



الشركة اليمنية للعلاج الطبيعي والخدمات الطبية جمهورية التشيك

www.akram.cz

Mobil: +420 – 776666688

Email: info@akram.cz



LÁZNĚ TEPLICE V ČECHÁCH



النصيحة:

حرصك وإرادتك القوية لتغيير أسلوب حياتك الحالى فى غذائك ونشاطاتك الحركية ضرورية لتخفيف الوزن والمحافظة عليه لفترة طويلة ومن أجل النجاح فى مواصلة هذا البرنامج يجب التقيد بالمبادئ التالية:

1. تغيير العادات الغذائية

التغيير يجب ان يكون منظم ويجب التقيد به مدى الحياة. يجب الحد من الطاقة الكلية المكتسبة. فى المواد الغذائية قللوا من السكريات والدهون البسيطة (المنتجات السكرية ومنتجات القشدة، البيض، اللحوم المدخنة)، زيدوا من نصيب الألياف والفيتامينات (الفواكه، الخضروات و الحبوب) عوضوا الدهون الحيوانية بالدهون النباتية. إحدفوا من قائمة طعامكم الاكلات المقلية، عوضوا الاكلات المقلية بالاكلات المضغوطة أو المحمصه أو المطبوخة فى الماء أو البخار أو بالشواء.

الوجبة يجب ان توزع الى كميات صغيرة وتقدم أقل شئ 5 مرات يوميا. ينصح ان تكون أكبر كمية حرارية متناولة فى اوقات الصباح وبعد الظهر. آخر وجبة تكون 4 ساعات قبل النوم. فى فترة نظام تخفيف الوزن يجب ان لاتحس بالجوع. من الممكن أن تكون لدينا شهية والتي يمكنكم ان تتغلبوا عليها بطريقة مناسبة وذلك بأشباع خلايا التذوق بالفواكة أو بشأى الفواكه.

حافظوا على نظام الشرب بحسب الطقس و النشاط الحركى والأمراض الحالية. عموما يجب ان تكون كمية السوائل المتناولة يوميا لا تقل عن 2 لتر. السوائل المناسبة هى الماء غير الغازي والشأى بدون سكر.

2. زيادة النشاط الحركى والحد من وقت النوم الطويل والراحة السلبية

هيوط الانسجة الدهنية بدون حركة عادتا لا يكون ناجحاً، غير ان الحركة يجب ان لاتتسبب فى الاجهاد النفسى. من المناسب النشاطات الحركية مثل التمارين فى الماء، السباحة، ركوب الدراجات الهوائية، التمارين ذات الخواص الديناميكية والتي يحدث أثناها تقوية عضلات الجسم والأطراف. لاتمارسوا القفز بدون فائدة، التمارين القوية والتي بشكل كبير تتقل على المفاصل وروابط العضلات. أثبتت البحوث أن التمرين خلال اليوم أكثر من مرة وفى فترات قصيرة له فعالية كبيرة، فترة التمرين فى البداية يجب ان لاتتجاوز ال 30 دقيقة. يجب القيام بكل تمرين 5-8 مرات ويعاد فى 3-5 دورات، لاحظوا دقات القلب، يجب ان لا تتجاوز 130 دقة فى الدقيقة، فى الدقائق العشر الأولى إختار تمارين التحمية و تمارين التمدد وفى العشر الدقائق التالية تمارين تقوية عضلات الجسم والأطراف، إختتم التمرين 5-10 دقائق إسترخاء مع تمارين التمدد. بالإضافة لخفض الطبقات الدهنية سوف يساعد النشاط الحركى المستمر فى نمو العضلات وذلك يؤدى الى تشكيل بنية الجسم وأيضا الى تحسين حالة اللياقة والحالة الصحية. لاتنسوا ان النوم الكافى يكون بين 6-8 ساعات يوميا وان الجسم يستهلك أكبر كمية من الطاقة خلال الفترة الصباحية.

السمنة ليست فقط مشكلة تجميلية ولكنها مرض عسرى خطير، والذي يشارك فى سوء حالتك الصحية والتسبب فى امراض عديدة مثل إرتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، مرض السكرى، فشل الاوردة والدماغ، أمراض التنفس، أمراض المفاصل وأمراض العمود الفقرى.

كنا سعداء لإشتراككم فى برنامجنا لتخفيف الوزن وننصحكم بإعادة هذا البرنامج فى

السنة القادمة



الشركة اليمنية للعلاج الطبيعي والخدمات الطبية جمهورية التشيك

www.akram.cz

Mobil: +420 – 776666688

Email: info@akram.cz



LÁZNĚ TEPLICE V ČECHÁCH



المواد الغذائية المناسبة لتخفيف الوزن

اللحم:

- الديك الرومي، لحم الدجاج، لحم الأرنب، لحم العجل، اللحم البقري الصافي.
- الأسماك: سمك الكراكي، سمك الشبوط، سمك السلمون، سمك القد، سمك التونة العادي، السمك المفلطح، شرائح السمك
- الحيوانات البحرية: المحار، الصدقات البحرية، السرطان البحري، لحم السلاحف، الكافيار
- سجق الدجاج

الحليب والمنتجات اللبنية

- الحليب قليل الدسم والخالي من الدسم، اللبن المصفى والمختر الخالي من الدسم
- الاجبان والتي تحتوى أقصى شئ 30% من الدهن.

