ جنيه في عيادته الأخرى بالزمالك باعتبار أنه الشخص نفسه، لكن ما اكتشفته بعد ذلك أنه لا يعني أن يكون الشخص نفسه هو المعالج أن تكون طريقته واحدة في العلاج.

كان دخولي العيادة الصغيرة الموجودة في إحدى الحارات الضيقة للطبيب، صدمة في حد ذاتها بعد أن تكدس المرضى الغلابة خارج العيادة من شدة الزحام وضيق العيادة حتى إنني قررت الرحيل بعد أن توقعت أنني سأدخل بعد شهر من شدة الزحام، إلا أن صديقي طالبني بالصبر وأن الأمر لن يأخذ وقتاً طويلاً.

وكان صديقي على حق، فقد وجدت الأمور سريعة للغاية بشكل مريب فبعد فترة قصيرة وجدت إحدى الممرضات تجمع المرضى الجدد مستخدمة مكبر صوت، قريباً مما يمتلكه باعة "الروبائيكيا"، وبدأت تلقي ما يشبه البيانات الرئاسية، توضح فيها نظام التغذية وما يجب منعه تماماً..

وأريد أن أؤكد لك عزيزي القارئ أنني رغم خبرتي الطويلة بين أطباء الريجيم فإنني فوجئت يومها بالنظام المعلن عنه، فيكفي أنني لأول مرة أسمع عن شخص يحظر أكل الفلفل الأخضر والطماطم!

لم يستمر البيان الذي ألقته الممرضة كثيراً وبعد فترة قصيرة وجدتهم ينادون على اسمي فاستغربت أنني بهذه السرعة سأدخل رغم أن عدد المرضى يفوق الخمسين ولم تزد فترة انتظاري عن نصف ساعة ولكن سرعان ما اتضح الأمر، يقف المرضى في طابور طويل يشبه الوقوف على أفران العيش البلدي، يسير الطابور بسرعة فائقة بعد أن يقوم الطبيب بالنظر إليك بنظرة سريعة لا تتعدى خمس ثواني ثم يطلب منك الوقوف على الميزان ليكتب وزنك ثم يقول خدت النظام تقول له: أه، يقول لك: طيب أشوفك المرة الجايّة.

لم يستغرق الأمر دقيقتين بالضبط.. كان المشهد سريعاً للغاية حتى إنني لم أستطع أن أحفظ ملامح الطبيب في ذهني. وأعتقد أن هذا الطبيب يستطيع أن يُسجّل في موسوعة "جينيس" بأنه صاحب الرقم القياسي في الكشف على المرضى.

في ذلك اليوم عدت غاضباً وقلت لنفسي أنا اللي أهنت نفسي؛ وقررت أن أذهب في اليوم التالي إلى عيادته الأخرى بالزمالك لعل الحل السحري يكون هناك.

الأمر يختلف كثيراً في عيادة الزمالك الضخمة التي تقع في أحد أشهر شوارع الحي الراقي، لدى الطبيب ثلاث ممرضات وصالون كبير بكراسي أنيقة لجلوس المرضى، لا يوجد في العيادة أكثر من ثلاثة مرضى يشبهون سيدات نوادي الروتاري وزوجات السفراء.

عند دخولك لمقابلة الطبيب تجد ابتسامة صفراء على وجهه يصاحبها حديث طويل لمدة خمس دقائق حول حياتك الشخصية وبعض اللقطات المملة حول حياته هو أيضاً ثم يبدأ بعد ذلك في التحدث عن خبراته العظيمة في مجال التغذية وقدرته على أن يحوّلك في ظرف شهرين إلى بطل كمال أجسام.. وبعد الانتهاء من الكشف يخرج الطبيب بنفسه مصافحاً إياك لتتظر في الساعة بعدها فتجد أن الكشف استمر ٤٠ دقيقة كاملة.

يومها خرجت أضحك دون انقطاع على حجم التناقض الذي يعكس مجتمعنا البايظ الذي يمكن للإنسان بفلوسه أن يشتري الوقت والكرامة والطبيب نفسه.

## ليزر يضيق المعدة:

دكاترة الريجيم أشبه بالموضة، خاصة في المجتمعات الراقية، فأتذكر جيداً ذلك الدكتور الذي أصبح حديث الجميع على أنه ساحر حقيقي يستطيع بأقل مجهود أن يجعلك تفقد الوزن مستخدماً عصاه السحرية وهو جهاز ليزر يوضع على البطن فيقوم بتصغير حجم المعدة فتصبح غير قادر على الأكل.

كان هذا الجهاز السحري انقلاباً في عالم دكاترة الريجيم فأصبح ذلك الطبيب نجم مجتمع بعد أن أصبح طاوور عيادته يبدأ من الشارع حتى إنه كان لا يقابل المرضى بنفسه بل كان يختار مساعدين له من أطباء صغار وخريجي علاج طبيعي للتعامل مع العيانيين.. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فمن كثرة الزحام كان يدخل ١٠ مرضى مع بعض لغرفة الدكتور.

ومثل أي موضة تظهر ثم تختفي، لم يستمر ذلك الطبيب كثيراً لأن سرعان ما انكشفت حيلة جهازه السحري الذي لا يسمن ولا يفني من جوع، بعد أن وجد المرضى أنه لا يؤثر فيهم.. إنها إحدى حيل «البلاسيبو» أو الخداع النفسي الذي نجح مع البعض الذين آمنوا بقوة الجهاز الخارقة ولكنه فشل مع الباقي حتى أتذكر أنني منذ عدة سنوات ذهبت لعيادة هذا الطبيب فلم أجدها، وعندما سألت البواب، قال لي: «الدكتور ده في السجن دلوقتي».







الاسم: محمد رشدان

الوزن: من ١٠٥ إلى ٧٣ كجرام

المدة: ١٥ شهر



**الجزء الثاني**  
**رحلة الريجيم**



# سبم خطوات عشان تبدأ ريجيم صح

عزيزي القارئ المحترم.. تحية طيبة، أما بعد..

أهلا بك في بداية الرحلة الطويلة والصعبة، ولكنك قادر أنت على أن تجعلها أمتع الرحلات التي ستخوضها في حياتك. فبداية أية رحلة سيكون عليك أن تحزم أمتعتك وتأخذ مستلزماتك استعدادا للإبحار في محيط حب الريجيم، فقد حان موعد بدء الرحلة التي طالما عجزت عن استكمالها.

إذا أردت أن تبدأ بطريقة صحيحة بعيدة عن الطرق التقليدية المعتادة التي تفشل في كل مرة؛ فُكِّك من طرق الريجيم اللي بتلمَّها من صحابك اللي عايزين يخسُّوا زِيك ونُظِّم الأكل المختومة بأسماء أشهر دكاترة الريجيم ومحطوطة في "باك جراوند background" صورة لطبق فاكهة وست ماسكة بنطلون واسع عليها.

اجعل بدايتك جديدة.. ضع الخطوات القادمة أمام عينك ( حلقة في ودنك ) مع مجموعة النصائح الأخرى التي ستجدها مذكورة في الفصول القادمة داخل "رحلة الريجيم" حتى تكون بدايتك صحيحة قائمة على أسس قوية، مبنية على نصائح من سبقوك، وجابت معاهم.

### الخطوة الأولى.. راقب نفسك

ستكون أول خطوة لك في بداية رحلة الريجيم هي أن تقابل الوحش، أقصد هنا "الميزان".. وأحب أسميه الوحش لأن لحظة مقابلة الميزان والصعود عليه، واحدة من أسخف وأصعب اللحظات على من يعانون من الوزن الزائد، لأن بطبيعة الحال نحن نكره أوزاننا الثقيلة وبالتالي نكره ما يكشفها لنا.

بعد الصعود على الميزان ومعرفة وزنك الذي في الغالب سيكون مكوناً من ثلاثة أرقام إذا كنت من أصحاب الأوزان الثقيلة، سيكون عليك أن تحضر كراسة أو تعمل note على الموبايل أو اللاب توب، تكتب فيها تاريخ اليوم ووزنك الحقيقي (وأؤكد على كلمة حقيقي دي؛ يعني متغشش في جرام)، وعليك أن تحتفظ بهذا المستند لأنه سيكون صاحبك طوال الرحلة وستستخدمه كل أسبوع كاتباً التاريخ والوزن، وعند نهاية كل شهر سيكون عليك حساب مجموع الدهون المفقودة.

ومع مرور الوقت يجب مقارنة الأسابيع ببعضها والأشهر لمعرفة معدل خسارتك للوزن، فنظام مراقبة الذات هو خط الحماية الأول لك للحفاظ على إنجازك والبحث عن حلول عندما يصبح الريجيم المتبع غير مجدي وخسارتك للوزن مش موجودة في الوجود.

### الخطوة الثانية.. اعرف وزنك المثالي

هناك نظامان لقياس الوزن، الأول نظام C، وهو الأشهر في العالم، عن طريق معرفة وزنك وطولك ثم طرح رقم ١٠٠ من الطول لتعرف وزنك المثالي.

مثال: لو كان طولك ١٧٥ سنتيمتراً يكون وزنك المثالي هو ٧٥ كجم.

أما للسيدات فيكون عليهن خصم ٥ كجم من ذلك الوزن، مثال: لو كان طول السيدة ١٦٥ يكون وزنها المثالي ٦٠ كجم.

ورغم أن هذا النظام هو الأشهر فإنه انتهى في العالم كله منذ عشرات السنوات بعد أن وجدوا أنه غير دقيق ويختلف من شخص إلى آخر، وأصبح هناك نظام آخر بديل، يسمى نظام BMI.

### نظام BMI (body mass index)

يعتبر هذا المقياس أكثر الطرق المتفق عليه عالمياً ويفضل اتباعه ليكون خريطة لك لتعرف أين أنت من شرائح السمنة وكم تحتاج لكي تصل للشكل المثالي.

يعتمد النظام على معادلة يتم فيها قسمة وزن الجسم علي «تربيع

طول الجسم» بالمتري نحصل على كتلة الجسم BMI

وزن الجسم ÷ (طول الجسم × طول الجسم) = كتلة الجسم

BMI

مثال: سيدة وزنها ٦٠ كجم وطولها ١٦٥ سم

$$٢٢,٠٢ = (١,٦٥ \times ١,٦٥) \div ٦٠$$

مثال: رجل وزنه ٨٠ كجم وطوله ١,٨٠ متر

$$٢٤,٦٩ = (١,٨٠ \times ١,٨٠) \div ٨٠$$

بعد أن تصل إلى نتيجة المعادلة سيكون أمامك جدول يتكون من

عدة شرائح وكل شريحة تتراوح بين رقمين يكون أمامها اسم الشريحة

التي تحدد لك نوع جسمك..

الرجال	السيدات	الشريحة
أقل من ٢٠	أقل من ١٩	وزن الجسم أقل من المعدل (غير صحي) under weight
٢٤ - ٢٠	٢٥ - ١٩	وزن مثالي normal weight
٢٩ - ٢٥	٢٩ - ٢٦	وزن زائد نوعًا ما over weight
٣٥ - ٣٠	٣٥ - ٣٠	وزن زائد (أول مرحلة من مراحل السمنة الخفيفة (obesity))
٤٠ - ٣٥	٤٠ - ٣٥	سمنة متوسطة high obesity
أعلى من ٤٠	أعلى من ٤٠	وزن الجسم زائد جدًا (خطر) extreme obesity

## الخطوة الثالثة... ضع هدفاً

بعد أن عرفت وزنك الحالي ووزنك المثالي، ستكون خطواتك التالية أن تجعل لرحلتك كلها هدفاً تتمنى الوصول إليه، ليس المقصود من أن تضع هدفاً لنفسك بأن تضع رقماً معيناً لوزنك تصل له بعد فترة لأن هذا الهدف مجرد رقم على ورقة، بل الهدف الحقيقي يجب أن يكون البنزين اللي يبحركك عندما تتوقف عزيمتك، رياحاً تسحبك عندما يصيبك الفشل.

اجعل هدفك أكبر وأسمى، مش مجرد وزن يحركك، اختر من أحلامك، فبعضنا يحلم بأن يكون شكله حلوي في اللبس وآخر يأمل أن تختفي أمراضه أو يتمنى أن يصبح صاحب جسم رياضي ويا جماله لو ترفع معنوياتك وتقضي على اكتئابك والأهم أن تزيد ثقتك بنفسك.

ملحوظة أخيرة: بعد أن تضع هدفك، اكتبه واكتب معه وزنك الذي تتمناه على ورقة كبيرة ثم ألصقها في سقف غرفتك فوق سريرك حيث تنام، فيصبح هدفك أمامك قبل أن تغمض عينيك وأول ما تراه عند بداية يومك، لا تجعله جزءاً من حياتك بل اجعله حياتك كلها.

## الخطوة الرابعة.. اعترف علمك نفسك

ابدأ بإحضار ورقة وقلم واجلس على كرسي مريح، استرخي وابدأ في العودة إلى الماضي وابحث في عقلك عن أسباب إصابتك بمرض التخن ومن المجرم اللي وصلك لكده.

اكتب ما تتناوله في يومك العادي منذ أن تستيقظ وحتى تنام، لا تترك شيئاً إلا واكتبه حتى لو كان معلقة أرز من الحلة أثناء مرورك بالصدفة من أمام المطبخ.. بعد أن تفعل ذلك اجمع كل المأكولات التي أكلتها في شكل قائمة بالأرقام ثم اصنع لائحة أخرى بأبرز العادات التي تقوم بها وتتسبب في زيادة وزنك.

ثم استخلص من تلك اللوائح قائمة بال ممنوعات، أنت من تضعها لنفسك وليس القائمة التي يكتبها الدكتور، عشان يوم ما تبوظ يا عم أو تطلع على الميزان تلاقي نفسك زايد متقولش ”هو إيه اللي حصل؟“.

## الخطوة الخامسة.. اختر نظامك الخاص

اختيار نظامك الخاص من أهم وأخطر الخطوات لأنه العمود الرئيسي لنجاح الرحلة، هو الشراع الذي سيقودك للنهاية، ومن المهم والأساسي أن تضع أنت ما تريد أن تأكله حسب ما تحبه وليس كما جرت العادة باتباع نظام أي طبيب تغذية لأن هذا الاختيار يكون في الغالب سبباً من أسباب فشلك بعد ذلك لأنه دائماً ما يحتوي هذا النظام على بعض المكونات أنت لا تحبها وبالتالي سيكون تحمّلك صعباً واحتمال أنك تضعف بسرعة أكبر.

ستكون خطوتك التالية هي اختيار نظام أكل خاص بك أنت من تضع تفاصيله بعد أن تستعين بجدول السعرات الحرارية لمساعدتك في اختيار بعض الأنواع التي يمكن أن تكون غافلاً عنها، فعلى سبيل المثال

إذا كنت من جماعة كارهي البيض المسلوق (واحد من أكثر الوجبات شيوعاً في أنظمة الريجيم) يمكن أن تستبدل به فول (بدون زيت) أو شريحة تركي في وجبة الفطار.. المهم في النهاية أن تضع في بالك أن كل نوع أكل يمكن الاستعانة به في الريجيم ولكن بطريقة وكمية معينة.

مثال آخر: إذا كنت من محبي المقلبات فيمكن استخدام نفس طريقة القلي بوضع البيض وكورن فلكس مطحون (بدلاً من البقسماط) ثم وضعها في الفرن ستعطيك نفس طعم الفراخ المقلية، كما يمكن أكل البطاطس بس بدل المحمرة، مسلوقة.

وبهذه الطريقة، يمكنك اختيار أي صنف ييجي في بالك وستجد أن له أكثر من حل ويمكن تناوله بدل ما تخنق نفسك وتستغني عنه ولكن بطريقة جديدة.

## الخطوة السادسة.. الرياضة هي الحل

يجب مع بداية النظام الجديد أن تضع برنامجاً لنوع الرياضة التي ستقوم بها أسبوعياً، فأغلب دكاترة الريجيم ينصحون بالمشي نصف ساعة يومياً، لكن من الأفضل أن تغير نوع الرياضة التي تمارسها كل أسبوعين أو أكثر حسب قدرتك على التحمل والصبر.

مثال: الأسبوع الأول: مشي (ومنتحجش وتقول أجيب مكان ووقت منين عشان ممكن تركز عربيتك أو تنزل من مواصلتك قبل شغلك الصبح وتمشي لحد شغلك).

الأسبوع الثاني: مشي + ١٠ دقائق جري.

الشهر الثاني: روح الجيم.

الشهر الثالث: العب أي رياضة متاحة (كرة - تنس- أسكواش- سباحة) ومتقولش مبعرفش أعب عشان ممكن تتعلم.

ليس من المطلوب أن تمارس الرياضة يومياً لأن هذا الأمر صعب خاصة على شخص مشغول يومياً ولكنك تستطيع على الأقل تخصيص ثلاثة أيام تقوم بممارسة الرياضة فيها ويمكن تغيير نوع الرياضة حسب ظروفك فيمكن في اليوم الأول تمشي والثاني تلعب كرة وثالث تروح الجيم، وبكده يا برنس مفيش زهق، مفيش ملل، مفيش حجج.

