

روز جهانی بدون رژیم؛

سالی یکبار بدون رژیم غذایی آدم را نمی‌کشد!

در روز جهانی بدون رژیم، خودتان را با هر شکلی که هستید، دوست داشته باشید و هر چه می‌خواهید در این یک روز از سال بخورید.

به گزارش سایت خبری پرسون، آدم‌های این دوره و زمانه مثل قدیم چاقی و گل انداختن لپ‌ها را نشانه سلامتی و تندرستی نمی‌دانند و همه تلاش شان را می‌کنند که لاغر و خوش ترکیب باشند و برای رسیدن به این هدف در دنیایی از رژیم‌های غذایی گوناگون غوطه‌ورند. از رژیم فستینگ و پروتئین و خام‌خواری و مدیترانه‌ای گرفته تا رژیم لاغری در ۳۰ روز و حذف قند و رژیم پاکسازی بدن.

این آدم‌ها که معتقدند هر چیز خوشمزه‌ای چاق‌کننده است، خودشان را از لذت خوردن بسیاری از غذاها و خوراکی‌ها محروم می‌کنند تا مثل فلان مانکن یا بهمان بازیگر لاغر باشند و اثری از چربی زیر پوستشان نماند.

در مقابل این آدم‌های دائم رژیم، عده‌ای هم هستند که خودشان را با همان ترکیبی که هستند دوست دارند و دور رژیم را یک خط قرمز کشیده‌اند.

فردا روز جهانی «بدون رژیم» است. روزی برای پذیرش بدن با تمام اشکال و اندازه‌ها. برای کسانی که یک سال تمام در رژیم به سر برده‌اند و می‌توانند برای یک روز هم که شده، بی خیال رژیم شوند و هر چه می‌خواهد دل تنگشان بخورند و یک جشن باشکوه با همه خوراکی‌های خوشمزه برای خودشان بگیرند.

روز جهانی بدون رژیم برای نخستین بار در سال ۱۹۹۲ با هدف ترویج سبک‌های زندگی سالم در همه نوع بدنی، چه چاق و چه لاغر ایجاد شده، ثبت شده است. هدف از این روز کمک به زنان و مردان در سراسر جهان برای قدردانی از بدن خود است.

یعنی علاوه بر اینکه می‌توانید برای یک روز هم که شده هر چیزی را که دوست دارید بخورید، بهتر است از گرفتن رژیم‌های طولانی مدت که می‌تواند خطرناک هم باشد، خودداری کنید و با خودتان مهربان باشید. ترازو را کنار بگذارید و ارزش خود را براساس یک عدد روی برچسب لباس یا روی ترازو ارزیابی نکنید. در عوض، ویژگی‌های درونی خود را بپذیرید و آنها را تقویت کنید و به جای گرفتن رژیم‌های عجیب و غریب، ورزش کنید و غذاهای سالم بخورید.