البيض: يمكن فقط البياض من البيض!

الحبوب:

- الرز، طحين فول الصويا الخالي من الدسم، طحين الجاودار الخالي من الدسم
- الخبز الغامق من نبات الجاودار
- ورق الذرة الشامية (فى كمية محدودة)

الفواكه:

- البطيخ، الاناناس، الجريب فروت، اليوسفى، البرتقال، الليمون، التفاح، التوت، الكيوى، الموز، الخوخ، الكمثرى، العنب (فقط فى كمية محدودة، يجب الحد من ذلك عند مرضى السكرى)

الخضروات:

- الفجل، الكرنب الساقى، الكرفس الساقى، الهليون، القنبيط، الزهر، السلطة، الملفوف، الخيار، الطماطم، الفلفل، السبانخ، الذرة الشامية، الجزر، القرع الصيفى.

البطاطا والفطريات

جينة فول الصويا

المشروبات:

- الماء غير الغازية، الماء المعدنية والتي تحتوى على كمية قليلة من الصوديوم، الشاي بدون سكر



الشركة اليمنية للعلاج الطبيعي والخدمات الطبية جمهورية التشيك

www.akram.cz

Mobil: +420 – 776666688

Email: info@akram.cz



LÁZNĚ TEPLICE V ČECHÁCH



المواد الغذائية الغير مناسبة لتخفيف الوزن

اللحم:

- لحم الخنزير، اللحم الغنمى الدسم، لحم الوز، لحم البط، سمك الإسقمري البحرى، سمك السردين فى الزيت، كبد سمك القد وسمك السلمون، سمك الرنجة، أنقليس بحرى كبير
- جميع انواع اللحم المدخن: أنواع النقانق من لحم الخنزير، سجق الخنزير، فطيرة اللحم، لحمة خنزير مضغوطة

الحليب والمنتجات اللبنية:

- الحليب كامل الدسم، الحليب المجفف كامل الدسم أو المركز
- القشطة الحلوة، القشطة المخصصة للرغوة، قشطة اللبن المصفى، اللبن المخثر كامل الدسم، الحلويات اللبنية، الايسكريم.
- الجبنه الصلبة والتي تحتوى فوق 30% دهن
- الزيوت الصلبة الحيوانية.

البيض، صفار البيض، المايونيز، خلطة تتارى

الخبز الابيض:

- الخبز الملفوف والمسطح، الخبز الأبيض، فطائر بقايا اللحم
- الكعك، الحلويات، الكيك، الكعك المحلى المقلى، النواشف

السكريات والمشهيات

- السكر، الشكولاته، الشوكولاته المطبوخة، طحين الكاكاو، عسل النحل، الجوز، اللوز، طحين جوز الهند

البطاطا المقلية

الفواكه:

- الإفوكاته
- الفواكه المجففة، مثل الموز، التين والتمر
- الفواكه المطبوخة بالسكر

المشروبات:

- جميع أنواع الكحول (الكونياك، المالبينو، البخروفكا، الوسكى، الفودكا، الفينوى، البيرة وغيرها)، العصائر المحلاة مثل عصير الاناناس، عصير التفاح، الكوكاكولا وغير ذلك من الليمونات والشراب المحلا



الشركة اليمنية للعلاج الطبيعي والخدمات الطبية جمهورية التشيك

www.akram.cz

Mobil: +420 – 776666688

Email: info@akram.cz



LÁZNĚ TEPLICE V ČECHÁCH



حساب الحاجة اليومية المناسبة في الكيلو جول

الخطوة رقم 1:

النساء

18 – 30 سنة / (0,062 X الوزن في الكيلوجرام) + 2,036 X 1000
30 – 60 سنة / (0,034 X الوزن في الكيلوجرام) + 3,538 X 1000
فوق ال 60 سنة / (0,038 X الوزن في الكيلوجرام) + 2,755 X 1000

الرجال

18 – 30 سنة / (0,063 X الوزن في الكيلوجرام) + 2,896 X 1000
30 – 60 سنة / (0,048 X الوزن في الكيلوجرام) + 3,653 X 1000
فوق ال 60 سنة / (0,049 X الوزن في الكيلوجرام) + 2,459 X 1000

النتيجة ضاعفها في درجة حيوتك:

النساء	الرجال	
1,4	1,4	جالس (المحافظة)
1,5	1,5	خفيفة (اقل من ساعة يوميا)
1,6	1,7	مريحة (ساعة يوميا)
1,7	1,8	متوسطة (1 – 2 ساعة يوميا)
1,8	2,1	ثقيلة (اكثر من ساعتين يوميا)

أخصم 4286 كيلوجول, والان يكون لديك حساب حاجتك من الطاقة الحرارية المناسبة في اليوم

(اجمالي الكيلوجول/ اليوم X 0,3) : 37 = كمية الجرام دهن لكل يوم

(اجمالي الكيلوجول/ اليوم X 0,55) : 17 = كمية الجرام سكر لكل يوم