وتذكر مجدداً عزيزي القارئ.. أنت من تضع نظام حياتك وفقاً لظروفك ولا يوجد إنسان على وجه الأرض يمكن أن يقدم لك حلاً غيرك سواء في طريقة أكلك أو حركة جسمك.

الأسبوع الثاني: مشي + ١٠ دقائق جري.

الشهر الثاني: روح الجيم.

الشهر الثالث: العب أي رياضة متاحة (كرة- تنس- أسكواش- سباحة) ومتقولش مبعرفش أعب عشان ممكن تتعلم.

ليس من المطلوب أن تمارس الرياضة يومياً لأن هذا الأمر صعب خاصة على شخص مشغول يومياً ولكنك تستطيع على الأقل تخصيص ثلاثة أيام تقوم بممارسة الرياضة فيها ويمكن تغيير نوع الرياضة حسب ظروفك فيمكن في اليوم الأول تمشي والثاني تلعب كرة وثالث

تروح الجيم، وبكده يا برنس مفيش زهق، مفيش ملل، مفيش حجج.

وتذكر مجددًا عزيزي القارئ.. أنت من تضع نظام حياتك وفقًا لظروفك ولا يوجد إنسان على وجه الأرض يمكن أن يقدم لك حلاً غيرك سواء في طريقة أكلك أو حركة جسمك.

## الخطوة السابعة.. اشرب ميه كثير

عايزك تعتبر نفسك بلاعة مجاري متحركة تسير على وجه الأرض، فكلما أكثر من شرب الماء زادت نسبة تخلّصك من الدهون.. هذا غير فوائد كثيرة على رأسها التقليل من إحساسك بالجوع فملء بطنك بالمياه يقلل من إصابتك بظاهرة هيسستيريا الجوع التي تصاب بها فجأة ودون سبب.

فتجربة شرب المياه في الريجيم أثبتت نجاحًا كبيرًا حتى إن بعض الأطباء اعتبرها ريجيمًا كاملاً وحدها، وسمّوها «ريجيم الماء»، ولن تكون هناك مشكلة إذا شربت سوائل مختلفة: المهم تاخذ بالك من سعرات كل حاجة بتشربها.

وإليك أشهر ما ذكر من النصائح الطبية لشرب المياه في الريجيم:

- يجب أن يكون الماء باردًا بما فيه الكفاية ولكن لا يصل إلى درجة ساقعة جامدة.
- شرب لتر ونصف يوميًا من الماء أو ٨ أكواب.

■ يفضل شرب كوبايتين مياه على الريق فور الاستيقاظ من النوم.

■ وزع شربك للمياه على وجبات اليوم (يعني كويّن قبل كل وجبة).

في النهاية اشرب على قد قدرتك.. المهم تشرب ميه كثير!





## القرار (ثورة ٢١ سبتمبر)

«إنت خسيت إزاي؟».. رغم أنه أكثر الأسئلة شيوعاً على الإطلاق فإنه، في حقيقة الأمر، هذا السؤال يفتقد الصيغة الصحيحة، فكل من يعاني من مشكلة السمنة لا تواجهه مشكلة في اتخاذ قرار بفقدان الوزن لأن في الغالب كل من لديهم وزن زائد يتخذون هذا القرار كل يوم متمنين أن ينجحوا فيه يوماً أو بمعنى آخر «النية موجودة بس الرُّك على الاستمرارية».

السؤال الحقيقي الذي يقصده الأغلب، «اشمعا المرة دي نجحت وخسيت»، فأغلب من لديهم أوزان زائدة يستمرون طوال حياتهم يتخذون قراراً بالخسسان، فينجحون ثم يفشلون ثم يعودون من جديد باتخاذ قرار جديد لكن عندما تجتاز سائماً مرحلة الفشل المتكررة وتتنصر على نفسك الأمارة بالسوء، يصبح السؤال الطارح لنفسه «عملتها إزاي؟».

دعني عزيزي القارئ أحكي لك قصتي مع قراري الأخير ببدء ريجيم، ورغم أنه - كما قرأت في الفصول السابقة - لم يكن تجربتي الأولى أو الثانية إنما ربما التجربة رقم ١٣، فإن الأمر كان مختلفاً هذه المرة لأنه كان نابغاً من الفشل!

بدأت القصة عندما جلست على إحدى مقاهي المهندسين كما جرت العادة منذ أن وصلت للثانوية العامة مع الأصدقاء وهو أمر روتيني يحدث كل يوم ولكن ذلك اليوم كان مختلفاً لأنني قابلت وقتها أحد الأصدقاء من المدرسة، لم أكن قد رأيته منذ سنوات طويلة، كان ذلك الصديق يشبه «البطاطساية» فكان جسمه شبه دائري ممتلئاً بالدهون من كل جانب بالإضافة إلى قصر قامته مما جعل البعض يلقبه بـ«البطاطساية» ولكن ذلك الصديق في هذا اليوم كان أرفع من أحمد شديد فتاوي أحسن ونج يمين جه في تاريخ مراكز الشباب! فتغيرت ملامح وجهه وشكله بل حتى ملابسه.

ورغم أن المقابلة لم تستمر لدقائق وأنني حتى لم أجد وقتاً لأتني على نجاحه المفاجئ من صدمتي وعدم قدرتي على استيعاب ما حدث له ولصدفة غريبة تحوّل هذا الأسبوع لمجموعة من صدمات أشبه بالكلمات في حلبة ملاكمة، فقبل ذلك اليوم كنت قد رأيت صديقة أخرى من زملاء الكفاح في التّخن، في أحد الأفراح، وقد فقدت وزنها بشكل كبير حتى أن أغلب من في الفرع لم يعرفوها، ثم جاء الأسبوع ليختم نفسه بأن أري صديقاً آخر على فيس بوك يضع صورة لنفسه

قبل وبعد «before and after»، صدمت الجميع فكانت أشبه بصور إعلانات أدوية التخسيس المضروبة على قنوات «بانوراما دراما».

الغريب أنني لم أسأل أحدًا من هؤلاء الثلاثة «كيف نجح في فقدان هذا الوزن الكبير؟»، لكن ما دار في بالي وقتها «لماذا نجحوا وأنا فشلت.. هل يمتلكون شيئًا أنا لا أملكه.. هل أنا فاشل؟». كانت تلك الأسئلة هي صاحبة الحسم في قراري الجاد بأن أبدأ الريجيم وأن أضع خطة زمنية محددة مثل خطط الحكومة الخمسية طويلة المدى لمحاربة الفقر والفساد والبطالة!

كان التحدي مختلفًا هذه المرة فلم أتخذ قراري لأنني سمعت كلمة من صديق أزعجتني أو لأنني نظرت في المرايا فشعرت بازدياد وزني، أو غيرها من الأمثلة التي تجعل الضمير يصحو فجأة ثم ينام سريعًا، كان قرارًا أشبه بقرارات العمر كمن دخل بكل فلوسه في البورصة، فهو قرار مصيري مليء بالتحديات:

- فأنا أتحدى نفسي الأمارة بالسوء التي لا تفعل شيئًا سوى إشباع غرائزها.
- أتحدى عمرًا قضيته أسمع ما يضايقني من كلام الناس ولا أستطيع على مواجهته.
- أتحدى شكلي الذي طالما كان نقطة ضعفي في كل خطوة في حياتي.

■ اتحدى إحساسي الدائم بالعجز والفضل في الوصول لأي هدف في حياتي.

■ أن أثبت لنفسي أنني قادر على تحقيق المعجزات، فإذا كانت الإحصائيات تثبت أن ٥٪ فقط هم من ينجحون في فقدان وزنهم، فلماذا لا أكون واحداً منهم؟

■ أتحدى شَمَاعات الفضل الملقاة على الجينات الوراثية لأبي وجدي وأسرتي.

■ أواجه الأمراض التي طالت عائلتي فلم يستطيعوا مقاومتها، فأنا قادر على ذلك.

■ تصحيح أخطاء ارتكبتها أهلي في حق أنفسهم لا أكرها أنا من بعدهم.

■ أن أثبت لكل من قال يوماً إن الله خلقني هكذا وبالتطبيق الفعلي "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"، أن أثبت أن متع الدنيا ما هي إلا متع وقتية، تختفي بعد لحظات ولا يبقى سوى عملك ونجاحك وما أنجزته لنفسك.

ولهذا في يوم ٢١ / ٩ / ٢٠١٣ قررت أن أتخذ قراراً تاريخياً بأن أبدأ رحلة طويلة المدى مع الريجيم لا تقوم على رغبات دنيوية بسيطة مثل البحث عن مظهر أنيق أو صحة جيدة إنما التحدي مع نفسي بأني قادر على السيطرة والنجاح وتحقيق ما أريد، ثورة شعبية جارفة على

كل الأخطاء التي ارتكبتها نفسي في الماضي من جرائم إبادة لجسمي وتدمير لصحتي وشكلي.

ورغم أن الأمر في البداية كان طبيعياً لأغلب مَنْ حولي من أهلي وأصدقائي، فليست تلك المرة الأولى التي يسمعونني فيها أتخذ مثل هذا القرار وأقول لهم «المرة دي بقى غير كل مرة»، فكان التحدي أكثر قوة وصعوبة لأنني سأكون وحيداً في بداية رحلتي حتى أثبت لمن حولي أن الأمر ليس ككل مرة، إنما هو قرار تحديد المصير وإثبات نظرية عدم الفشل وتأكيد على أنني لست أقل ممن سبقوني في التخلص من وزنهم فهم لم يمتلكوا مهارة خاصة أو هبة إلهية، إنما امتلكوا فقط العزيمة والإرادة، وأثبتت لي الأيام بعدها أنهما داخل كل إنسان لكنه لا يعرف كيف يكتشفهما ويستخدمهما، فابحث عنهما عزيزي القارئ وبالتأكيد لن تفشل.





## كلام الناس لا يقدّم ولا يأخّر

يُصاحب الريجيم دائماً مجموعة من الحوارات وكلام الناس الذي لا يفيد بشيء، ولأن الريجيم أصبح قضية قومية تلك الأيام يتحدث فيها الجميع، أصبح الجميع ييفتي وكأنه خبير حاصل على جائزة نوبل في التغذية، والأسوأ من ذلك مَنْ حاولوا أن يبدأوا الريجيم ثم فشلوا سواء كانوا أصحاب أوزان ثقيلة أو عايزين ينزلوا كرش صغير، فتبدأ تلك المجموعات المحبطة بإطلاق حالة من الإحباط العام على كل من يحيطها، خاصة عندما يقرر أحدهم أن يبدأ الريجيم، فأتذكّر مثلاً عندما اتخذت قراري بأن أبدأ الريجيم، وهو القرار رقم ١٣ من نفس النوع، كانت ردود فعل الناس عي أفضل سبب ممكن يخليك توقف الريجيم وتتخن تاني وانت ضميرك مرتاح! فكان من تلك التعليقات: ”خدت قرار إنك هتعمل ريجيم.. عايز إيه يعني؟“، ”ما انت بتقول كده على طول.. إيه الجديد؟“، ”يا راجل كبرّ مخك“، ”ماله الكاسيت؟“.

أما أصدقاؤك الذين شاركوك نفس المشكلة في التخن، فتكون تعليقاتهم مثل: ”ريجيم إيه وكلام فارغ إيه.. أنا أضايق نفسي ليه؟“، ”الريجيم ده مشروع فاشل“، ”يا عم ما حنا بنقول كده على طول ومبنعلمش حاجة“..

بينما أتذكر أحد الأصدقاء فزع من القرار حتى إنه كاد يتركني ويرحل قائلاً: ”ريجيم.. إحنا من إمتي بنعمل الحاجات دي؟“، ثم عندما هداً قليلاً حاول إقتاعي بالعزوف عن القرار قائلاً: ”إنت مش تخين.. إنت طبيعة جسمك كده، لو خسيت هيبقي شكلك وحش“.

غير أن هؤلاء الناس تغيرت تعليقاتهم إلى العكس بعد ذلك، فبعد أن ظهرت بدايات يمكن أن توصف بأنها ناجحة في تغيير شكل الجسم، بدأ شكل التعليقات يختلف: ”ده باين إنه هيعملها ولا إيه؟“، تطورت التعليقات لتكون مثل: ”عاش يا بطل.. بس متساش أنا اللي شجعتك في الأول“، ويظهر مجموعات أخرى تحاول أن تنقُض على إنجازك، فيجبي واحد يقول لك: ”فاكر لما قلت لك اشرب ميه كثير؟.. شُفت يا اسطي فرقت معاك إزاي؟“.

وتستمر موجات التعليقات غير المفيدة ومعها يستمر المحيطون في نشاطهم فتجد من يأتي إليك بعد أن أنقصت ٢٠ كجم ويقول لك: ”مالك فشولت كده ليه؟!“، وهو في نفس ذات اللحظة نفس الشخص الذي ستقابه وأنت في قمة مجدك في الأكل والتخن، ويقول لك: ”ما شاء الله.. إنت خسيت قوي!“.

هذا عزيزي القارئ لا يجعلنا ننسى شريحة الأصدقاء بتوع ”يروح الجيم يوم ويريح عشرة“ الذين يظهرون فجأة وكأنهم أصبحوا خبراء في عالم اللياقة البدنية، فيلقت أنك بدأت تخس ويلقي عليك مجموعة من نصائحه العميقة منتقداً أداءك في الريجيم بسبب وبدون سبب ويطلع اللي جابوك وأفضل طريقة للتعامل مع هذه النوعية هي التعامل ببرود وتأخذها على قد عقلها.

في النهاية أيها القارئ الجليل.. عليك أن تعلم أن كلام الناس ليس مقياساً لشيء ولا معياراً للنجاح، فهو مصدر سعادة أحياناً وشديد القسوة في أغلب الأحيان، فكلام الناس لا يبيد ولا يآخر، كما يقول سلطان الطرب، جورج وسوف.





## الأسبوع الثالث

كم مرة خدتك الحماسة والجلالة وقلت لنفسك "كفاية كده بقى.. أنا هفضل تخين لحد إمتى.. أنا تخنت قوي ولازم أحس"، رُحت بمنتهى القوة ولا نابليون بونابرت في عزّه خدت قرار إنك تعمل ريجيم، وبدأت في أسبوعك الأول ونجحت نجاحًا ساحقًا ونزلت لك بتاع ٥ أو ٦ كجم فشعرت أنك بدأت تسير على الطريق الصحيح وحسيت نفس إحساس أبوتريكة بعد ما جاب جون البطولة في الصفاقسي.

وبعدين كملت على الأسبوع الثاني وابتديت تتضايق من نظام الأكل القاسي وبدأ يوحشك أكل الشارع الجميل ولكنك بمنتهى القوة والصلابة قلت لنفسك "لأ وألف لأ مش هضعف تاني"، وتذكرت إنجازك الساحق في النزول أكثر من ٥ كجم في أسبوع واحد، وتأتي نهاية الأسبوع وتجد نفسك قد انخفض معدل نجاحك ونقصت ٢ كجم فقط.

وهنا تبدأ المشكلة الحقيقية وتبدأ رحلة "منحدر الصعود"، تشعر فجأة بخيبة أمل ساحقة أثناء وقوفك على الميزان مع إحساس بالضيق في التنفس وعدم القدرة على التعبير عما في داخلك مع مزيج حاد من التغيرات المزاجية التي تنتهي غالبًا بحالة من الغضب الشديد.

أغلبنا يصاب في تلك اللحظة بحالة إحباط عام ويستكمل الأسبوع الثالث بالعافية وكأنه تحصيل حاصل لعل ربنا ينفخ في صورته وينزل شوية يعوض الأسبوع اللي فات ومع حالة الإحباط التي يصاب بها يبدأ يمشي على سطر ويسيب سطر فتصبح احتمالية نزوله لا تزيد على نصف كيلو على الأكثر.

وهنا تنتهي حكاية كل مواطن مصري أراد يومًا أن يفقد وزنه وتختفي الأحلام الجميلة ويعود الإنسان إلى عاداته القديمة ويرجع كل اللي خسه حتى يشعر من جديد أنه زاد في الوزن أو يحدث موقف يذكره بتخنه فيشعر بالحزن وتأخذه الحماسة من جديد ويقول لنفسه "المره دي بقى هبدأ ريجيم بجد".

لهذا عزيزي القارئ اخترت أن يكون هناك فصل كامل عنوانه "الأسبوع الثالث" لأن ذلك الأسبوع يكاد يكون أخطر لحظات رحلة الريجيم على الإطلاق بل هو حاجزك الوحيد أمام حلمك، فكسره، احذر من تلك الحالة التي تصيبك عند وصولك لهذا الأسبوع، كن واقعيًا مع أحلامك فليس من المعقول أن يكون معدل التخلص من الدهون ٥ كيلوجرامات في الأسبوع لأن لو كان ذلك صحيحًا "مكنش بقى فيه تخان في الدنيا".

