

مجلة

مجلة

مجلة

مجلة

مجلة

حصريات مجلة الابتسامه
www.ibtesamh.com/vb

مجلة
الابتسامه

الشيخ محمد صالح المنجد

الطبي والصحة النبوية

حصريات مجلة الابتسامه
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامه

أ.د/ عبد الباسط محمد السيد

استشاري التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث
عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية
رئيس مجلس إدارة هيئة الإعجاز العلمي للقران والسنة بالقاهرة

الناتشر
الدولي

MAS
Buplesher

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر مارس 2016 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



1 أكتوبر - المجلد الأول - الجريدة الثالثة ميس (124) - السودان الثالث
تلفون : 0020 22111222 - فاكس : 0020 22111222
عنوان : 0020 22111222 - القاهرة



العدد الأول - المجلة الدولية للأعمال (2018) - العدد الثالث
تلفون: 011-22211111 - الفاكس: 011-22211111
الناشر: 011-22211111 - البريد الإلكتروني: info@ibtesamh.com

حصریات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



**الرجيم الصحي
والحمية النبوية**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة
لشركة ماس للنشر والتوزيع
ويحذر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنفيذ للكتاب - كاملاً أو مجزئاً -
أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على
أسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر الخطية موثقاً

مرفم الإيداع

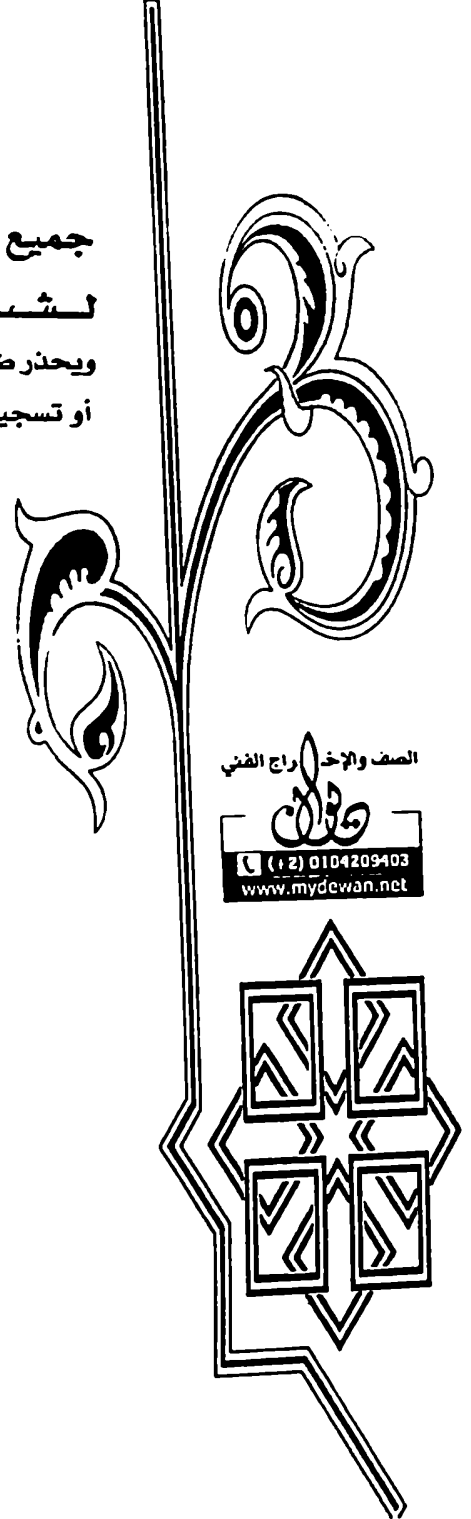
٢٠١٠ / ٢٣٧٢٤

الطبعة الأولى
١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

الناشر



القاهرة - مدينة أكتوبر - النجى الأول
الجكورة الأولى - عمارة (٨)
تلفاكس : ٠٠٢٠٢٣٨٣٧١٤٥٥
موبايل : ٠١١١٩٩٩٢٨



الصف والإخراج الفنى

www.mydeewan.net

0104209403 (2)

الدرجيم الصحي

والعميلة النبوية

الأستاذ الدكتور
عبد الباسط محمد السيد

أستاذ التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث
عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية
رئيس مجلس إدارة هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة بمصر



القاهرة - مدينة أكتوبر - الجزء الأول
المجاورة الأولى - عمارة (أ)

