

متن پرسش

سلام استاد: اضافه وزنی که دارم گاهی در مسیر بندگی برایم مشکل ساز می‌شود. خواب و خوراکم زیاد می‌شود برای نماز خواندن خسته می‌شوم به زانوهایم فشار می‌آید و... سوالم این است که با توجه به اینکه شما خیلی از جریانات حاکم بر جامعه رو دستپخت مدرنیته می‌دانید و درست هم هست، برنامه های کاهش وزن در غالب رژیم های غذایی که بالاخره توجه انسان را به خود می‌کشاند و تا حد زیادی ناخودآگاه توجه به تن رو برای انسان افزایش می‌دهد می‌تواند روش مناسبی برای کاهش وزن باشد؟ یا پیشنهاد دیگری دارید؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: آنچه باید در این مورد مدّ نظر قرار داد اولاً: کنترل غذا و ثانیاً: تنقلات نخوردن و ورزش و پیاده‌روی داشتن است. چیز دیگری نمی‌دانم. موفق باشید