الرحلة طويلة وتحتاج إلى صبر وإيمان بقدراتك، كل ما تحتاجه في تلك المرحلة هو اتباع سياسة النفس الطويل، فإذا لم تفقد جزءاً من وزنك في الأسبوع الثالث، استمر للربيع دون تراجع أو استسلام بنفس روح حماس أول يوم ريجيم.

ووقتها ستعلم أنك لم تكن على خطأ عندما لم ينفذ صبرك لأن جسمك سيعود مجدداً لنزول ووقتها ستكون طبقاً للحسابات المنطقية، نزلت في الأسبوع الأول ٥ كجم والثاني ٢ والثالث واحد كجم والرابع ٢، ليصبح المجموع في النهاية ١٠ كيلوجرامات، نعم لقد نجحت ونزلت ١٠ كيلو مرة واحدة في شهر... أيوه الموضوع مش صعب ولا حاجة.. كمل يا نجم.. مشكلتك كانت في الأسبوع الثالث.





## هيسٲيريا الجوع

هل ٲتذكر فيلم «الكيف» العظيم للمبدع محمود عبد العزيز والرائع يحيى الفخراني، إذا ٲذكرٲ الفيلم، فارجع معي بذاكرٲك إلى النهاية عندما أدمن يحيى الفخراني المخدرات وأصبح لا يٲسٲيع الٲوقف عن ٲناول الهيروين ووشه أسود ودقته ٲولٲ وبقى عمال يهرش ويصرخ وشكله بقى يصعب على الكفار.

عزيزي القارئ.. هذا هو حالنا عندما نصاب بهيسٲيريا الجوع، ولا أحتاج أن أصف لك هذا الإحساس المفاجئ الذي يصيب الإنسان في لحظة ما، دون سابق إنذار ٲٲشعر وكأن قٲبلة بدائية الصنع قد انفجرت في الجانب الأيمن لمخك، مما ٲٲج عنه ٲسرب شديد في مادة الجوع الٲي ٲملاً جسمك وٲبدأ في الٲوغل في أنحائه المختلفة عن ٲريق الدم وٲحس كأنك زي هلك «hulk» لما يٲعصب وإيدك بٲاكلك ورجلك عمالة ٲاخذك وٲجيبك، مش قادر ٲقعد على كرسي ومخك مشغل برنامج «الشيف شربيني» والأكل رايح وجاي قدأمك.

غالبًا بينتهي الإحساس ده بافتقاد السيطرة على النفس واغتصاب الثلاجة بما تحمله الكلمة من معنى، فإذا نظرت لشخص لديه هيسستيريا الجوع وقد فقد السيطرة على نفسه، غالبًا عليك أن تتحاشاه وتبتعد عنه لأنه في تلك مرحلة يمكن أن يأكلك أنت شخصيًا، سترى عملية من الجنون والعشوائية في الأكل لن تراها في حياتك، فمثلاً هتلاقيه بيضرب معلقة رز ومعاها حنة حلاوة ووراها حنة لحمة!!

عندما يعود المصاب بالهيسستيريا لرشده بعد أن يشبع يكون أشبه بمدمن أصابته أعراض الانسحاب ثم ضرب حباية هلوسة فأغمي عليه وعندما أفاق لم يتذكر أي شيء.. وهو ده حال اللي أكل بالضبط فهو لا يتذكر نوعية الأكل الذي تناوله لكنه يصاب بنفس إحساس المدمن وهو الإحساس بتأنيب الضمير.

ظاهرة الإحساس بالجوع الشديد هي ظاهرة مثبتة علمياً ومذكورة في الكثير من كتب الريجيم ويصاب بها الرفيع والتخين سواء كان بيعمل ريجيم ولا لأ ولكن بالطبع بتزيد وبتتضاعف، وفي الغالب تكون هيسستيريا الجوع هي السبب وراء فشل نسبة كبيرة من الذين أرادوا أن يفقدوا وزنهم بعد أن شعروا بأنهم قد فشلوا في الريجيم عندما استسلموا لهذا الشعور، ولهذا عزيزي القارئ، أعطيك دليلك الخاص المأخوذ من عصاره عدد من الذين فقدوا وزنهم لكيفية مواجهة تلك المشكلة، وتذكر جيداً أنك إذا نجحت يوماً في التغلب على هذا الشعور سيصبح تخطيه بعد ذلك في المستقبل أمراً سهلاً.

## ٨ نصائح لتجنب رهيستيريا الجوع :

- العب عشرة ضغط أو بطن كل ٥ دقائق لمدة تلت ساعة.
- اشرب مياه كتييييييييير بمعدل كوب مياه كل ثلاث دقائق حتى تشعر بأنك عايز ترجع.
- اشرب نسكافيه أو قهوة أو شاي بلبن.
- تجنّب دخول المطبخ أو المرور من جانبه.
- أغلق باب غرفتك بالفتاح وارمي المفتاح من تحت الباب.
- افعل شيء تحبه، ارسم- غني- اكتب- العب بلاي ستيشن.
- اخرج للشارع، امشي من غير توقّف مهما حصل ومتحدّش إنّت رايح فين.

وفقاً لتلك النصائح المجربة من عدد كبير من الذين نجحوا في التخلص من وزنهم الزائد، ستساهم تلك النصائح في تقليل حدة الجوع حتى تنتهي تلك الظاهرة من مفعولها الذي لا يستمر أكثر من ربع ساعة ثم يختفي، ووقتها يمكنك أن تعود إلى رشك من جديد وتضع حدًا لهذا الإحساس القذر الذي يسعى دائماً للقضاء على نجاحك.





## العشاء فيه سم قاتل

أعتقد أنه إذا اجتمع علماء العالم لاختيار أفضل لحظات الإنسان على مدار اليوم، فسيجدون أن أكلة بالليل قبل النوم على طول هي الأحدى والأجمل، خاصة بعد يوم طويل، تلك الوجبة هي أجمل ما يمكن أن تنتهي به يومك الكئيب، فمفيش أجمل من أنك تدخل المطبخ وتعمل لك مزيجاً من الجبن داخل شوية ساندوتشات ثم تضعها في الفرن لتخرج سايحة ويتمط أو أن تتطلب وجبة دليصري حلوة مليانة «فات fats» وصوصات مختلفة لها ويا سلام لو حمرت لك شوية بطاطس جنبها وتختم الليلة بحته شيكولاتة أو شوية رز باللبن حلوين.

ومش هقول لك بقى لو في يوم رجعت لقيت باقياً من أكل الغداء فتسخنه مع وضع بعض اللمسات الخفيفة لتصبح وجبة شاملة كاملة تملأ البطن وهوباً على السرير على طول.

عزيزي القارئ.. إليك النبأ التالي: من حكمدار القاهرة إلى أحمد عبدالسلام.. «لا تأكل وجبة العشاء.. العشاء فيه سم قاتل»،

عارف لما تفتح مجلة «صحتك بالدنيا» وتلاقي جملة مكتوب فوقها «نصيحة العدد» أهو الفصل ده هو نصيحة «رحلة الريجيم» كلها وأهم شئ ممكن تتطلع به من الكتاب.

أن تأخذ قراراً تاريخياً مثل الاستغناء عن الوجبة الأخطر والأعظم في التاريخ وهي وجبة العشاء، هو أمر صادم وخيالي بالنسبة للجميع ولي شخصياً قبل أن أكتشف عكس ذلك، ورغم أن كل الناس عارفين أن العشاء هو المجرم الحقيقي والمتهم الأول في جريمة التخن فإن الاستغناء عنها أمر تعجيزي.

ولكن قبل الحديث حول كيفية الاستغناء عنها، يجب توضيح لماذا الأكل بالليل هو الأسوأ، والإجابة ببساطة أن الله خلق الإنسان بترتيب محدد يبدأ منذ شروق الشمس وحتى غروبها وكذلك نظام حرق الأكل داخل الإنسان فهو مثل الشمس يشرق في الصباح ويحرق كل ما تأكله بسهولة (وعشان كده وجبة الفطور أساسية ومهمة جداً) ثم يقل مع انتهاء اليوم حتى يصبح معدل الحرق أقل من ٢٠٪ مع قدوم الليل، وهنا المشكلة.

تلك الوجبة لها مآسي كثيرة فهي في الغالب لما تصحي بتخليك تعباً ومرهق وكسلان ومش قادر تقوم من السرير بالإضافة إلى الحموضة العنيفة اللي بتولع في المعدة وغير كده إنها بتؤدي إلى تضخم مناطق خاصة في الجسم مع الوقت مثل الكرش وغيره (إنت فاهمني طبياً).

ولهذا إذا أردت أن تكون بدايتك ناجحة في رحلة الريجيم الطويلة (لن أخدعك وأقول سهلة بس حاول) عليك أن تبدأ بتلك النقطة الاستراتيجية لضرب خطوط العدو من الدهون الداخلية ضربة تفتح لك الطريق للانتصار في حربك الشرسة مع التخن.

ولكن كيف يمكن فعل ذلك بعد تلك المقدمة الكورالية الجميلة أن تقضي على تلك الوجبة الأساسية في حياة الكثيرين وأن تتوقف عن الطعام تماماً مع مجرد وصول عقرب الساعة إلى السابعة وحتى نهار جديد.

دعني أحكي لك تجربتي الشخصية التي أفخر بها أكثر من فخري بنزولي عشرات الكيلوجرامات لأنها ليست فقط خطوة مهمة لأصحاب الريجيم إنما خطوة أهم للحفاظ على ما فقدته من وزن لا تتمنى رجوعه.

بدأت قصتي مع العشاء في يوم أسود أتذكره جيداً، ٢٤ نوفمبر ٢٠١٢، عندما أصابني الجنون وهستيريا الجوع، تحولت لكائن شارد جائع بلا عقل مستعد للالتهام أي شئ أمامه. في البداية قاومت، احتضنت المخدرات بشدة ثم بدأت ي ركلها بعيداً، وفي تلك اللحظة صديقي القارئ ينسى فيها الإنسان مشروعاته عندما يفقد وزنه وأحلامه التي بناها بعد أن يصل إلى وزنه المثالي.. فكل ما يهمله فقط هو أن يسد هذا الجوع بأي شكل كان ويُسكِت تلك الأصوات المدمرة المزعجة الصادرة من بطنه.

تلك اللحظات المزعجة والصعبة قد انتابتي في مساء هذا اليوم الذي كنت قبله بدقائق أحلم بأن أكون بطلا أولمبيا، المهم اتجهت في سرعة وحسم إلى المطبخ وبالتحديد إلى الثلاجة، فتحتها بكل عزم وأنا في اشتياق إلى احتضان الطعام، استمر وقوفي لحظات وقد أصبحت بحالة لا وعي أقف أمام الثلاجة مبتكرش ممسكاً بابها ناظرًا لما داخلها أبحث عن طعام يشفي عقلي وبطني.

كانت تلك هي اللحظة الفارقة التي توقفت فيها عقارب الساعة للحظات وظهر على وجهي علامة الصدمة والفرع، فالثلاجة لا يوجد بها سوى ثلاثة أشياء: ١- تفاحة، ٢- خيار دبلانة، ٣- بيضة.

كان الأمر كله أشبه بالصدمة العنيفة وكأن أحدهم قد قام بضربك على وجهك بالقلم، إيه التهريج ده؟، فين الأكل.. فين الجبن الحلوة والعيش واللانشون.. فين الشيكولاتات والحلويات، كانت الثلاجة خاوية على عروشها!

دارت في بالي مجموعة من الأفكار السريعة، أن أطلب دليفرى أو أنزل سوبر ماركت، لكن باءت تلك الخطط بالفشل، فالأمر كان حاسمًا: «أنا جعان عايز أكل دلوقتي»، في تلك اللحظات التي كنت أقف فيها أمام الثلاجة وهواءها البارد يلاطفني، يتحسس وجهي وكأنه يرغب في تهدئي، شعرت حينها أنني قد بدأت أن أعود إلى رشدي نوعًا ما، بدأت في التفكير الذي استمر بعض ثوان، لأخرج بعدها مقررًا اتخاذ أغرب قرار في حياتي، كنت لا أتخيل أن يأتي هذا اليوم الذي أقف فيه وقفة مع نفسي وأعلن عن قرارات مصيرية مثل

هذا.

تتمّصت دور الرئيس جمال عبدالناصر وهو يقف في خطابه الشهير بعد نكسة ٦٧، فيقول فيه «لقد تعودنا معاً (أنا ويطني) في أوقات النصر وفي أوقات المحنة.. في الساعات الحلوة وفي الساعات المرة؛ أن نجلس معاً، وأن نتحدث بقلوب مفتوحة، وأن نتصارع بالحقائق، مؤمنين أنه من هذا الطريق وحده نستطيع دائماً أن نجد اتجاهنا (الجسم) السليم، مهما كانت الظروف عصيبة، ومهما كان الضوء خافتاً. ولا نستطيع أن نخفي على أنفسنا أننا واجهنا نكسة خطيرة خلال الدقائق الأخيرة، لكني واثق أننا نستطيع -وفي مدة قصيرة- أن نجتاز موقفنا الصعب، وإن كنا نحتاج في ذلك إلى كثير من الصبر والحكمة، ولهذا لقد اتخذت قراراً أريدكم أن تساعدوني عليه.. لقد قررت أن أتوقف تماماً ونهائياً عن تناول أي وجبة ليلية بعد الساعة السابعة سواء كانت خفيفة أو ثقيلة وأن أعود إلى صفوف الجماهير وأصبح ربيعاً».

القرار كان غريباً وممكن حد يقول لي طب ما تاكل أكل مبيتخنش زي اللي الدكاترة بتكتبه في الريجيم، ولكن الحقيقة البسيطة أنني لا أحب كل ما تحمله أنظمة الريجيم من وجبات في وقت العشاء، فأنا لا أحب ثمرة فاكهة ولا لياً في الزبادي ولا ينفع معايا حته جبنة قريش بالمعلقة، فكان منبع القرار صريحاً مع النفس إذا كنت ما بحبش أكل الكلام ده ليه لازم أكل أصلاً «وطالما هي جوع بجوع يبقى أوفرّ السرعات اللي هاكلها في حاجات مبجبهاش وأقلل الثلاثجة»، ثم

نظرت في الساعة فوجدتها العاشرة فقلت لنفسي جملة، حببت نفسي فيها قوي، وأتمنى أن يأخذها الناس مقولة أو نصيحة زي اللي بيتكتب في آخر كتب المدرسة على شاكلة «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد» والكلام ده، قلت لنفسي: «إذا كان الوقت متأخر كده وساعتين بالكثير وهنام.. ما ادخل أناام دلوقتي وأبقى أكل الصبح».

حملت تلك الجملة بالنسبة لي الكثير من المنطق طالما كده كده الوقت متأخر ما نأجل وجبة العشاء ل بكره واهي يبقى اسمها فطارا»..

ونمت في ذلك اليوم محملاً بعبء الجوع وأصوات البطن المتلهفة بعد أن أسكتها بكوب من الماء وكنت أعتقد أن في صباح اليوم الثاني هصحى من النوم مصاب بحالة جنون أصعب وأشد من ما حدث في مساء اليوم السابق.. لكن، وفي مفاجأة غريبة، ودون مبالغة، كان هذا اليوم هو الأجل في حياتي.

فتخيل معي أن تصحو لأول مرة في حياتك خفيفاً لا تشعر بوجود حجر ملقى على صدرك، تقوم من السرير زي لاعب الجيمباز وتنتقل إلى الحمام مثل السباح، لا حريق يملأ بطنك ولا حموضة تقرئك، تشعر أن الحياة أصبحت خفيفة وأن صحتك قد ردت إليك بعد عمر.

كان صباحاً جميلاً لا جوع فيه ولا عطش، فكل شيء يسير بسهولة ويسر، استيقظت نشيطاً على غير العادة، ارتديت ملابسي في رشاقة، صليت في سعادة ثم تناولت فطوري المعتاد الخاص بالريجيم وأنا في غاية الرضا والامتنان (كما يقول زكي رستم في فيلم نهر الحب)

واتجهت إلى عملي وعلى وجهي ابتسامة خافتة وكأنها كانت ليلة دُخَلتي.

فمنذ ذلك الحين وحتى تلك اللحظة التي أكتب فيها ذلك الفصل من الكتاب وهي مدة قد تتجاوز الثلاثة أعوام لم أتناول وجبة عشاء واحدة (ما عدا في يوم الفري طبيعاً) ولم أشعر على مدار تلك الأشهر بأي حالة من الندم أو الاكتئاب أو الرغبة الملحة على تناول الطعام ليلاً إلا قليلاً كنت أواجهها بشرب كوب من الماء أو لعب عشرة ضغط أو القفز في السرير سريعاً للنوم.