تليفاكس : ٠٢٠٢٣٨٣٧١٤٥٥

هواتف : ٠١١١٩٩٩٢٨



المحتويات

صفحة	الموضوع
٩	مقدمة
١١	الفصل الأول: أصدقاء البدانة
٣٤	الفصل الثاني : مدرسة الأمان في الرجيم الصحي
٣٦	الرجال
٣٦	النساء
٣٧	مناظرة بين السعر الحراري والغذاء السليم
٥١	كل ولا تأكل
٥٤	نصائح قبل اختيار الرجيم
٦٠	الفصل الثالث: كيف تعيش حياة منخفضة السعرات
٦١	أولاً: تحديد الوزن الذي تحتاج إنقاظه
٦٤	ثانياً: تعلم كيف تتمتع بحياة صحية منخفضة السعرات
٧٠	ثالثاً: تقنيات الفوز بجسم رشيق
٧٤	الفصل الرابع: التغلب علي المعوقات والاستمرار في إنقاص
٨٠	أولاً: معرفة المشكلات المحتملة لمحبي الطعام المرتبط
٨٨	ثانياً: مواجهة التحديات والاعراضات طويلة الامد
٩٦	ثالثاً: تناول الطعام خارج المنزل بسهولة
١٠٢	الفصل الخامس: نظام غذائي لانقاص الوزن خلال ٢٨ يوم .

صفحة	الموضوع
١٠٢	الأسبوع الأول: وضع الإنغماس
١١٣	الأسبوع الثاني: البدء بتخفيض السرعات الحرارية
١٢٢	الأسبوع الثالث: إجراء التعديلات
١٣٠	الأسبوع الرابع: متابعة إنقاص الوزن
١٤٠	الفصل السادس: تحسين المناطق
١٤٠	حمية صحية للصدر
١٤١	الوقاية من سرطان الثدي
١٤٧	رجيم الأرداف
١٥٦	رجيم صحي للبطن الصدر و الأرداف
١٦٠	الفصل السابع: برامج رجيم متنوعة
١٦٠	رجيم من أجل مرضى القلب
١٦٥	رجيم غذائي مثالي لكبار السن
١٧٥	رجيم الطعام النيئ
١٨١	الريجيم المريح
١٨٤	ريجيم منخفض السرعات
١٨٥	ريجيم رياضي (٦ كيلو x ٣٠ يوماً)
١٩١	الفصل الثامن: فنون الحمية الناجحة
١٩١	هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية
١٩٥	خماسية الحمية

صفحة	الموضوع
١٩٩	شروط الحمية السليمة
٢١٦	اختر لنفسك حمية تناسب شخصيتك
٢١٨	الدتوكس
٢٢٠	ثلاثة اقتراحات لحمية الدتوكس
٢٢٥	حمية الأزل القديم
٢٢٧	حمية غذائية متوازنة الدهون وقليلة الكوليسترول
٢٣٠	حمية لإنقاص الوزن من ٥-٧ كيلو خلال أسبوع واحد
٢٣٦	الحمية الآسيوية
٢٣٧	وفيما يلي وصف النظام الغذائي الآسيوي
٢٥٧	قائمة المنوعات
٢٥٨	البرنامج الغذائي اليومي
٢٦١	تخلصي من الزيادة في أردافك في ستة اسابيع
٢٦٦	س و ج
٢٧٢	أنواع «الرجيم» المختلفة
٢٧٤	كل ولا تأكل
٢٧٦	رجيم عيش الغراب (Mushroom)
٢٧٨	نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة يعطي حوالي
٢٩١	ومن الأعشاب الطبية المستخدمة
٢٩٦	نصائح إلى المصابين بالتهاب الكبد

حصريات مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

السمنة من أمراض العصر، وهي نوع من أنواع سوء التغذية، وظاهرة مرضية خصوصًا في البلاد النامية، حيث كانت نتاجًا لتغير نوعية الوجبات وتوفر الأطعمة المسمنة (التي تؤدي إلى السمنة)، والسمنة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة تخص الكبار، ولكنها من مشكلات الأطفال الآخذة في الانتشار.

لقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث السمنة في الصغر بحدوثها في الكبر، أي أن الطفل السمين غالبًا ما يصاب بالسمنة في مستقبل حياته.

وقد ينظر الكثير إلى السمنة على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفتن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها.

لكن في الحقيقة يجب أن نحترس من مرض خطير اسمه السمنة، ومن الواجب أن نتذكر دائمًا أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضًا من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث.

