



# ريجيم أوبرا وينفري

فبعد أعوام من الصراع مع تقلبات الوزن «أدركت أن قرارى بأن أعيش بصحة جيدة وأن أتلقى بالجسم المثالي هو خيار يبقى معي إلى آخر العمر». واتبعت وينفري نظاما غذائيا ورياضيا مدته 12 أسبوعا اشرف عليه المدرب الشهير بوب جرين الذي ألف كتاب بعنوان «توتال بودي ميك أوفر»، ما ساعدها على تخفيف وزنها ..

وتقول وينفري « صباح كل يوم أختار أن أعيش صحية قدر المستطاع وأبدأ يومي بالتمارين الرياضية بمختلف أنواعها سواء الايرويكس والرياضات الروحية مثل اليوجا التي تمد الجسم بالحيوية والطاقة والرشاقة» ، وتضيف وينفري « إن وزني الحالي يبلغ 73 كجم وليس 63 كما يعتقد الجميع، وحتى أكون صادقة معكم سأسعى خلال الأسابيع القادمة لإنقاص وزني 10 كيلوجرامات حتى أصل إلى الوزن الصحي السليم الذي يضعني على بر الأمان، ويجعلني لا أخاف من تناول وجبة إضافية في إجازة أو غيرها، وبالتالي أجد نفسي مضطرة للعودة من جديد

إلى العمل على إنقاص الوزن».

وعن هذا النظام تقول «أن أهم شيء للبدء في هذا النظام هو الالتزام والتصميم .

وبيّنت أن إتباع هذا النظام ضمن فريق يحقق الهدف المرجو، لذلك عمدت أوبرا على وضع عقد اتفاق على موقعها الالكتروني لكل من يرغب في إتباع هذه الحمية يلزمهم إلزاما معنويا أن يستمروا في البرنامج حتى النهاية. وحول ذلك تقول أوبرا « من خلال كتاب جرين وضعت لنفسي برنامجا غذائيا ورياضيا خاصا وطلبت من زملائي في العمل الانضمام معي، زيادة في الحافز لمواصلة البرنامج».

## ماذا تأكل في هذا النظام وماذا لا تأكل؟

تقول أوبرا «كأي نظام ريجيم هناك قواعد يجب إتباعها حرفيا». وتستدرك: «لكن لا داعي للقلق لأن هذا النظام سوف يجعلك تشعر بالرضا والشبع» ويعتمد نظام الحمية على تناول البروتين الصافي، وتناول حباتي فواكه يوميا، وجميع الخضراوات الخضراء . كما يشتمل على تخفيض

الدهون قدر المستطاع، فمثلا بالنسبة لتتبيلة السلطة يجب استخدام القليل من زيت الزيتون فقط والليمون .

أما القاعدة الرئيسية فهي التخلص من كل شيء لونه أبيض: الخبز، البطاطا، المكرونة، الأرز، والسكريات بجميع أشكالها (الكيك ، البسكويت، الحلويات بمختلف أصنافها) وفي الشهر الأول من النظام يجب الابتعاد عن الحبوب بأشكالها كافة حتى الحبوب الكاملة مثل الأرز الأسمر والشوفان والخبز الأسمر.

والقاعدة الأساسية الثانية لإنجاح هذا النظام هو

عدم تناول الطعام مهما كان نوعه قبل 3 ساعات من موعد النوم. وتقول أوبرا إن مجرد إتباع ، هذه القاعدة كفيلة بأن تنقص من وزنك.

وخلال فترة الريجيم (3 أشهر) يمكنك أن تختار 3 أيام لتناول بعض الكربوهيدرات (قطعة كعك أو شريحة من الخبز أو وعاء من المكرونة، ولكن يجب عدم تناول أكثر من ذلك).

واتبعت أوبرا مع الحمية نظاما رياضيا يشتمل على ثماني حصص أسبوعية، بمعدل ستة أيام من تمارين إنقاص الوزن، وتمارين يومي يرتبط بالجهاز الوعائي القلبي، والذي تقول أوبرا إنها لا تستمتع كثيرا بممارسته. وتقول : « لم أعد أتردد في الذهاب إلى النادي الرياضي، كما كنت أفعل من قبل ، بل أجدني اليوم أحب كثيرا ممارستها من دون خوف أو ملل ، وأعتبر ذلك يجد ذاته ثورة في حياتي

وتؤكد أوبرا أن السعي للوصول إلى لياقة الجسم ورشاقته هو قرار على الشخص أن يتخذه ويناقش مشاكله بجديّة.

من المعروف أن المديعة الأشهر أوبرا وينفري كانت سابقا من ذوات القياس الكبير، حتى سنوات قليلة مضت، عندما قررت فيها التخلص من الكيلو جرامات الزائدة، والتخلي بجمال الجسم الرشيق الذي بات واضح المعالم خلال تقديمها برنامجها اليومي. وتعد أوبرا ، التي بدأت مهنتها كمذيعة منذ أن كانت في السابعة عشرة من عمرها ، أول امرأة أمريكية من أصل أفريقي تصبح مليونيرة .

[أصبحت ملكة](#)

[البرامج الحوارية](#)

[الأمريكية أوبرا](#)

[وينفري مثلا](#)

[يحتذى به في](#)

[تصميمها وإصرارها](#)

[على الوصول إلى](#)

[الوزن المثالي لها](#)

[والتمتع بجسم](#)

[رشيق صحي مفعم](#)

[بالشباب](#)

[وتقول أوبرا على](#)

[موقعها الالكتروني](#)

[إنها عقدت العزم](#)

[على أن لا تعيش](#)

[يوما آخر كامرأة](#)

[بدينة تفتقد الصحة](#)

[والرشاقة](#)