في النهاية، حتى لا أكون كاذباً، الأمر صعب ومتعب فأنا لا أنكر أنني كانت تمر عليّ أيام من كثر الجوع بحلم وأنا نايم إنني باكل ساندوتش هامبرجر وإن السّما بتمطر بسبوسة (رغم أنني مليش في البسبوسة قوي) ولكن الأمر كان أكبر من إنني جعان ولازم أملاً بطني بأي حاجة، الأمر تحوّل إلى توازن غذائي، فمع مرور أسبوعين فقط ارتفع معدل انخفاض وزني إلى الضعف كما تغير شكل جسمي، وأصعب حاجة ممكن تنزل في الوجود «الكرش» نزل وحتى بعد ذلك بفترة لما كنت بلخبط في الأكل أحياناً، كان استغنائني عن العشاء عامل زي طوق النجاة اللي بينقذني من إنني أزيد في الوزن.





## يوم الفري - free day

عزيزي القارئ.. صباح الفل، عامل إيه النهارده؟ إن شاء تكون بخير، الحقيقة أنا مبسوط.. لآ، أنا في أحلى لحظة في حياتي دلوقتي، مأنخ على السرير وماسك قطعة بيتزا في إيدي اليمين وفي إيدي الثانية قزاة بيبسي وفيه قدامي طبق بطاطس محمّرة من «ماك» وفي التلاجة فطيرة نوتيلّا بتسقع عشان أحلي بيها وعشان كده أنا قررت أن أكتب الفصل ده في الوقت ده، ومش بس كده أنا لما قررت اكتب «برطمان نوتيلّا»، قررت أن أول فصل هبدأ بيه يكون هذا الفصل العظيم الذي يعتبر لمن يقومون بالريجيم يوم الخلاص من عذاب استمر أسبوعاً كاملاً وكلما زاد الوقت زادت المعاناة وزادت معها أهمية هذا اليوم.

أولاً، لمن لا يعرف ما هو يوم الفري (free day) أو cheating day هو يوم محدد في الأسبوع يأتي بعد أسبوع من الريجيم القاسي نوعاً ما وحسب الأطباء الهدف منه هو «لخبطة» الجسم لفترة حتى لا يعتاد على نظام ريجيم معين ويستمر في عملية التخلص من الدهون.

وده كلام الدكاترة، ولكن بالنسبة لنا نحن رجالة الدايت هو أخطر يوم في الأسبوع لأنه ببساطة يوم الشّحن وإعادة التأهيل لكل شخص يعمل ريجيم.. وأسباب ذلك كثيرة، أولاً هو يوم تحقيق الحلم اللي بتحلم بيه كل يوم بالليل قبل ما تنام في إنك تاكل حتة شيكولاته أو ساندوتش نفسك فيه ووحشك قوي.

السبب الثاني هو البنزين بتاع ريجيمك زيّ زيّ العربية بالضبط بتخش البنزينة تقول تقويلة الأسبوع، تاكل كل اللي نفسك فيه واللي منفسكش فيه وتكمل بيه بقية الأسبوع وتحافظ على إرادتك من السقوط وعلى معنوياتك من التدمير وتخلي قوات الدفاع الجوي عندك جاهزة لأي لحظة هجوم من نفسك تخليك تفكر تبوّظ يوم في وسط الأسبوع.

السبب الثالث إنه عامل زي هدف قصير المدى يخليك دائماً عندك حاجة عايز توصل لها ومستني إنها تحصل فلما يبقى عندك هدف إنك تكسر أسبوع الريجيم بيوم تفرح بيه وفي الوقت نفسه يدك طاقة للأسبوع اللي بعده يبقى أنت كده برنس.

والسبب الأهم أنه ممكن تطبق عليه نظرية «الثواب والعقاب» ودي من أشهر نظريات نجاح الريجيم واستمراره، يعني تقول لنفسك «لو خسيت الأسبوع ده ٢ كجم هكافئ نفسي بيوم فري أما في حالة أنك زدت في الوزن أو لم تخس بالكمية المطلوبة فيمكن أن تعاقب نفسك بأن تستمر في الريجيم بشكل عادي، بمعنى آخر تلضم الأسبوعين في بعض».

أما السبب الخامس فهو أن بعد فترة في الريجيم بتطلع ظواهر جديدة مكانتش موجوده فيصبح اللي بيعمل ريجيم زي الستات في فترة الحمل لما يبقى ليها شهية تجاه أكلة معينة وتسمى تلك الظاهرة بـ«توحم» وهكذا يتحول رجل الريجيم الذي يظل طوال الأسبوع يحلم باغتصاب أكالات معينة في الغالب تكون أشياء حلوة كده مثل البسبوسة أو طاجن بطاطس باللحمة، أو طبق كشري.

وفي النهاية.. عليك أن تعلم أن أهمية اليوم الفري بتزيد كلما طالت فترة الريجيم، فمع مرور الأشهر وسط صلابة وقوة منك يصبح الأمر عادياً في فهم النظام واتباعه لكنه سخيخ بسبب الملل وبتخس بمعدل قليل وبطيء، ده غير شعور كثيرين بالاكْتئاب، ولهذا يأتي هذا اليوم ليصنع توازناً نفسياً ودفعاً جديدةً لبدء أسبوع جديد من أجل تحقيق حلم العمر.

هناك الكثير من الناس بتخاف من يوم الفري باعتبار أنه مدمر وفيه خروج عن النظام الذي يلتزم به الشخص لفترات طويلة فيشعر أنه هيبوظ كل اللي عمله، كما أن دكاترة الريجيم كما ذكرنا في فصول أخرى يخترعون طرقاً متناقضة غير مفهومة ويستخدمون حيلاً غير صحيحة خلال يوم الفري، فأى شخص مرّ على عدد من الدكاترة سيجد أشياء مختلفة، فبعضهم يقول لك «خده يوم كامل» وآخرون يتعاملون على أنه وجبة واحدة، بينما يقوم البعض بالصياغة على المرضى فيختار اليوم الذي يأتي فيه المريض مثلاً الساعة ٢ الظهر فيقول له «خد باقي اليوم فري».

ولكن عشان متكدّش على نفسك وتزوّد القرف، بحكم تجربتي وتجارب آخرين، كل ما يقال حول هذا اليوم مجرد اجتهادات غير علمية، كل ما هو مثبت علمياً أن يوم الصري هدفه هو كسر النظام لإعادة تأهيل جسمك وكأنك بتعمل refresh للكمبيوتر والسبب الآخر، نفسي وهو تشجيعك وإقناعك أن الريجيم ليس وسيلة تعذيب إنما وسيلة تهذيب ليس فيها حرمان إنما هو جزء سيستمر معك فترة من حياتك عليك أن تعيشها وتحبها وتتأقلم عليها.

وفي كل الأحوال أنا أفضل أخذ يوم كامل، تأكل فيه ما تشاء دون عناء طالما أنك حققت إنجازاً جديداً تستحق عليه المكافأة ونزلت كام كجم حلوين، وبالتالي فمن الممكن الاستعانة بيوم الصري، وابطط نفسك يا عم محدش واخذ من الدنيا حاجة.



## حرب الاستنزاف.. والخداع الاستراتيجي

في بعض الأحيان أثناء مرورك بالريجيم الطويل، قول يعني بعد بتاع شهرين أو ثلاثة، يصاب اللي بيخس بمشكلتين، الأولى أن الأمر يتحول لعبء شديد واكتئاب يصل إلى حد يجعل البعض ينهي الريجيم بسهولة رغم التعب والمجهود المبذول ويعود للأكل بشكل مبالغ فيه فيعود إلى الوزن اللي نزله بل وأحياناً يزيد، فحتى "يوم الضري" الذي يكون أشبه بهدف قصير المدى للاستمرار بعد الهدف الأعظم وهو الوصول للوزن المطلوب، لا يكون نافعا في ظل حالة الاكتئاب الرهيبة.

المشكلة الثانية تكون في انخفاض معدل نزول الوزن لحد ما يوصل لدرجة أنه يتوقف تماماً في بعض الأسابيع رغم أنك ماشي على نفس الريجيم وبنفس الروح وساعات بتقرص على نفسك شوية.

والسبب في المشكلتين دول هو أن جسمك تعب منك ومصدوم فيك إنك خسيت كل ده ومكمل فيبدأ الجسم في إعادة ترتيب جيوشه وتحسين خطوط دفاعه ضد الخسسان ويتغول بقواته الخاصة داخل المناطق اللي إنت انتصرت وخسيت فيها عشان يحاول يكسب أرض تاني أو بمعنى علمي: إن الله خلق جسم الإنسان يتغير على حسب الوضع المحطوط فيه، بعد فترة هياخد على أنه يهضم كمية معينة من الأكل وبالتالي هيعتبر أن ده الطبيعي ومش هيسحب من الدهون ويتوقف عن النزول وتصبح كل الطرق التقليدية لا تفيد.

وهنا تأتي النصيحة باتباع طريقة الجيش المصري في فترة ما قبل حرب أكتوبر (حرب الاستنزاف والخداع الاستراتيجي) عن طريق استنزاف جسمك وخداعه بأنك تعمل إيقاف pause للريجيم وتتفجر في أكل كل ما تشاء من الأشكال والأنواع ومتخليش حاجة في نفسك، اجعل جسمك يصاب بصدمة عصبية وخليه مش فاهم حاجة، اصدمه بأكل جايه من كل حته وزود السعرات، ولكن لمدة لا تزيد على ثلاثة أيام ثم توقف فوراً عن الأكل وابدأ الريجيم من جديد.

ويستحسن أن يكون يوم الفري الطبيعي لك من ضمنها فمثلاً إذا كان يوم الفري هو السبت فبالثالي انقلب على الريجيم سبت وأحد واثنين ثم ارجع للريجيم مرة أخرى. لكن احذر هذه المرحلة الحرجة للغاية لأنها عملية إنقاذ للريجيم تقوم على خداع جسمك ولكن احذر أن تخدع نفسك فتكون مثل من دخل عش دبابير لأن بعد التعود لثلاثة أيام على أكل أي طعام يجعل البعض يستمر لأيام أكثر فيقول لنفسه

"مخليه أسبوع بقي ومش هيحصل حاجة"، وهو أمر شديد الخطورة ويجعل العودة للريجيم أمراً صعباً فيتحول التمرد على الريجيم إلى انقلاب على النظام وبالتالي تنهار مؤسسات جسمك ويتحول الأمر من خسارة معركة إلى خسارة حرب كاملة.





## أم علي

يتحول الإنسان المطحون في الريحيم إلى أشبه بالمرأة الحامل في شهورها الأولى، فيصبح متقلب المزاج، سريع الغضب، مبتسماً سعيداً في أوقات أخرى، يمكن أن يرى طبق مكرونة أو محشي ورق عنب فمزاجه يتعكر، أو يسمع كلمة عادية عن أنه خس يبقى هيموت من الفرحه بمعنى آخر إنسان over sensitive في كل حاجة في حياته وهو أمر طبيعي لأي واحد يمر بظروف صعبة تزيد يوماً بعد يوم في رحلة الريحيم الطويلة التي تتخللها فترات من الملل والهستيريا والاكتئاب والجوع.

ولكن الجديد وغير المتوقع، أن يحب الإنسان فجأة أكلة معينة عمره ما كان ييحبها ولا يفكر فيها زي الست الحامل بالضبط وهي بتتوحم، فتقول لجوزها مثلاً ”نفسى في قطائف في شهر شوال أو رنجة يوم الفالنتين أو ورك بطة بصوص البرتقان“، وتكون في أغلب الوقت طلبات تعجيزية، لا حل لها، وهو ما يحدث لبتاع الريحيم بالضبط حيث تظهر تحولات عليه في شخصيته وفي الغالب سلوكه في الأكل.

فبيدأ في حب أكلات لو كان شافها زمان كان بيبقى قرفان أو ما بياخدش باله إنها موجودة أصلاً، خد عندك قصة واحد صاحبي شارك بتجربته في الكتاب، كان صديقي لا يأكل البطاطس المحمّرة أبداً حتى إنه كان بيقوم يمشي واحنا بناكلها قائلًا جملته الشهيرة ”إزاي بتاكلوا البطاطس المزيّنة دي شكلها مقلية في زيت عربيّات“، لكن بعد نزول صديقي نحو ١٠ كجم، تغير أمره كثيرًا، أصبح مدمناً للبطاطس، وصديقاً لكل محلات البطاطس اللي حولنا، ينتظر يوم الريجيم عشان يفطر ويتغدي ويتعشى بطاطس محمّرة!

أما بالنسبة لي عزيزي القارئ، ففي يوم شارد لا قيمة له وأثناء انتظاري لقدوم يوم الفري من كل أسبوع عشان أحضّر هاكل إيه الصبح والضهر والعصر والمغرب والعشاء مع كل صلاة هاكل إيه، المهم شُفّت صديقاً أثناء دخوله القهوة علينا يحمل طبقاً كبيراً من ”المالكي“ وعينه هتطلع من وشه من الفرحة، راقبته بتركيز شديد وهو بيتلع كل ملعقة، كان هذا الطبق يحتوي على أم علي (شرائح من القمح مغرقة في اللبن وبعض المكسرات) وفي اليوم ده حصل حاجة غريبة.. شعور لم أشعر به من قبل، إحساس واحد قابل فتاة أحلامه.

انتظرت يوم الفري بفارغ الصبر بشكل مبالغ فيه حتى جاء، فخرجت يوم الجمعة الساعة ٩ صباحاً متجهًا لـ ”المالكي“ لدرجة إن الناس اللي كانت شغالة في المحل اتصدمت من وجودي في الوقت ده، طلبت أم علي وعليها مكسرات وأكلتها في أقل من ٤ ثوان، وأعتقد أن ده رقم قياسي جديد يمكن تسجيله في موسوعة ”جينيس“.

المشكلة أنني بعد ما خلّصت بصيت للطبق بنظرة عميقة طويلة  
وسألت نفسي: ”أنا اتجننت ولا إيه؟ باكل حاجة عمري ما فكرت فيها  
ولا عمرها كانت بتعجبني“، حاولت أدور له على تفسير ولكني فشلت،  
الحاجة الوحيدة اللي لقيتها إن دي ظاهرة عامة بين كل الناس اللي  
عايزة تخس.

ما زلت حتى هذا اليوم وأنا أكتب هذا الكتاب لا أعلم تفسيرًا لما  
حدث لي ولكني أصبحت أدمن ”أم علي“. وأريد أن أصارحك عزيزي  
القارئ بأنني آكل ”أم علي“ الآن أثناء كتابتي لهذا الفصل، ولهذا  
اعذرني ولا تعطلني، فأنا مش فاضي دلوقتي، سلام..





## إسرائيليات

لأن الفَتَى جزء لا يتجزأ من الريجيم حتى أصبح أي واحد ماشي في الشارع يرغب في إضافة لمستته الفنية على أنظمة الريجيم وعامل لي فيها محمود الخطيب في عزّه فيبدأ بالتعليق على أي واحد تخين معدي قدّامه ويحلل نوع جسمه وأسباب تخنه، فييجي يقول لك مثلاً: "الواد ده كرشه كرش خمرة"، "البت دي جسمها تخين جينات"، "الراجل اللي واقف هناك ده سمّانته كبيرة عشان كان ييلعب عُقلة وهو صغير".

والأمر لا يتوقف عند التعليقات البسيطة على الأشكال أو نظم الغذاء، إنما يصل إلى تحليلات عميقة خيالية في أفضل طرق فقدان الوزن والتخلص من الدهون وكذلك اختيار بعض الأنواع واعتبارها من المحرمات دون سبب وأخرى أنها مثالية للريجيم دون سابق معرفة لها، فأصبحت تلك النصائح المتناثرة في مجتمع الريجيم حقائق يتعامل معها البعض على أنها دلائل علمية فريدة فأصبحت مثل الإسرائيليات، أكاذيب تداولها الناس حتى صدقوها.

واليك بعضاً من تلك الإسرائيليات التي تعامل معها الناس على أنها حقائق لا تقبل النقاش ولا يمكن أن يكون هناك ريجيم بدونها:

## أكذوبة الخضار المسلوق

إذا قررت موسوعة جينيس للأرقام القياسية اختيار أسوأ أكلة في تاريخ البشرية فلن أتردد على الإطلاق في ترشيح الخضار المسلوق لهذا اللقب الجليل دون منازع، فهي أكلة تمتاز بطعمها التقليدي السيئ مع الشعور برغبة في الإعياء بعد أن تقوم تلك الوجبة العجيبة باستحضار روح المرض والمستشفيات وغسيل المعدة.

وللأسف الشديد يتبارى أطباء السمنة في اختيار تلك الوجبة عن غيرها لتكون كتلة أساسية في نظام الريجيم بديلة عن كل أصناف وأشكال الدنيا من الخضار وكأن تناول الخضار بأي شكل آخر جريمة يعاقب عليها القانون.