مرض السمنة هو زيادة نسبة دهون أكثر من ٣٠٪ من وزن الجسم الكلي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. وتعتبر السمنة من الأمراض المزمنة والمعقدة مثل: مرض السكر و الضغط المرتفع و السمنة

بكل ما تحمله من هموم و متاعب لضحاياها ابتداء من المشاكل الاجتماعية و النفسية و انتهاء بمسلسل الأمراض الذي لا ينقطع مثل أمراض القلب و المفاصل و الدوالي و السكر و هناك سوء فهم في مسببات المرض و الكثير منا يتهم مريض السمنة بأنه المسئول عن المرض بسبب افراطه في الطعام و كسله الشديد .

وفي هذا الكتاب سوف نعرض أنواع السمنة وطرق العلاج منها والطرق الصحية والفعالة للرجيم ..

المؤلف

الفصل الأول أصدقاء، البدانة



إذا رغبت يوماً أن
تحمل الشحوم ... أو
قررت أن يكون لك
كارت عضوية في نادي
البدناء فلا تقلق فسوف
يشاركك في هذا النادي
أصدقاء كثر ولا تتعجب
إن وجدت نفسك فجأة

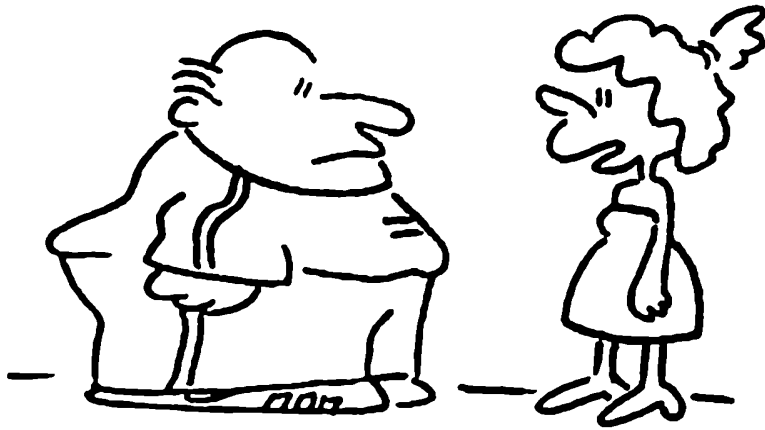
بين ٥٥٪ ممن ينطبق عليهم صفة البدن وأن ٢٢٪ منهم لا تشك لحظة في أنهم ليسوا من البدناء وهم قريبي الشبه من الكثير من الصور التي يمتلئ بها هذا الكتاب ، ويمكننا تعريف السمنة أنها : «حالة تحدث عند زيادة الطاقة المستهلكة من الغذاء عن ما هو مطلوب أو مستخدم منها».

وللسمنة أشكال وأنواع عديدة منها:

(١) السمنة نتيجة زيادة الخلايا الدهنية في الفرد: ويظهر هذا النوع عند الأطفال .

(٢) السمنة نتيجة الزيادة في حجم الخلايا الدهنية: وهذا النوع شائع

عند الشباب وكبار السن .
(٣) السمنة المؤقتة في بعض مراحل أو فترات العمر: يتعرض المرء



للسمنة المؤقتة التي من غير
المستبعد أن تصبح مزمنة
إذا لم ينتبه المرء ويعمل
على تلافي ذلك بمراعاة
الأسلوب الغذائي الذي
يتبعه. ومن هذه المراحل
العمرية ما يلي :

أ- مرحلة المراهقة .

ب- المرأة بعد الولادة

ج- المرأة عند انقطاع الطمث أو قبل العادة الشهرية .

تختلف الأسباب والنتيجة واحدة :

نسمع كثيراً عبارة يرددها الكثيرون أن جسم فلان أو فلانة قابل
للزيادة حتي بمجرد شرب المياه ، أو أن «س» من الناس يعاني من السمنة
نتيجة للوراثة وأنه لا باليد حيلة
للتخلص من ذلك ، وغيرها
من العبارات التي نرددها لتبرير
أطنان الشحوم المتراكمة فوق
كاهلنا وتشكل عبء نفسي



واجتماعي علينا.

