

## جولة مع خبرائنا

### مايا نصار



كانت مايا نصار تعاني من الوزن الزائد ولم تكن راضية عن جسمها أبداً. ولكن في أحد الأيام قررت أن تقلب حياتها رأساً على عقب، فحازت على شهادة في التدريب الرياضي وأصبحت أخصائية تغذية رياضية. وهي لم تتوقف عند هذا الحد، إذ راحت تشارك في مسابقات عالمية لكمال الأجسام حيث حازت على ألقاب وجوائز كثيرة. وهي تطل الآن في برنامج تلفزيوني رياضي على محطة MTV اللبنانية كما وأطلقت تطبيقاً للهواتف الذكية لمساعدة الأشخاص على تحسين رشاقتهم.

### س: عمري 50 عاماً وأعاني من ترهل جلدي كبير في ذراعي، فهل يمكنني التخلص من هذه المشكلة من دون الخضوع لعملية جراحية؟

ج: يساعدك أسلوب الحياة الصحي على تحسين مظهر البشرة المترهلة وشدها من دون الحاجة إلى عملية تجميلية. لذا عليك أن تتناول مأكولات مغذية يومياً، وتمارسي الرياضة بانتظام، وتقلعي عن العادات السيئة، مثل التدخين. وتعتبر تمارين رفع الأوزان مهمة جداً هنا لأنها تنمي العضلات في الجزء العلوي من جسمك وتشد الجلد المحيط بها. لذا اطلبي من مدرّبتك في النادي أن تصف لك تمارين لشد عضلات كتفك، وصدرك، وذراعيك.



### س: اكتسبت 30 كغ خلال حملي الثالث، ورغم أنني خسرت 20 منها بعد أن أنجبت، إلا أنني عاجزة عن خسارة المزيد، فما الحل؟

ج: تبطأ عادة عملية خسارة الدهون كلما اقتربت من هدفك، ما يعني أنه عليك مضاعفة جهودك في هذه الفترة. لذا يجب أن تحرصي أولاً على حرق المزيد من السعرات الحرارية التي تستهلكينها يومياً. وأنصحك بعدم تناول وجبات سريعة وحلويات أكثر من مرة في الأسبوع، وباستهلاك الكثير من الفواكه، والخضار، والدهون الصحية (مثل الأفوكادو)، ومصادر البروتين، والحبوب الكاملة. أما الخطوة الثانية فتقتضي بأن تتبعي نظاماً رياضياً جيداً يجمع ما بين رفع الأوزان وتمارين القلب. والأهم هو أن تلتزمي بأسلوب الحياة هذا لعدة أشهر، إذ أن خسارة الدهون تحصل عادة تدريجياً وببطء.

### س: تعرّضت لإصابة في ظهري ولم أعد قادرة على ممارسة تماريني المعتادة، فهل من تمارين سهلة تناسبني؟

ج: عليك أن ترتاحي لبعض الوقت، إذ قد يختفي الألم من تلقاء نفسه. وثانياً عليك أن تستشيري طبيبتك لتشخص إصابتك بشكل صحيح، إذ أن الظهر حساس جداً وقد تفاقمين إصابتك إذا مارست تمارين غير مناسبة. أما التمارين الآمنة نسبياً لحالتك فهي تلك ذات الوقع الأخف على عمودك الفقري، مثل السباحة والمشي السريع.

إن كنت تريد أن يجيب أحد خبرائنا عن أسئلتك، ما عليك سوى إرسالها إلى johnny.atallah@luluapublishing.com لنطرحها على الخبير المناسب ونزوّدك بالإجابة الشافية.

## نصائح وتوجيهات دقيقة من أبرز الأخصائيين



### س: أعتد بكثرة على ألواح الطاقة ومشروبات البروتين، فهل هي مفيدة لي حقاً؟

ج: إنها وجبات خفيفة صحية وقليلة السعرات الحرارية. فمشروبات البروتين تساعد عضلاتك على التعافي بسرعة بعد جلسة التمارين وتعيد تزويد جسمك بالطاقة، أما ألواح الطاقة فتمدك بالمفعول نفسه، لكنّها أنسب إذا كنت شديدة الانشغال في حياتك، إذ أنّها سهلة الحمل. كما أنك حين تتناولين هذه الأطعمة، سوف تخفضين رغبتك بتناول السكر والحلويات. وأنصحك بأن تقرأي المعلومات الغذائية جيداً على كل منتج كي تختاري الأصناف التي لا تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، والدهون، والسكر. ولكن بشكل عام، ليست هذه المنتجات ضرورية لرشاقتك، إذ يكفيك أن تتبّعي نظاماً غذائياً صحياً وتمارسي الرياضة بانتظام لتكون رشاقتك في أفضل حالاتها.

### س: أرغب بتقسيم عضلات بطني إلى ستّ كتل، فما هو التمرين الرياضي الذي يتيح لي ذلك؟

ج: لن تظهر الستّ كتل أبداً إذا لم تخسري كل الدهون المحيطة ببطنك عبر اتباع حمية سليمة وممارسة مزيج من تمارين رفع الأوزان وتمارين القلب. ويظن البعض أن ممارسة تمارين المعدة بكثرة يساعدهم على تقسيم عضلات بطنهم، غير أنّ ذلك لا يكفي لوحده، إذ عليك أن تمرّني كل عضلات جسمك من رأسك إلى أسفل قدميك لتحصلي على ستّ كتل في بطنك.



### س: أرغب بالتسجّل في النادي الرياضي، لكنني لا أملك الوقت الكافي لذلك بسبب انشغالي في عملي وتربية أطفالي، فهل من تمارين معينة يمكنني ممارستها في المنزل؟

ج: تتوفر الكثير من الطرق المنزلية لتحافظي على رشاقتك. لذا يمكنك مثلاً أن تشتري قرص فيديو وتمارسي التمارين التي تريدها على الشاشة. وتحتاجين أيضاً إلى شراء بعض المستلزمات الرياضية، مثل أثقال ذات أوزان مختلفة، وبساط للتمارين، وحزام مطاط. ويمكنك في الفترة الأولى أن تمارسي بضع جلسات مع مدرّبة شخصية لتعلمك التمارين التي يمكنك ممارستها بواسطة هذه الأدوات لتقوّي مختلف عضلات جسمك. وبالطبع يمكنك أيضاً شراء ماكينة مشي أو دراجة ثابتة لتمارسي تمارين القلب.