تناول الخضار بالصلصة مع زيت زيتون لن يكون مخالفة لأوامر الريجيم وكذلك إذا كان مشويًا أو داخل صينية أو تناوله كخضار سوتيه ربما يكون أفضل ومتساوي في نفس عدد السرعات الحرارية للخضار المسلوق، فتقديم الخضار المسلوق على أنه وجبة الخضار الوحيدة الصالحة لفقدان الوزن هو الجريمة الحقيقية التي يرتكبها الطبيب في حق المريض.. ارحمونا يرحمكم الله.

## أسطورة ربع الفرخة المشوية

لا يمكن وصف نظام الريجيم الذي يدعوك لتناول أجزاء قليلة من البروتين في وجبة الغداء، على غرار ربع فرخة مشوية أو سمكة مشوية قد كف اليد أو شريحة لحم ٢٠٠ جرام، سوى بأنه نظام أسطوري كوميدي من أنواع الكوميديا السوداء العبثية، فماذا سيحدث إذا تناولت نصف فرخة أو زودت حبة لحم، كم من السعرات الحرارية ستزيد؟ فإذا كان المطلوب منك أن تتوقف عن تناول كل الحلويات والعديد من أنواع الفاكهة وأن تقلل من تناول العيش والأرز والمكرونه، فعلى الأقل لا تأخذ مني ما يصبرني وهي اللحوم بكل أشكالها.

ومرة أخرى التجربة العملية أثبتت عدم صحة تلك الشروط، فزيادة كمية البروتين طالما كان مسلوفاً أو مشوياً لا تخلق مشكلة كما يصورها أطباء الريجيم طالما أنك تلتزم بالابتعاد عن المأكولات المدمرة أمثال النشويات والحلويات، فأنت تسير على الطريق السليم.. أنت بتغيير أسلوب حياتك مش بتتحرر.

## شاي دكتور مينج السحري

جاءني صديق يوماً وقد بدت السعادة على وجهه، كأنه جاب جون في هولندا في كأس العالم، وقد حمل في يده علبة خضراء مكتوباً عليها "شاي دكتور مينج"، قال صديقي: أخيراً جيتته وهخس بقى وهخف من السكر والضغط والالتهاب الرئوي والروماتيزم والسعال.. ثم جاء

صديقي بعد عدة أيام وقد بدا عليه الإرهاق والتعب الشديد قال لي:  
شاي مينج جابلي تسمم.

تلك الحكاية ملخص سريع لحكايات كثيرة لأدوية وأعشاب وهمية خدعت الناس وأقتعتهم أن هناك أشياء سحرية يمكن أن تجعل الإنسان نحيفاً، والعييب في ذلك ليس على النصاب اللي عمل الدواء الكاذب، إنما على الإنسان الذي يبحث دائماً عن الحل السريع السحري غير الواقعي، فيبدأ في البحث عن أشياء يسمع عنها في التليفزيون مثل ”الأعشاب السحرية“، المستخلصة من جبال الألب في فرنسا (مش فاهم هيفرق في إيه ده!!) أو الشاي الأخضر التايلاندي الذي يمتص الدهون ولكن لا أحد يعلم يمتصها ويوديها فين، والأشهر على الإطلاق كريم ”سليم“ السحري تدهنه على أي منطقة عايزها تخس، تقوم تخس على طول (إزاي معرفش).

وللأسف يصدق الناس تلك القصص المفضوحة ويؤمنون بها، ليس سداجةً منهم، إنما رغبة في التخلص من كابوس يؤرقهم دائماً ويبحثون عن حل سريع للتخلص منه حتى لو كان خيالياً.

والأشد سوءاً عندما تباع تلك الأعشاب الوهمية في عيادات أطباء الريجيم وتصبح جزءاً من العلاج وتأخذ شرعية طبية بأنها تسد النفس وتحرق الدهون وتساعد على الهضم وهي لا تسمن ولا تفني من جوع.

## جمعية محبي البيض المسلوق

لن تجد ريجيمًا على وجه الأرض لا يحتوي على وجبة البيض المسلوق التي في الغالب تقع في وجبات الفطور ويتعامل معها كل أطباء الريجيم على أنها مادة سحرية للتغذية المطلوبة لمن يريد التخلص من وزنه. ورغم أنها حقيقة لأنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة كما أنها وجبة دسمة (تسد معاك) ولكن تظل الخدعة الإسرائيلية في أنه لا بديل عنها من وجبات البيض الذي خلقها ربنا.

ولكن في حقيقة الأمر، إذا قمت بكسر بيضة على طاسة جريل بعد أن تضع ملعقة ماء وملعقة زيت زيتون سيكون أمامك نوع جديد من البيض اسمه «Scrambled Eggs»، وإذا أضفت قطع الطماطم والفلفل سيكون «شكشوكة»، ولن يكون الفرق في عدد السعرات الحرارية بين المسلوق والمقلي وقتها إلا قليلاً.

بطبيعة الحال هناك من يحب المسلوق وهناك من يحب المقلي ولكن الأهم أن تعلم أن التنوع مطلوب والزهق موجود ولهذا أكلته مقلي عملته شكشوكة، ضربته عيون، مش هتفرق، المهم قلل الدهون (زيت- سمنة- زبدة).

## الفلفل والطماطم مسجلين خطر

كانت صدمة أشبه بالصدمات الكهربائية عندما سمعت أن هناك بعض أطباء التغذية يحذرون من تناول الفلفل والطماطم

باعتبار أنهما ليسا من الخضراوات بل فاكهة قليلة السعرات، مليئة بالسكريات النباتية والأملاح (إزاي معرفش)، إلا أن التجربة العملية أثبتت أنه لا يوجد بشكل عام أزمة في أي نوع من الخضراوات التي تلعب دوراً رئيسياً في كل أنظمة الريجيم وبالتالي المشرحة مش ناقصة جث مش كفاية مانعين نفسنا من كل حاجة كمان مش هناكل قوطة!!

وملحوظة أخيرة: عزيزي القارئ.. إذا ذهبت يوماً لطبيب قال لك لا تأكل فلفل أو طماطم مترحلوش تاني.

## مأكولات شديدة الانفجار

رغم أن العالم اتفق على أن النشويات والحلويات وجميع الزيوت الدهنية هم المجرمون الفعليون لجريمة التخن فإن التحديد والتدقيق ليس واضحاً في تلك العبارات فهناك وجبات بعينها شديدة الانفجار خاصة في عصرنا الحديث.

زمان كان الناس بتاكل سمنة وقشطة وزبدة كثير ويوم الخراب يضرب لية خروف وكوارع وفشة وكرشة وشوية محشي على ميمبار، لكن في هذا العصر خرجت تلك المأكولات من على القمة ودخلت مكانها أشياء مثل الهامبورجر والبطاطس المحمرة والفراخ البانيه والبيتزا، واجتاح العالم مطاعم الوجبات السريعة فكان تأثيرها أشد قوة من أسلحة الدمار الشامل، الأمر الذي جعل دولة مثل أمريكا (مخترعة الهامبورجر) من أوائل الدول اللي شعبها تخين في العالم،

فإذا أردت أن تعرف ما هو السبب وراء ما يجعلك ممتلئاً، ابحث عن أكلك وأنت في الشارع وستعلم أن أكل الشارع قد انفجر في بطنك وأن الدهون المنتشرة في جسمك هي بقايا الدمار الذي أصابك.

## عصاة الخماسي العجيب

«المانجو- الموز- البلح- العنب- التين».. تجتمع هذه الفواكه معاً في كل نظام ريجيم وكأنها عصاة أو خلية من الجواسيس تتآمر على جسمك لتدميره ودائماً ما تجد هذه الخمسة معاً ضمن فقرة الممنوعات أسفل ورقة الريجيم حتى إنني أصبحت أشعر بالخوف منها سواء كنت بعمل ريجيم أو لا، بل أبحث عنها في أي نظام ريجيم أحصل عليه حتى يطمئن قلبي أن هذا النظام صحيح.

الأسلوب النمطي عند أطباء الريجيم في تحديد أنواع الممنوعات والتعامل معها كجرائم إبادة جماعية يجب نفيها خارج البلاد، يجعلك تشعر أن جميع أطباء السمنة يقرأون من كتاب واحد بعنوان «كيف تقرف نفسك؟» لكن الأمر ليس كذلك، لا يجب على الإنسان أن يزيد همه بمنع الأكل عن نفسه.

صحيح أن تلك الفاكهة مليئة بالسعرات والسكر ولكنها أيضاً ليست سماً قاتلاً، تعامل معها بحذر لا تكثر منها ولا تحرم نفسك من متعتها، فهذه إسرائيلية جديدة.

## سكر دايت وسكر بني.. ما تيجي نستجبل شوية!

تجد ابتسامة قد ارتسمت على وجه الطبيب وهو يعطيك ورقة النظام اللي هتمشي عليه قائلاً لك: «ما تتساش تاخذ سكر (سليم) أو (دايت)»، ولن تسلم من نصائح سيدات النوادي الفاضيين أصحاب جمعيات «خلي بالك من صحتك» ينصحوك بضرورة الابتعاد عن السكر الأبيض واختيار السكر البني الصحي.

ولا تتوقف النصائح عند هذا الحد بل تصل لأفكار مثل «الشاي بدون سكر»، «شاي بملعقة عسل» وغيرها...

وخلاصة تلك النقطة ليه تقرف نفسك، إذا كنت من الذين استطاعوا أن يعتادوا شرب الشاي بدون سكر أو استطعت طعم السكر الدايت، فهنيئاً لك لقد نجحت في التخلص من بعض السرعات ولكن إن كنت من بقية الشعب المصري كييف الشاي الثقيل يمكنك وضع نظام لنفسك بأن لك ثلاثة ملاعق سكر في اليوم يمكن تناولها حسب رغبتك في كوب واحد أو على ثلاثة أكواب.. أنت حر ما لم تضر.



## خُطِّي بالك من الكيماهي

عزيزي القارئ.. احذر من هذا الفصل وتعامل معه بهدوء فهو شديد الخطورة، سريع الاشتعال، قابل للانفجار، كما أنه مضر بالصحة، فإذا كنت من أصحاب القلوب الضعيفة فلا تقرأه.

تلك المقدمة المبالغ فيها مقصودة نظرًا لحساسية هذا النوع من الريجيم الذي رغم تعدد أنواع النظم الغذائية فإنه الأكثر غرابة وأهميةً لثلاثة أسباب، أولاً نتائجها المذهلة تشبه السحر حيث يحقق حلم كل صاحب زيادة في الوزن نفسه ينام ويصحي يلاقي نفسه قد تخلص من وزنه، فيمكنك أن تتخلص من ٥ إلى ٧ كجم في أسبوع واحد وربما تنقص ٤ أخرى في الأسبوع اللي بعده.

أما السبب الثاني، فهو خطورته الصحية نظرًا لأنه يقوم في الأساس على اللعب على استراتيجية ما يحتاجه الجسم ومعدلات احتياجاته

من النشويات والسكريات وغيرها، ولهذا لُقِّبَ بـ«الكيميائي»، أما السبب الأخير فهو أنك معرّض لأن تخسر كل ما فقدته من وزن بسرعة أكبر من التي نزلت فيها.

تمام.. طيب، طالما هو خطير وهرجّع كل اللي نزلته أنا ليه كاتب عنه، الإجابة على هذا السؤال تتلخص في نقطة واحدة وهي أن هذا النوع من الريجيم له دوره في وقت معين وتحت ظروف خاصة، مثلاً في حالة الرغبة في النزول بسرعة بسبب مناسبة معينة مثل الزواج أو لرغبة في إعطاء دفعة معنوية لأصحاب الإرادة الضعيفة لاستكمال رحلة من الخسسان لفترة طويلة من العمر.

ولهذا إذا أردت استخدامه، فعليك أن تكون حذراً مرتين، مرة عندما تقوم بالريجيم نفسه الذي لا يجوز أن يستمر لأكثر من أسبوعين متواصلين لأنه يسبب بعض الأعراض المفاجئة خاصة في الأسبوع الثاني، منها الشعور بالغثيان وعدم القدرة على الحركة والدوخة المفاجئة.

أما المرة الثانية بعد الانتهاء من الريجيم فهي الحذر من العودة إلى نقطة الصفر والزيادة في الوزن مرة أخرى وهو أمر يحتاج إلى متابعة طويلة ودقيقة سأشرحها لك بعد أن أقدم لك النظامين، الغذائيين الأشهر للريجيم الكيميائي كما تم تجربته على كثيرين، تاركاً لك حرية الاختيار.

## نظام (١):

اليوم الأول: زبادي فقط وبأي كمية

اليوم الثاني: بطاطس مسلوقة.. كمية مفتوحة طوال اليوم

اليوم الثالث: برتقال.. كمية مفتوحة طوال اليوم

اليوم الرابع: ٩ موزات حجم متوسط

اليوم الخامس: سَلطة + خضار مسلوق (كمية مفتوحة)

اليوم السادس: دجاج مشوي أو مسلوق منزوع الجلد (كمية مفتوحة)

اليوم السابع: سَلطة فقط

اليوم الثامن: سمك أو لحم مشوي (كمية مفتوحة)

## نظام (٢):

اليوم الأول: فواكه فقط.. كمية غير محددة، ما عدا (المانجو- العنب- التين- البلح- الموز).

اليوم الثاني: خضار فقط وكمية غير محددة.

اليوم الثالث: لحم أو فراخ أو سمك مشوي (كمية مفتوحة).

اليوم الرابع: ٩ موزات و٢ أكواب لبن خالٍ من الدسم مقسمة على ثلاث وجبات.

اليوم الخامس: خضار فقط وكمية غير محددة (كمية مفتوحة).

اليوم السادس: فواكه (كمية غير محددة).

اليوم السابع: لحم أو فراخ أو سمك مشوي (كمية مفتوحة).

ملحوظة (بمعنى آخر: رتّب إنت يا باشا الأسبوع.. إنت عندك ٣ أيام لحوم ويومين خضار ويومين فاكهة ويوم موز).. رتب الأيام حسب قدرتك على التحكم في نفسك وطبقاً للمأكولات التي تحبها أكثر.

بعد أن قرأت النظامين، أرجوك حافظ على هدوئك ولا تنزعج من هذا الدايت القاسي ولكن تأكد أن مفعوله أكيد وأن أتباعه ليس بمستحيل خاصة أنه قصير المدى (يعني تقدر تيجي على نفسك شوية)، لكن بعد أن تمر بتلك المرحلة ستشعر بسعادة غامرة من النجاح الكبير والسريع ولكن سيكون عليك أن تدخل في المرحلة الثانية سريعاً حتى لا تضيّع ما حدث لك فلا ترتكب أخطاء الكثيرين بأن تنسيك الفرحة، خطورة العودة إلى السابق، خاصة هؤلاء الذين لا يعانون من زيادة كبيرة والذين دائماً ما يقعون في هذا الفخ فيقول الواحد منهم لنفسه «أنا كده بقيت تمام» ويعود لطريقة أكله المعتادة ثم يفاجأ في خلال أسبوع على الأكثر بأنه عاد إلى وزنه القديم وكمان زاد في الوزن أكثر مما كان عليه قبل اتباعه الريجيم الكيميائي!

لهذا سيكون عليك اتخاذ نظام ريجيم يسمى «سرسوب» بمعنى أن تبدأ من اليوم الأول بعد انتهاء أسبوع الريجيم الكيميائي في تسريب كميات قليلة جداً من السكريات والنشويات مع اتباع الريجيم الطبيعي (السعرات) ، فعلى سبيل المثال:

تناول في الفطور ثلاثة ملاعق كورن فليكس ثم طبقاً كاملاً في اليوم اللي بعده أو تناول لقمة عيش صغيرة في أول يوم وبعده بيومين زود الكمية لربع رغيف.

في الغذاء تناول ملعقة أرز ثم في اليوم اللي بعده معلقتين ثم ثلاث ملاعق في اليوم اللي بعده.. أما في حالة السكريات فابدأ بملعقة سكر في الشاي ثم في يوم آخر اشرب شاي بلبن أو نسكافيه.. وهكذا تسير الأمور وكأنك تقوم بعملية فتح لحنفية المياه ولكن بشكل بطيء فتنزل المياه مثل السرسوب.

من المفترض أن تستمر تلك العملية لمدة ١٠ أيام لن تفقد فيها أي وزن إضافي بعد الريجيم الكيميائي ولكن إذا التزمت بمرحلة ما بعد الريجيم الكيميائي بدقة شديدة ستكون قد نجحت في الحفاظ على إنجازك وتستطيع بعد ذلك أن تعود لنظم الريجيم الطبيعي دون خوف من أن تعود في وزنك أو تضيّع كل اللي عملته.