ويظل التساؤل ما هي أسباب زيادة الوزن ؟ ويمكننا تلخيص أسباب السمنة فيما يلي :

(١) العوامل الخارجية :

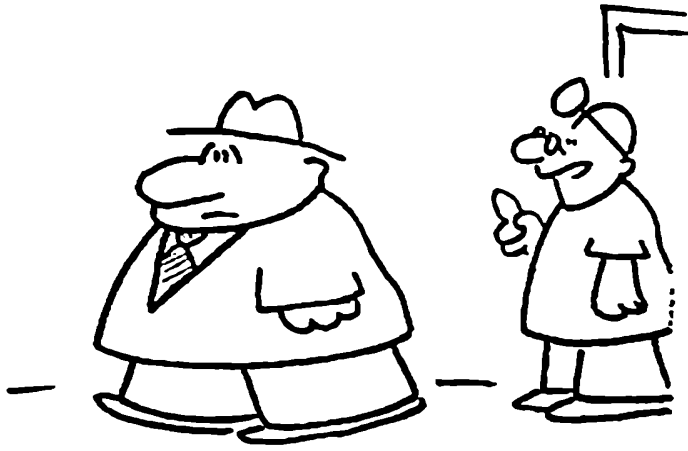


الإفراط في تناول الطعام والعادات الغذائية الخاطئة وقلة النشاط والحركة ويعتبر هذا العامل هو المسبب في أكثر من ٩٥٪ من الحالات .

(٢) العوامل الداخلية :

مثل زيادة إفراز الغدد الكظرية وقلة نشاط الغدد الدرقية، تكون في حالات خاصة نتيجة أعراض وراثية وعوامل نفسية وتناول بعض الأدوية «مثل حبوب منع الحمل» .
وفيما يلي شرح لبعض هذه الأسباب :

اكتساب بعض العادات الغذائية الخاطئة من خلال الأسرة مثل تناول المشروبات الغازية أثناء الوجبات الأساسية ، الإكثار من النشويات والمعجنات والمقرمشات، أو تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز، أو ضرورة التهام كل الطعام الموجود على المائدة ، تفضيل اللحوم كثيرة الدهون (الدسمة).



نجد أن بعض مجتمعاتنا رغم تحضرها مازلت تنظر إلى البدانة وكأنها ميزة إضافية للإنسان تميزه، فتجد كثير من الفتيات لديهم وزن زائد ولا يفكرون في هذا الأمر عكس الفتاة اليابانية فالمرأة اليابانية التي تمارس رياضة «السامو»

وهي نوع من أنواع المصارعة فإنها تحرص على زيادة وزنها بقدر ما تستطيع بالإضافة إلى أنها تمارس أنواع من التمارين الرياضية لتقوية عضلاتها قدر ما تستطيع وذلك لأن كلاً من الوزن والقوة لهما اعتباراً وأهمية في هذا النوع من المصارعة.

مثلاً يشكل الإفراط في تناول الطعام سبباً رئيسياً لزيادة الوزن أيضاً يشكل تناول الأطعمة الفقيرة في مكوناتها وقيمتها الغذائية إلى السمنة.



المعاناة النفسية من بعض الضغوط والظروف المحيطة كلها تؤدي أحياناً إلى الإفراط في تناول الطعام فمثلاً الشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو الملل قد يلجأ إلى الإفراط

في تناول الحلويات أو الشيكولاتة وغيرها من الأطعمة التي تؤدي إلى السمنة. كما اعتاد البعض اللجوء إلى تناول الأطعمة في حالة الحزن أو الغضب للتخلص من هذه الحالة.



تشكو معظم النساء عند وصولهن لسن الأربعين من زيادة أوزانهن أو علي الأقل من صعوبة الحفاظ علي الوزن المناسب، حيث يجدن زيادة في أوزانهن تتراكم تحديداً عند منطقة الخصر، وقد تكون فترة الأربعينيات وبداية الخمسينيات من العمر حيث الفترة التي تسبق انقطاع الطمث والتي يزداد فيها الوزن بمعدل ٢ كيلو في العام، وليس ذلك فقط بسبب التغير الهرموني المصاحب لتلك الفترة، بل أيضاً بسبب التقدم في العمر وتغير العادات كقلة ممارسة الرياضة وبطء حرق السعرات الحرارية.

ويؤكد الخبراء أنه ليس هناك وصفة سحرية للسيطرة علي الوزن خلال التقدم في العمر بل الإستراتيجية واحدة لكل الأعمار وتتلخص

في: انخفاض ما تأكلين، وأن تزيدي من نشاطك الحركي، وأن تقللي مما تحصلين عليه من سعرات حرارية يوميًا بمقدار ٢٠٠ سعر حراري حتى



تتغلب علي بطء الحرق، وحتدي ما تحصلين عليه من دهون يوميًا بمقدار ٢٠٪ أو ٣٥٪ من عدد سعراتك الحرارية واحصلي عليها من مصادر صحية كالمكسرات أو زيت الزيتون، وتناول بعض المشروبات المفيدة مثل العرقسوس.