وفي النهاية تذكر دائماً تلك النصائح المهمة أثناء اتباعك نظام الريجيم الكيميائي:

- ليس من المسموح كسر أي قاعدة من قواعد الريجيم ولو كانت ملعقة سكر لأن ذلك سيفسد الغرض الرئيسي للنظام الذي يقوم على لخبطة الجسم بمنع وصول بعد المكونات له.
- في حالة أنك فقدت السيطرة على نفسك وخالفت الريجيم سيكون عليك العودة إلى نقطة الصفر وبدء الريجيم من أوله.
- يمكنك تغيير أيام الريجيم حسب رغبتك وقدرتك طبقاً للظروف المحيطة، يعني لو في يوم أمك مش عامله لحمه ومفيش حد في البيت وهو مقرر أن يكون يوم اللحم يمكنك استبداله بالفاكهة.
- ابدأ الريجيم بأكثر الأيام التي تكرهها فيه واجعل ما تحب آخر ما تفعل، مثال: إذا كنت من كارهي الخضار ومحبي اللحمه يمكنك جعل اليوم الأول والثاني خضار واليوم الخامس والسادس لحمه أو فراخ، والحكمة من تلك النصيحة أن أغلبنا يأتي في الأيام الأخيرة للأسبوع الصعب ويفقد العزيمة تماماً ويصاب بالجنون والاكئاب ولهذا جعل ما تحب في الآخر قد يخفف عليك قليلاً.
- إذا كنت ستتب الريجيم لأسبوعين يمكنك كسر الأسبوع بـ«يوم فري» واحد ثم العودة للريجيم للأسبوع الثاني.
- مرفوض تماماً الاستمرار في الريجيم لأكثر من أسبوعين.

- نسبة نجاح الريحيم الكيميائي طبقاً لدراسة أمريكية ٢٠٪ فقط.
- إذا شعرت بالتعب لفترة تجاوزت اليومين أثناء الريحيم عليك التوقف فوراً.





## الأحاسيس الأربعة في رحلة الريجيم المكعبرة

عيوب الريجيم لا تُعدُّ ولا تُحصَى، تقريباً الريجيم كله عيوب، فأكل الصحي طعمه وحش وكل الأكل اللي بيتخّن طعمه حلو، النزول في الوزن أمر صعب وبطيء جداً والعودة في الوزن أمر سهل وبسيط جداً، والأسوأ أنه مع مرور الوقت في رحلة الريجيم تصبح الرحلة أكثر صعوبة وقسوة وتحتاج المزيد من الكفاح والمثابرة، فإذا كنت ستنقص في الشهر الأول ١٠ كجم فستصبح ٧ في الشهر اللي بعده وه اللي بعده لحد ما توصل إنك ممكن تنزل بعد أسبوع من الريجيم القاسي ٦٠٠ جرام.

والأزمة تزيد أكثر فأكثر ففي الشهر الثالث سيكون كمية أقل وأقل حتى يأتي وقت سيتوقف فيه جسمك تماماً عن فقدان الوزن وستصبح كل الحلول التقليدية غير مؤثرة ويصبح عليك اللجوء لطرق غير تقليدية تم ذكرها في فصول أخرى مثل الريجيم الكيميائي ولكن الأزمة في تلك المرحلة هي لخبطة المشاعر، حالة الإكتئاب التي

تصاحب الرجيم. على كل من اختار أن يبدأ ويستمر في رحلة فقدان الوزن أن يدرك انه أمام مرض نفسي له تأثيرات وأعراض وأن الحالة النفسية والمزاجية قابلة للتغير بسبب وبدون، والحساسية المفرطة قابلة للزيادة.

تذكر دائماً انك في معركة حاسمة من أجل التخلص الكامل والنهائي من عقدة حياتك ووزنك الكبير، فأنت تراوض نفسك وتهذبها بحثاً عن تحقيق حلم طالما عجزت عن تحقيقه. ترويض نفسك ليس في التوقف عن تناول الطعام ولكنها في التحكم في مشاعرك والسيطرة عليها.

### الإحساس ا: الفشل

أول تلك المشاعر السلبية هو الشعور بالفشل وبأن الأمر وصل لحائط سد ولا يوجد حل أو بديل، ويبدأ ذلك الشعور في التوغل يوماً بعد يوم في عقل من يقوم بالريجيم، فيبدأ في فقدان الصبر والإرادة، يرى العالم من حوله أسود، يبدأ في التقليل من إنجازه وتعليق الشماعات عن أسباب فشله في الاستمرار، ثم التبرير لنفسه أنه فعل ما يستطيع، وتلك هي آخر مقدرته وهنا يصبح الريجيم مهدداً بالفشل ويقف صاحب الريجيم عند مفترق طرق حقيقي بين الاستسلام وضياع النجاح الذي استمر عدة أشهر وبين الاستمرار والبحث عن حل.

وهنا عزيزي القارئ، عليك الحذر من ذلك الإحساس السيئ والمدمر، اطرده، واجهه، تحدث إلى نفسك: هل من السهل أن يضيّع

الإنسان مجهوده مرة واحدة وهو يعلم أنه من الصعب تكراره بسهولة مرة أخرى، وهل من سبقوك ونجحوا لم يمروا بتلك المشكلة؟ والإجابة ستكون ”نعم، مروا بها“.. وهنا يصبح السؤال كيف تجاوزوها واستمروا وحافظوا على نجاحهم.

## الإحساس ٢: الزهق

يُصاحب الإنسان مشاعر سلبية أخرى وهي ”أنا زهقت“، وهذا الإحساس تقريباً يُصاحب الشخص مع بداية رحلته ولكنه يزداد قوة مع مرور الوقت خاصة أنه يلعب على طول مدة الريجيم وبطء الإنجاز فيه، فيصبح الزهق هو سيد الموقف والاحساس الطاغي على كل شئ في الحياة. وهنا على صاحب الريجيم أن يكون واعياً بأن هذا الإحساس مستمر ولن ينتهي وعليه التكيف معه واعتباره جزءاً سخيلاً من الريجيم زيه زي طبق السلطة في وجبة الغداء.

## الإحساس ٣: الزمن

يأتي مع إحساس الشخص بالزهق إحساس آخر أو سؤال يضرب رأسك باستمرار: ”متي ينتهي الريجيم؟“، وهي مشكلة كبيرة يظن من يبدأ نظاماً جديداً أنه أمر سهل فكل من يضع نظاماً يضع هدفاً بأن يصل لوزن معين ولكن الأمر يتغير مع الوقت فكلما اقترب الشخص

من هدفه يقول لنفسه ” يعني هي جات على الشوية دول مكمل الباقي وأوصل للوزن المثالي“.

وتتحول كلمة الوزن المثالي لصداع يؤرق من يفكر فيه لأن الأمر عند البعض يأتي على صحة من يقوم بالريجيم ويصبح شكله هزيلًا وضعيفًا لأن الريجيم كما يأكل من الدهون يأكل من العضلات أيضًا وبالتالي حل تلك الأزمة يكمن في اعتبار أن الريجيم ينتهي عندما تشعر أن جسمك وشكلك أصبحا طبيعيين وأنت وصلت لشكل لم تكن تحلم به من قبل... من الآخر كده استفتي قلبك.

## إحساس ٤: الاكتئاب

من الطبيعي عندما يمتع الشخص عن أكثر الأشياء اللي بيحبها لفترة طويلة يدخل في بداية حالة من الاكتئاب التي تتمكن من الشخص، إذا استسلم لها فيجد الواحد نفسه صاحي مش طايق حد وقرقان من اللي حواليه وكاره اليوم اللي اتولد فيه.

يرى أن الحياة بلا معنى من الأساس، ويبدأ في تضخيم الأمور وتعميقها أحيانًا، فيسأل نفسه عن أسباب الكون ووجده على وجه الأرض، ورغبة الخالق في فرض مرض كالمسمنة على عباده دون غيرهم.

بل وتزيد الأمور، فتتحول حياته إلى جحيم متواصل ويصاب بحالة من العصبية وأحيانًا الهستيرية مع الجميع دون سبب ومن الممكن في

النهاية أن ينتهي الأمر بفشل الريجيم بعد أن تحول الأمر من مجرد البحث عن إنجاز شخصي إلا تدمير نفسي.

وهنا يجب على صاحب الريجيم أن يعرف أن ضبط النفس وطرده أي محاولات للتأثير على سعادته أمر واجب وخطير، ويجب أن يعي أيضًا أن الإصابة بالاكئاب مع فقدان الوزن ظاهرة علمية مذكورة فلا يجب أن يستسلم لها، فمثلما استطعت أن تأكل سلطة كل يوم وثمره فأكهة كل ليلة، فلن يكون من الصعب أن تبحث عن شئ يحسن من مزاجك ويجعلك ترى الحياه أكثر ووردية.





## نصر الكهاتبة الحليان

لأن الله خلق كل شيء لسبب والعالم على درجة واحدة من التوازن، توازنت المشاعر السلبية والإيجابية في الريجيم، فمتلما تشعر بالفشل والزهق والاكئاب أثناء رحلة الريجيم، ستشعر أيضًا بالسعادة والنجاح والثقة بالنفس والرشاقة.

مع مرور كل يوم في الريجيم سنكتشف شيئاً جديداً يرسم ابتسامة على وجهك، لن تتصور وقتها أن تلك الأمور ستسعدك، فمن الممكن أن تشعر بانخفاض جزء من جسمك وظهور عظمة الحوض أو القفص الصدري فيجعلك تنتطط من الفرحة أو اختفاء اللغد من وجهك يشعرك أنك توم كروز في عزه أو نزولك من كنبه الميكروباس الخلفية "اللي بتشيل أربعة" إلى الخارج بسهولة ورشاقة يجعلك تظن أنك مؤهل لدخول الالعاب الأولمبية.

هذا غير نظرة الناس المفعمة بالحب والتقدير بالنجاح البطولي الصعب الذي يفشل فيه الناس كل يوم وفي كل ساعة، ستلخص

وستهون كلماتهم وثناءهم كل لحظة صعبة مرت عليك في رحلة  
الريجيم، وكل موقف لم تفقد قوتك في السيطرة عن نفسك، ستذكرك  
الكلمات الطيبة بساعات الليل الطويلة وأنت تستمع لمعزوفات بطنك  
وهي تستغيث بصباح محشي وحته بسبوسة. ويصبح اللي رايح واللي  
جاي بيقول لك "إنت خسيت كده ازاي؟ ما شاء الله".







الكاتب اثناء رحلة الرجيم

بعد انخفاض الوزن أكثر من ٢٥ كجم



**الجزء الثالث**  
**حكايات ما بعد الريحيم**



## نبأ العبور

اليوم هو ١٠ / ٥ / ٢٠١٤، ولهذا سألقي عليكم النبأ التالي: «نجحت إرادتي المسلحة في عبور خط ١٠٠ كجم المنيع واجتياز ذلك التحدي الصعب بعد أن استطاعت قواتنا الباسلة اقتحام خطوط العدو من الدهون على الجبهتين وأرغمتهم على الانسحاب والتراجع، وطاردتهم داخل أراضيهم (الكرش)، وأوقعت بهم إصابات وخسائر فادحة بعد أن حرقت الدهون، وأسرت أعداداً كبيرة من الطعام، وما النصر إلا من عند الله».

لم أحلم يوماً في أن أراه يتحقق أمامي، منذ أن بدأت أعي الدنيا بجوانبها، لم أسعد يوماً في أن أرى وزني على الميزان أقل من المئة.. كان هذا الرقم دائماً يطاردني مثل الكابوس، أحلم به كل يوم حتى إنني اعتدت عليه بعد أن كنت قد أيقنت أنني خلقت لأكون هكذا، وحتى عندما قررت أن أبدأ الريجيم كان آخر أحلامي ان أصل لرقم ١٠٠ وأثبت عليه فيما تبقى من حياتي.

فرغم أنني رياضي منذ الصغر ولم يتركني أهلي أستسلم لوزني الزائد فإنني لم أكن يوماً من الذين يطلق عليهم «رفيعين»، كنت دائماً أهرب من الميزان، لا أحب أن أعرف وزني أو أراه وبالطبع لا يراه غيري، كان مَنْ يسألني عن وزني أتهرب من السؤال وإذا لم تفلح محاولات الهروب كان الكذب أحد أسلحتي فكان وزني أمراً محرّجاً لي.

أتذكر وأنا في سن ١٨ من عمري وكان قد مر أعوام ولم أزن نفسي، فوجئت في يوم تمرين، بأن جاء المدرب وأصر على أن نزن أنفسنا جميعاً، كانت لحظة شاقة وربما الأصعب في حياتي وأنا في نهاية طفولتي أن أضع على منصة الميزان وأمام الجميع، ورغم محاولات هروبي وتهرّبي من هذا اللقاء الصعب فإن كل شيء باء بالفشل وكان لقاء الميزان حتمياً.

صعدت على الميزان وقتها وشعرت ان روحي قد صعدت هي الآخر، لم أكن قد نظرت لرقم المذكور على شاشة الميزان بعد، ولكنني قبلها لم اسمع تعليق للحظات، دب هدوء لحظي تبعه اهات صدمة متحدرة من داخل احبال المشاهدين لوزني، الذي شاهده قبلي وكأن صاعقة نزلت من السماء قتلت من على الأرض جميعاً، كان وزني ١٢١ كجم.

مصيبة بكل المقاييس، كان أقرب واحد لي في الوزن من الفريق وزنه لا يزيد عن ٨٥ كجم، كانت طفولتي مدمرة بفعل هذا الوزن.

ومنذ تلك اللحظة وحتى هذا اليوم الذي أكتب فيه، عشت حياة طويلة وزني على الميزان «ديجيتل» يتكون من ثلاثة أرقام.. ولكن

اليوم انسوا هذا الكلام فهو رقمان فقط وذهب ذلك الصفر اللعين إلى الجحيم وأصبحت مع بقية أبناء شعبي أستطيع أن أقف على أي ميزان وأن أواجه أي تحديات، أشارك أصدقائي عندما يقولون إن وزنهم زاد فأصبح ٨٥ كجم، فكنت أسمعها زمان وأضحك على خيبتني ولكن اليوم فأنا لست فوق المئة أنا تحتها وسأظل أسفل ذلك الرقم بإذن الله.





## أنا بلبس Medium

عارف إحساس العيّل الصغير بلبس العيد وهو نازل يوم الوقفة متفشخر قدام صحابه، هو ده نفس إحساس واحد كان تخين ودخل محل ملابس مثل زارا «zara» أو بول أند بير «bull and bear» فلقي مقاسه، ويا جماله، لو لقي مقاسات واسعة عليه.. هذا أعظم إحساس ممكن أن يشعر به إنسان فقَد وزنه يوماً.

رغم وجود طرق كثيرة ومتعددة لقياس نسب نقص الدهون من الجسم، أشهرها الميزان، يظل أفضل وأكثر طرق قياس نقص الوزن هي الملابس، فلا يوجد على ظهر الأرض إحساس لمن يعاني من السمنة أجمل وأفضل من أن يجد ملابسه قد اتسعت عليه وأنه أصبح أنيقاً ثم تأتي بعد ذلك اللحظة الأجمل وهي أن يجد مقاسه بسهولة.

تنقسم عقدة الملابس إلى نوعين، النوع الأول، هو البحث على مقاس لك بسهولة خاصة أن أكثر اللحظات سخافة تمر على الشخص التخين هي أن يجد اللبس اللي يعجبه ثم لا يجد مقاسه فيه، أما النوع الثاني فيكون الرغبة في ارتداء أي ملابس دون الشعور بالحرج، أبسط تلك الأمثلة أن يصبح الشخص قادرًا على أن يضع القميص في البنطلون دون ظهور جسم غريب شبه بيبضاوي يسمّى «الكرش» أو نفس المشكلة للبننت عند ارتدائها «بودي» وتلاقي حاجات نصف دائرية طالعة من كل اتجاه.

العلاقة بين الملابس والتخن علاقة عكسية فهي العقدة الأكبر عند العديد من أصحاب السمنة بل يمكن أن تصل أحلام البعض إلى أنهم يستطيعون فقط ارتداء الشراب بسهولة.

ورغم اختلاف أسلوب اللبس ونوعيته بين مختلف البلدان والثقافات فإن من أكثر الأشياء التي تجمع أصحاب السمنة هي معاناتهم مع الملابس التي تطاردهم يوميًا، عندما يبدأ الإنسان يومه بارتداء ملابسه فيجد أزمة في أن يرفع قدمه لإدخالها في البنطلون، ثم مع الشراب في رفع رجله لأعلى والتي تصل لدى البعض إلى الشعور بصعوبة في التنفس بعد ممارسة هذا التمرين الشاق، وتستمر تلك المعاناة متزامنة مع الإنسان طوال حياته.

وتتسبب علاقة اللبس مع التخن أيضًا في ظهور عادات لا يقوم بها سوى من يشعر دائمًا بالحرج من جسمه فتلاقيه ببشد طول الوقت في الـ «تي شيرت» اللي لابسه عشان يخبي الكرش أو يعدّي بجنب أو

يلبس هدوم فوق بعض عشان تختفي تحتها الترهلات، وإذا فتحت  
دولابه ستجد ملابسه تنقسم إلى لونين، أسود وكحلي، ويا له من يوم  
أسود عند ارتداء بدلة، فيصبح وضع القميص داخل البطلون كارثة،  
فيظل مرتدياً جاكيت البدلة طوال فترة الفرحة محاولاً شفط بطنه حتى  
لا يرى أحد العار.





## «تي شيرت» مانشستر

كان من أجمل لحظات رحلتي مع الريجيم، عندما نجحت في ارتداء «تي شيرت» لفريق «مانشستر يونايتد» (أصلي)، كان أبي قد أهداني إياه وأنا في سن ١٥ ومكتوب على ظهره اسم اللاعب «تيفيز»، وبالطبع كان ضيقاً على شخص وزنه ١١٥ كجم في هذه السن، ورغم أن ذلك الـ«تي شيرت» كان من المستحيل أن يدخل فيّ، فإني قررت أن أحتفظ به حتى يظل الأمل الذي أتمنى أن أحققه بأن يأتي اليوم الذي أرتديه، ورغم أن ذلك اليوم تأخر ٥ سنوات فإنه حدث، كان ذلك في منتصف شهر مايو من عام ٢٠١٤.

ذكرى أشبه بعيد تحرير سيناء، ففي ذلك يوم تحررت حياتي من قيود مساحة الجسم التي لا تجد ملابس تحتويها، تخلصت من أكثر العقْد التي ارتبطت بي في حياتي، كان ذلك التي شيرت يمثل أبرز مشاكلي مع التخن فكنت أعتبره التحدي الأعظم.

فمن أجمل المشاعر عزيزي القارئ الراغب في التخلص من كرشك، أن تحصد فوائد الريجيم وأجمل فوائده على الإطلاق وأكثرها وضوحًا وملاحظة هي أن تتسع ملابسك عليك ثم يأتي ما هو أجمل أن تشتري ملابس أقل منك نمرة أو أكثر فتظهر شياكتك وتصبح تعليقات الناس من حولك تمتلئ بالإشادة والسعادة.

تذكر دائمًا أيها القارئ عندما تفقد رغبتك في الاستمرار واستكمال هدفك الأعظم، أنك في يوم من الأيام كنت ترتدي مقاسات «XXXL» وأنت أصبحت تجد ما تريد وتضع رجلًا على رجل عندما ترتدي شرابك، بل أصبحت تشبه توم كروز في دخلته للقميص بالبنطلون بعد أن رحل الكرش إلى غير رجعه وتراجع إلى الخلف.

تذكر أيضًا وقوفك بالساعات أمام مرايات البيت باحثًا عن لبس جيد يخفي بروز جسمك، وعندما تخرج مع بنات وتظل جالسًا بجانب لتخفي كرشك، وتذكر أنك تخلصت من ألوانك السوداء الغامقة التي اتخذك بأنك خسيت شوية وتنوعت ملابسك بين ألوان الطيف المبهجة وأنت منذ تلك اللحظة لن تقوم بشد ملابسك إلى الأمام بمعدل مرتين في الدقيقة خوفًا من ظهور مرتفعات من خلف الملابس.

وأخر تلك النصائح، عليك أيها القارئ أن تحتفظ بملابسك القديمة، فهي مثل آثار العصور الماضية، تذكرك بتاريخك الأسود الذي لا ترغب في العودة إليه يومًا شاهدًا على جرائمك في التخن والأكل في الماضي.

أخيراً.. ما أريد أن أقوله أن «تي شيرت مانشستر يونايتد» أصبح معلقاً في غرفتي ليس فقط لأنه رمز يلخص تاريخاً مضي وجائزة تقديرية لما نجحت في فعله ولكن لأنه أصبح واسعاً عليّ، يمكن أن أرتديه ومعني اثنين من أصدقائي!





# ١٠ أسباب تجعلك تحب الريجيم ب«العافية»

أصعب تجربة يمكن للإنسان أن يمر بها في حياته هي أن يعاني من مشكلة ويعرف كيف يتخلص منها لكنه لا يستطيع، وتلك هي ملخص بسيط لمعنى كلمة "تُخَن"، ذلك المرض الذي يحمل كل الأعراض ويسبب كل أنواع الأمراض الأخرى، فهو ليس فقط يدمر الصحة ويقضي شكله وتناسق جسده ويعتبر مادة جاذبة للأمراض الأخرى، ولكنه يدمر نفسية الإنسان أيضا، يبدأ بتشويه شكله ثم دفن مشاعره ليرسخ بعدها إحساسه بالعجز وعدم الثقة بالنفس وال فشل وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين.

ولأن أحد أهم الشروط التي يقضي بها هذا الكتاب هو أن تبحث عن سبب أو هدف ليكون بداية انطلاق رحلة الريجيم ومحرك نفسي قوي للاستمرار، فأليك ١٠ أسباب غير تقليدية تدعوك للتفاؤل والتأكد من أن الريجيم حاجة حلوة.

## ١- القميص في البنطلون

كل من يعانون من السمنة يواجهون المشكلة الأكبر في حياتهم خلال المناسبات الرسمية، التي يصبح على كل فرد ارتداء بدلة ويصبح على القميص أن يدخل في البنطلون وهو ما يليه ظهور شكل نصف دائري يشبه البطيخة (الكرش) تجعلك كارهاً لحياتك، منغلق على نفسك، كاتما على انفسك في محاولة لإخفاء بطنك بشفتها طوال الوقت، ولكن مع الريجيم تعود البروز إلى داخل وينسحب الكرش إلى الخلف ويصبح "البنش بلاطة والبطن شيكولاتة".

## ٢- تلعب جمباز في الميكروباص

لن يكون ركوب الميكروباص أزمة من أزمات عمرك متمنياً في كل مرة تركب فيها الميكروباص أن تجلس جنب السواق، ولكن بعد ما تفقد وزنك سيكون هناك مساحة متوافرة لك للجلوس مرتاحاً "حتى لو في الكنبه اللي ورا اللي بتشيل أربعة"، بالإضافة إلى مستوى رشاقتك الذي سيجعلك تستطيع ممارسة رياضة الجمباز بسهولة عند النزول من الميكروباص خاصة عندما يرفض الشخص اللي راكب جنب الباب إنه ينزل ويقول لك عدّي من فوق!

### ٣. مشر هتقف جون تاني

في أغلب الحالات، عندما يكون الطفل مترهل منذ صغر يصبح مركزه المجر عليه في كل مرة يلعب فيها كرة القدم هو مركز حراسة المرمى؛ لسببان الاول عشان يسد الجون بجسمه والثاني عشان مفيش لياقة وبطيء. ويصبح الاستثناء الوحيد لتلك الحالات أن يكون هو صاحب الكرة! ولكن في حالة النجاح في الريجيم ستكون لديك الفرصة في ترك منصب حارس المرمى واللعب في مراكز أخرى ليس لأنك حريف ولكن لأنك لن تكون مناسباً لمهارة حراسة المرمى في سد الجون!

### ٤- تخلص من ألوانك السوداء

لوفتحت دولاب أي شخص مليون هتلاقي أغلب لبسه ينقسم إلى لونين، أسود وكحلي، وهو أمر طبيعي في ظل الرغبة في الظهور بشكل منضبط، خاسس شوية أو أصغر في الحجم، وهو ما تقدمه الألوان الغامقة، ويمكن أن نسمي تلك الظاهرة بظاهرة "الخداع البصري" لأنها مجرد طريقة للهروب من شكلك بدلاً من البحث عن حل، ولكن بعد الريجيم ستصبح ألوان الطيف تملأ الدولاب خاصة أن أي لبس هتلبسه هيكون متشابه مع غيره لأنك ليس لديك ما تخفيه.

## ٥- كل البنات بتحبك.. كل البنات حلوين

تبدو تلك الميزة الأجل لمن يريد أن يفقد وزنه، فمع الريجيم يتغير شكلك سواء كنت بنت أو ولد تصبح أكثر جاذبية وستجد الخير يأتي عليك من كل اتجاه فبعد أن كنت تتمنى أن تمتلئ حياتك بالبنات ستشعر بالملل من كثرتهن.. جرب ومش هتخسر sexy and I know it.

## ٦- وفر فلوسك

عندما تبدأ رحلة الريجيم ستجد أن مرتبك أو مصروفك يفيض.. لا، وكمان هتلاقي نفسك بتحوّش، وهو أمر طبيعي لشخص كان ييضرب له ٦ أو ٧ وجبات في اليوم من الشارع ده غير إنه بيرجع بالليل يياكل كل اللي ببيجي قدامه في البيت زي المكنسة، ولكن بعد الريجيم سيصبح البيت هو مأواك الوحيد للطعام المناسب والصحي وبذلك سيكون الريجيم أشبه بدفتر توفير إجباري يجعل لديك مبلغاً من المال كل شهر لا تعرف من أين أتى ولكنك ستعرف إلى أين سيذهب.

## ٧- اتصوّر براحتك

تزيد تلك الميزة عند البنات أكثر من الأولاد الذين يقل اهتمامهم بمظهرهم في الصور مقارنة بالبنات وهذا يفسر نظرية «pause البطة» لكن بشكل عام ومشارك بين كل من يعانون من التخن أنهم يتحاشون التصوير إلا في ظروف معينة، لأننا بطبعنا نحاول الهروب

من واقع يكشف لنا عيوبنا فالتصوير هو أكثر ما يمكن أن يكرهه الشخص صحاب الوزن الزائد، ولكن بعد الريجيم سيكون التصوير بأي صورة ومن أي زاوية أمرًا سهلًا وجميلًا، فكل الطرق تؤدي إلى رشاقتك.

## ٨- بر الوالدين

دائمًا تلعب الأم دور الحكومة من خلال الدعم الشامل للبيت، في ظل أنها مطلوب منها ملء سفرة البيت وثلاجته بأكل يومي فتصبح مجبرة على أنها تروح تحيب مخزون البيت الذي ينتهي في ظرف يومين بسبب عملية النسف التي تقودها بنفسك وبالتالي يتم نسف جيب الأب أيضًا بعد أن اصبح يعاني من صعوبة في سد العجز الغذائي في بيته، ولكن بعد الريجيم ستنتهي الأزمة ويصبح الأكل بيفييض والثلاجة ما بتفضاش وأمك مرتاحة وأبوك معاه فلوس والكل بيدعيلك.

## ٩- افتخر بوزنك

أكثر ما يكرهه كل شخص زائد في الوزن أن يسأله أحد عن وزنه، نفس شعور البنت لما يسألوها عن سنّها بالضبط، ولهذا دائمًا عندما يُطرح السؤال يصبح الهروب السريع أو الكذب في الرقم الصحيح هو الحل ولكن بعد الريجيم لن تكون محرجًا من السؤال بل مصدر فخر وسعادة لك وشاهدًا على نجاحك وعزيمتك الحديدية التي جعلت منك رمزًا للصلمود، فيمكن أن تنشر وزنك في الجرائد أو تعلن عنه في مؤتمر صحفي أو تكتبه على "تي شيرت"!

## ١٠- تخلّص من أصدقائك الرخمين

يظن البعض أن السخرية أو الهزار من التخن أمر لطيف أو مضحك ينم عن خفة دم غير عادية! ولكنها من أكثر الأشياء التي تؤثر نفسياً على من يعاني من زيادة في الوزن حتى وإن تقبل الأمر ولم يظهر عليه الضيق وقتها فهي تظل معلقة في ذهنه تذكره بمشكلته اللي مضايقاه طوال حياته ولا يستطيع أن يتخلص منها ولكن بعد النجاح في التخلص من الدهون، يمكنك أن تتخلص من كل أصدقائك الرخمين أو ترد ببساطة عليهم "لو أنا تخين أديني خسيت، إنما انت دم أمك تقيل وعيّل رخم هتعمل إيه في الموضوع ده".



# تجربة جروب ثيربي

## group therapy

في عام ١٩٣٠ وجد مدمن للخمر، يدعى بيل ويلسون، نفسه أمام كنيسة تسمى "أوكسفريد" يبحث عن قسيس اسمه دكتور فرانكلين بوشمان يساعد الأشخاص في التخلص من خطاياهم مستخدماً برنامجاً جديداً يعتمد على الإقناع وتغيير السلوك بتغيير البيئة.

لم يجد «ويلسون» حلاً غير ذلك بعد أن دمرت الخمر كل شيء يمتلكه، عمله في بورصة "وول ستريت" الأمريكية وزوجته التي لم تستطع تحمله ودراسته للحقوق بعد أن تغيّب عن الامتحان بسبب سُكْرِهِ.

استطاع «بيل» في فترة قصيرة أن يتخلص من أكبر كابوس طاله في حياته بفضل القسيس الذي كان يقدم برنامجاً لتغيير السلوك من خلال دمج المريض في المجتمع المحافظ وتعريفه على رجال مثله عانوا من مشاكل اجتماعية وتخطوها.

وهنا فكر بيل ومعه صديق له اسمه دكتور «بوب» في استخدام الوسيلة نفسها في مساعدة آخرين يعانون من شر إدمان الخمر بعد أن أثبتت نجاحها بشدة معهم، فبدأوا في إنشاء أول مجموعة سلوكية «جروب ثيربي group thereby» في نيويورك عام ١٩٣٥، تجتمع تلك المجموعة يومياً لمدة ساعة، ينقسم خلالها الاجتماع إلى جزأين، الجزء الأول يتحدث فيه المدمنون عن معاناتهم مع الإدمان ثم يحكي من أقلعوا عن الخمر عن تجربتهم ومشاعرهم وكيف تخطواها.

ولم يتوقف الأمر عند ذلك فقط بل كان من ضمن البرنامج العلاجي أن يترك كل من ويلسون وصديقه رقم تليفونه مع كل مدمن يأتي لـ«الجروب» ليكون جاهزاً للاتصال به في حالة إصابة المدمن بانتكاسة تجعله يفقد السيطرة على نفسه ويشرب الخمر من جديد، ووقتها يأتي له أعضاء الجروب ليمنعوه من فعل ذلك حتى لو كانت الانتكاسة في الساعات الأخيرة من الليل.

تطورت الفكرة أكثر فأكثر بعد أن شهدت إقبالاً جيداً في البداية فقرر الصديقان نشر أول كتاب عن التجربة باسم «الخطوات الاثنتا عشرة» (twelve steps) ووجدوا أن سرية المعلومات الشخصية للمدمن وعدم معرفة الأعضاء بعضهم البعض يزيدان من معنويات الحاضرين ويرفعان الحرج عنهم ويزيدان من استجابتهم للعلاج السلوكي.

نجحت التجربة بشكل ساحق وحقت إنجازاً كبيراً بعد أن ارتفع عدد الحاضرين إلى الآلاف وانتشر الكتاب حول العالم، فقرر ويلسون

ودكتور بوب إنشاء أول جمعية لعلاج إدمان الخمر باسم ”مدمنو الخمر المجهولون“ AA (alcoholic anonymous) <

ونتيجة للنجاح الذي وصلوا إليه، أصبح هناك مقر للجمعية في أكثر من ١٢٠ دولة وظهرت جمعيات متشابهة كان أشهرها على الإطلاق وأصبحت أكثر شهرة منها بعد ذلك ”جمعية المدمن المجهول“ NA (narcotics anonymous) التي أنشئت في عام ١٩٥٢ لمساعدة من يحاولون التخلص من إدمان المخدرات بشكل عام.

ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد بل بدأت فكرة الجلسة السلوكية أو الجروب ثيربي تدخل في كل أزمة وسلوك ومرض، فأصبح لمرضى السرطان مجموعة وللمثليين والمكتئبين ومن لديهم مشاكل اسرية واحدة.

وأصبحت تلك الجمعيات أكثر أهمية وقوة بعد أن أكدت الأبحاث أن العلاج السلوكي أقوى من العلاج الطبي في علاج الإدمان كما أنه يساعد بشكل حاسم وكبير في عدم العودة مجدداً للسلوك المشين ويجعل الإقلاع تماماً عن الإدمان ليس مستحيلاً والأهم من ذلك أن تلك الجمعيات لا تساهم في مساعدة المدمنين فقط إنما تمنع من ألقعوا عن الإدمان من العودة إليه مرة أخرى لأن التخلص من الإدمان أصبح جزءاً من حياته وعمله.

فأصبحت لتلك الجمعيات فروع في أغلب المصحات النفسية وأنشئت ملايين بيوت العلاج السلوكي (halfway) التي خصصت لعلاج المدمن سلوكياً بعد شفائه من تأثير المخدرات.

## تطبيق التجربة على مريض السمّنة:

واحد يبجي يقول لي بعد ما خلصت ووجعت دماغنا، إيه لازمة الكلام ده وإيه علاقته بالتخن والريجيم والخسسان، أقول لك عزيزي القارئ..

لا يختلف كثيراً مدمن المخدرات عن مدمن الطعام، همّا الاتنين بيحبوا حاجة ومش قادرين يستغنوا عنها وهمّا الاتنين عارفين الضرر الواقع عليهم ومش قادرين يواجهوه، وهم أيضاً لديهم مشاكل صحية بسبب إدمانهم ويتمنون أن يجدوا حلاً لكنهم وقعوا في المصيدة ولا يعرفون كيف يخرجون منها.

وُحْدَ عندك الأسوأ بقی، مدمن الأكل مشكلته أكبر وأعمق لأن الله خلق لدينا غريزة حب الأكل، وعدد من يعانون من التخن وحب الأكل أضعاف أضعاف من يدمنون المخدرات بمختلف أشكالها وأنواعها.

ومن هنا عزيزي القارئ.. جاءت لي تلك الفكرة التي أود أن أطرحها عليك، فإذا كان مدمن الطعام يتشابه مع مدمن المخدرات بل إن وضعه أصعب، فلماذا لا نطبق نظرية ”المدمن المجهول“ على مريض السمّنة، الذي لا يحتاج أكثر من دعم نفسي من شخص عانى من السمّنة في الماضي واستطاع أن يتخلص منها.. ”شخص“ يعلم كل مشكلة تقابل من يدخل في ريجيم طويل، يعرف آلام الجوع وإحساس الفشل الذي يصيبك عندما تضعف إرادتك، وهو الشخص نفسه اللي يعرف يقول لك تعمل إيه لما تجييك هيسثيريا الجوع الشديد أو تحس

بالاكتئاب والفضل أو عندما ينفذ صبرك وتقرر أن كفاية كده على الريحيم.

أن تسمع حكايات من نجحوا في عبور خط بارليف وتخلصوا من أكبر عقدة في حياتهم، سيكون أكبر دافع لك، فهم ليسوا أفضل منك ولا أنت فاشل وهم ناجحون، كل شخص لديه طاقة محرّكة لإرادته ولكنه لا يراها ويحتاج من ينير له الطريق إليها ويرشده إلى النهاية الصحيحة ولن يستطيع أحد فعل ذلك إلا في حالة أنه سلك هذا الطريق من قبل وتخطى كل عقباته.

الأمر أيضًا سيكون مفيداً لمن نجح بالفعل في التخلص من مشكلته، فهي ستكون واقياً وخط دفاع أول من الرجوع إلى الخلف ووزنه يزيد ثاني، فحسب الأبحاث العالمية نسبة العودة للتخن مرة ثانية أكثر من ٩٠٪ فبالتالي إذا اجتمع هؤلاء الذين يعانون ويظنون أن تخنهم لا حل له ومن نجحوا في فعل ذلك، وشكلوا مجموعة تتقابل كل أسبوع يتحدث كل شخص عن مشكلة واجهته في الريحيم ثم يسمع حلول تلك المشكلة من شخص مر بتجربة، وإذا حكى مدمن الطعام السابق عن عقبات قابلته وكادت تقضي على نجاحه، وقتها سيكون من يحاول أن يفقد وزنه وييعمل ريجيم، عارفها كويس ويوم ما تجيله هيعرف يتخلص منها.

التشابه بين مدمن الأكل والمخدرات كبير جداً حتى على مستوى الأطباء، فإذا كان هناك طبيب نفسي مختص بعلاج الإدمان يساعد المدمن فهناك دكتور للتغذية يساعد مدمن الأكل وكلاهما يأتون عند

نقطة معينة ولا يستطيعون مساعدتك ولا يشعرون بك ، فهم لا يعرفون ما بداخلك .

وهنا يستقبلك ”المدمن السابق“ الذي يعرف من نظرة عينك ما تحتاجه وتتألم من أجله ووقتها سيكون أكبر داعم لك في حياتك .

أخيراً عزيزي القارئ.. إذا أردت يوماً الذهاب لطبيب للتخلص من وزنك الزائد فإذهب إلى طبيب نفسي وليس طبيب ريجيم!



## قواعد الريجيم العشرون

في النهاية عزيزي القارئ.. أقدم لك خلاصة عاجلة من النصائح الغالية جمعتها لك من سكان الريجيم وأهله على «فيس بوك» و«تويتر»، لتضعها نصب عينك، فتذكرها جيداً:

قاعدة ١: يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع.. فاعمل بالحديث.. وبطل تاكل طفاسة!

قاعدة ٢: هيقابلك عيال رخمة خلال فترة الريجيم تقولك «يا عم هتخس ليه؟ إنت كده كويس»، «يا راجل كبر مخك»، «بتخس ليه ما انت كده كده هتتخن تاني»، سيبك منهم دي عالم دماغها بايظة وغيرانين منك، كمّل، إنت زي الفل!

قاعدة ٣: اوعى تاكل عند جدتك لأنها عمرها ما هتفهم يعني إيه ريجيم ومتصدقش أمك لما تقول لك «إنت كده حلويا حبيبي» وتذكر دائماً مقولة «القرد في عين أمه غزال»!

قاعدة ٤: متخدش بكلام الناس لأنه مش مقياس، هتلاقي يوم تبقى كلت فيه زي الحمير في النجيل وييجي واحد يقول لك «إنت خاسس.. ما شاء الله»، ويوم تاني تبقى بقالك ٥ أيام مُضرب عن الطعام وييجي واحد يقول لك «مالك فَشُولت كده ليه؟».. فتذكر دائماً مقولة سلطان الطرب جورج وسوف «كلام الناس لا بيقدم ولا يأخر».

قاعدة ٥: كل واحد فينا قرر إنه يعمل ريجيم بتاع ١٠، ١٥ مرة ودايمًا بنفشل فيه والسبب الرئيسي للموضوع ده هو إنك لا تحترم القرار اللي بتاخده وعشان كده أول قرار لازم تاخده أول ما تبدأ ريجيم إنك مترجعش في قرارك مهما حصل وتعتبره كده زي قرار عبور خط بارليف، ينفع بعد ما تعبر ترجع تاني؟

قاعدة ٦: فيه ناس بتعتبر إنها لو كلت حاجة بره نظام الريجيم يبقى الريجيم كده باظ ومينفعش يخس خلاص ويعتبر إنه فشل وإنه عمل اللي عليه ولكن إرادة الله منعه.. ولهذا عزيزي القارئ اللي بتعمل كده بطل استعباط واسترسل شوية وبدل ما توقف ريجيم انزل اجري لك نصف ساعة هتحرق اللي انت كلته!

قاعده ٧: «ثلث لطعامك، وثلث لشرابك، وثلث لنفسك».

قاعدة ٨: الريجيم زي إنجازات الحكومة بنسمع عنها لكن مبنشوفهاش.. عايز تبقى فاشل زي الحكومة؟

قاعدة ٩: افطر ملكاً واتعدى أميراً واتعشى فقيراً.

قاعدة ١٠: شهر رمضان مش بتاع حلويات.. متاكلش كنافه بالمانجا في شهر رمضان.

قاعدة ١١: ابعده عن الناس الرفيعين اللي مهما خسيت هيقولوا لك إنت تخين.

قاعدة ١٢: امسح كل أرقام تليفونات المطاعم اللي على الموبيل وتجنب المرور من جنب ماكدونالد وكنتاكي.

قاعدة ١٣: لو الأكل اللي طبخته طلع طعمه وحش متزعلش هتسد نفسك ومش هتاكل وهتخس.

قاعدة ١٤: متزورش جدتك أبداً لأنها مش هتقتنع إنك مش جعان.

قاعدة ١٥: الريجيم ليس وسيلة تعذيب إنما وسيلة تهذيب ليس فيه حرمان إنما هو جزء سيستمر معاك فترة من حياتك عليك أن تعيشها وتحبها وتتأقلم معها.

قاعدة ١٦: الطبيب أو المدرب الذي تعلم وقرأ عن النظم الغذائية، لا يشعر بالمرضى ولا يعلم بمشكلته، فرق كبير بين أن تعالج مريضاً وأن تشعر به وأن تعطيه دواء وأن تقنعه بتناوله.

قاعدة ١٧: الأهم من التوقف عن الطعام هو القدرة على فعل ذلك، والأهم من ممارسة الرياضة الاقتناع بأهمية المواظبة، والأهم من كل ذلك أن يعلم المريض أنه إذا أراد يوماً أن يصبح بصحة جيدة

عليه أن يصبح إنساناً جديداً.

قاعدة ١٨: النقطة في وسط اليوم بتودي في داهية، تجنبها أبوس إيدك.

قاعدة ١٩: متوزنش نفسك كل يوم عشان كل يوم بيختلف عن الثاني وممكن يجيلك إحباط، ثبت يوم في الأسبوع في ساعة معينة على ميزان معين ومتحركش مكان الميزان.

قاعدة ٢٠: أشهر ٥ كدبات في تاريخ الريجيم:

أنا هبدأ دايت بكره، وفي الأغلب هنلاقي إن بكره ده مبيجيش- النهارده اليوم الفري ولو أخذت بالك هنلاقي الجملة دي بتكرر ٦ أيام في الأسبوع- هاكل براحتي في الغدا وابقى متعشاش بالليل ولوركزت في الجملة هنلاقيها مش محددة معاد العشا بيدأ الساعة كام- هجيب بيبيسي دايت على أساس إنه هيفرق بعد ٤ أو ٥ ساندوتشات كومبو مثلاً- «أنا مش هبوظ الدايت الأسبوع ده» هي الجملة دي بتتقال كل أسبوع بس بتتنفذ أسبوع واحد في السنة.

لما تبدأ مشوار كمله للآخر عمرك ما هتكون أقل من اللي خسوا قبلك، وتذكر دائماً مقولة كل أم مصرية «هوانت ناقص إيد أو ناقص رجل».. استرجل أو استرجلي..

للخلاصة: أنا بدأت دايت يوم ٢١ سبتمبر ٢٠١٣ وخلصت يوم ١ سبتمبر ٢٠١٤.. شُفت أيام سودة وأيام حلوة، تعبت كتير وكنت

هستسلم أكثر بس كان فيه حاجة بتوقفني كل مرة وتقول لي كمل، هانت.. عشان كده أنا مقتنع إن كل واحد فينا ليه يوم ومعاد عشان ينجح فيه ويتخلص من مشكلته، ويوم ما الوقت ده بييجي محدش هيقدر يوقفك.

أنا كان وزني ١٣٦ كجم في ٢٠١٣ لكن دلوقتي وصلت ٨٦ كجم يعني بتاع ٥٠ كيلو اتكلوا على الله! ادعوا لي أحافظ على الإنجاز.. سلام.

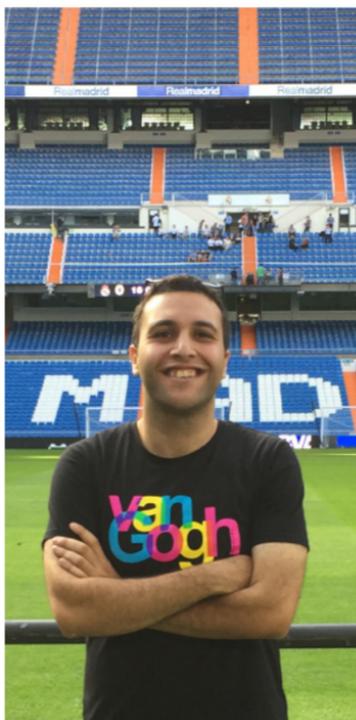
لواقتنعت بفكرة group therapy أو عايز تسأل مجرب أو تعرف إجابة أي سؤال ممكن تبعثلي على صفحة المؤلف على فيس بوك:  
Mahmoud zaki - محمود زكي





**صور للاكاتب  
بعء فقءان  
أكءر من ٥٠ كءرام**











# التعريف بالكاتب

محمود زكي كاتب مصري من مواليد عام ١٩٩١، تخرج من كلية الإعلام بجامعة القاهرة.

حصل على ماجستير في الإعلام والحركات الإسلامية المتشددة من جامعة وستمنستر بلندن - المملكة المتحدة.

دبلومة في علم النفس والسلوكيات الإدمانية (إضطرابات الطعام) معهد نت بالولايات المتحدة ومركز الحرية للإدمان.

دبلومة في الترجمة الإعلامية من الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

عمل صحفياً في عدد من الصحف المصرية والعربية، وله ثلاثة

مؤلفات:

١- برطمان نوتيللا.

٢- أوروبا بتوقيت إمبابة.

٣- قمارش.





# الفهرس

المقدمة ..... ٩

## الجزء الأول

### عصور ما قبل الريحيم

«إنت مش تخين.. إنت مليون» ..... ١٩

حكاييتي مع العجل ..... ٢٧

العجل وصل ..... ٣١

للبنات أيضاً حكايات أخرى ..... ٣٥

البحث عن سبوية ..... ٣٧

- جراب الحاوي ..... ٣٩
- طبيب المهندسين وفنان اللوحات..... ٤١
- بين بولاق والزمالك ..... ٤٣
- ليزر يضيق المعدة ..... ٤٦

## الجزء الثاني

### رحلة الريجيم

- سبع خطوات عشان تبدأ ريجيم صح ..... ٥١
- القرار (ثورة ٢١ سبتمبر)..... ٦٣
- كلام الناس لا بيقدم ولا يأخر..... ٦٩
- الأسبوع الثالث ..... ٧٣
- هيسستيريا الجوع..... ٧٧
- ٨ نصائح لتجنب هيسستيريا الجوع: ..... ٧٩
- العشاء فيه سم قاتل..... ٨١

- ٨٩ ..... free day - يوم الفري
- ٩٣ ..... حرب الاستنزاف والخداع الاستراتيجي..
- ٩٧ ..... أم علي
- ١٠١ ..... إسرائيليات
- ١٠٢ ..... • أكذوبة الخضار المسلوق
  - ١٠٣ ..... • أسطورة ربع الفرخة المشوية
  - ١٠٣ ..... • شاي دكتور مينج السحري
  - ١٠٥ ..... • جمعية محبي البيض المسلوق
  - ١٠٥ ..... • الفلفل والطماطم مسجلين خطر
  - ١٠٦ ..... • مأكولات شديدة الانفجار
  - ١٠٧ ..... • عصبة الخماسي العجيب
  - ١٠٨ ..... • سكر دايت وسكر بني..
- ١٠٩ ..... خلّي بالك من الكيماوي

الأحاسيس الأربعة في رحلة الريجيم المكعبرة..... ١١٧

• الإحساس ١: الفشل..... ١١٨

• الإحساس ٢: الزهق..... ١١٩

• الإحساس ٣: الزمن..... ١١٩

• إحساس ٤: الاكتئاب..... ١٢٠

نص الكوباية المليان ..... ١٢٣

### الجزء الثالث

#### حكايات ما بعد الريجيم

نبأ العبور ..... ١٢٩

أنا بلبس Medium..... ١٣٣

«تي شيرت» مانشستر..... ١٣٧

١٠ أسباب تجعلك تحب الريجيم بـ«العافية»..... ١٤١

تجربة جروب ثيربي..... ١٤٧

١٥٣ .....	قواعد الريحيم العشرون
١٥٩ .....	صور الكاتب بعد فقدان الوزن
١٦٥ .....	التعريف بالكاتب
١٦٧ .....	الفهرس

# برطمان nutella

اجذر قبل أن تقرأ..

هذا ليس كتاب علمي شاكلة "كيف تخلص من وزنك في أسبوع" أو ١٠ وجبات سحرية  
تساعدك علي حرق الدهون فلن تري طبق سلطة مرسوم علي الغلاف  
بل واقع لأبطال جاولوا وخصوا..

اشعر بك تماما.. فكم مرة قلت انا هعمل ريجيم وبوظنت في ثالث يوم؟

كم مرة قلت كفاية بقي اوي كده ورويت لدكتور ريجيم  
مشيت معاه شهر، وبعد كده رجعت اللي انت خسيتها؟

كم مرة وقفت قدام العرايا بتتفرج علي كرشك اللي طالع من الهدوم وبتقول  
لنفسك من انهارده هروغ اليجيم وثاني يوم تروغ عليك نومه. او تروغ وما تكملش؟

ليه في ناس مبتخسش رغم أنها بتعمل نفس نظام ريجيم عمله ناس ثانية وخصت؟

وليه بيبي ناس تقولك الدكتور ده شاطر وفي  
الخر تكتشف ان دكتور عادي جدا ومتخسش معاه؟

طب هو انت يا اللي عايز تخس فاشل مثلا أو اللي خسوا اجسن منك في حاجة

تلك الأسئلة كانت البداية.. بداية تخلصي من عقدة حياتي ،  
من دهون التصقت بي طوال عمري،

اليوم بعد مرور ما يقرب من عام انخفض وزني من ١٣٠ إلي ٨٥...  
فقدت أكثر من ٥٠ كجم (يعني واحد ثاني خرج من جسمي وروغ).

.. ابحث عن نفسك داخل الكتاب ولو خسبت ادعيلي..



بعدا