المعاناة من الأمراض المزمنة مثل سكر الدم والأنيميا والقولون والإمساك وغيرها كلها أسباب تؤدي إلي زيادة الوزن خاصة أنها تؤدي إلي اضطراب الشهية وعدم انضباط العادات الغذائية بالإضافة إلي المعاناة من تفريغ الفضلات من الامعاء.

ومن العوامل التي تؤثر في وزن الشخص الطقس وتضاريس المكان ومقدار الارتفاع عن سطح البحر.



فإذا ما تواجد بها زادت



أوزانهم بمعدل سريع في المناخ
الإستوائي الرطب، ولكنهم
يتخلصون من هذا الوزن
الزائد إذا ما انتقلوا إلى المناخ
الحار الجاف، وهناك بعض
الأشخاص تزداد أوزانهم
عندما يعيشون في مستوى
سطح البحر، فإذا ما انتقلوا

إلى الجبال والمرتفعات فإنهم يتخلصون من وزنهم الزائد، وهناك بعض
الناس يتأثرون بالطقس الحار الذي يساعدهم على الإحتفاظ برشاقتهم
بينما آخرون يساعدهم الطقس البارد على هذه الرشاقة.

تلعب العوامل الوراثية دوراً في زيادة الوزن. فإذا كان أحد الوالدين
أو الأقارب يعاني من السمنة في منطقة الخصر.. فأنت أكثر عرضة
للإصابة بها.

والحقيقة أن البدانة لا تحتاج إلى آليات معقدة للتعرف عليها وهي
عاملين، ولهم مجموعة ملحقات ضارة .

العامل الأول : وزن الجسم .

العامل الثاني : محيط الخصر .

أما الملحقات فهي كثيرة وهي نتيجة لا سبب فيجب التخلص من
السبب لا من النتيجة وهي:

ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بمرض البول السكري، تآكل غضاريف العمود الفقري، تآكل غضاريف مفاصل الساقين والقدمين مما يؤدي إلى التهاب المفاصل والشعور بالآلام عند المشي، الإصابة بأمراض القلب وأمراض الحوصلة المرارية.

ولعل تآكل الغضاريف يعكس أثر الأرتال الزائدة التي يضطر المصاب بالسمنة أن يحملها على كاهله أينما ذهب، وتظل عبئًا على قلبه وهذا يفسر أيضًا زيادة نسبة التعرض لأمراض القلب والأزمات القلبية. فعلاج ضغط الدم وحبّة السكر والحزام وجلسات العلاج الطبيعي لن تقدم لك حلا .



وآخر الدراسات أثبتت أن ٥٤٪ من الأطفال و ٤٠٪ من المراهقين يعانون من هذا المرض فلا مجال لهم في مباراة كرة قدم ولا يلعبون الحبل سوى في الأحلام ولا يركضون خلف زملائهم

خشية أن يكونوا محط سخرية من الآخرين كل هذا لن يتسبب في مشكلة صحية فقط بل وفي مشاكل نفسية خطيرة.

ملاحظة:

تؤكد التقارير الواردة من منظمة الصحة العالمية أن ٥٠٪ من حالات الوفاة تحدث بسبب أمراض مرتبطة بنوع الغذاء

همسة:

أمراض القلب، السكتة القلبية، ارتفاع ضغط الدم المزمن، وتصلب الشرايين، السرطان، مرض البول السكري.

معلومة:

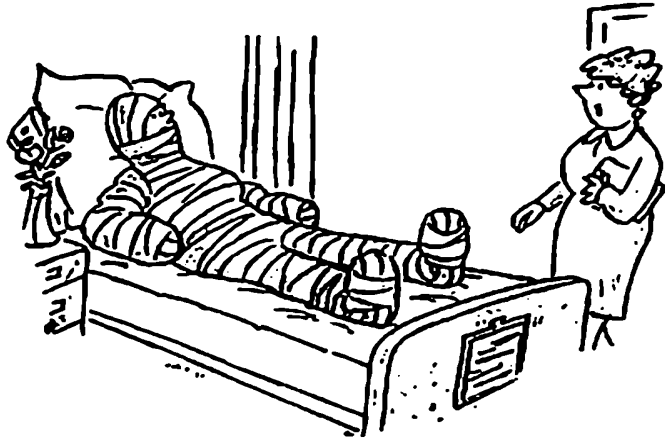


بقدر الله ثبت أن السمنة أحد الأسباب الرئيسية للوفاة حيث ذكر أحد الأطباء الآتي: «أن عمرك يتناسب تناسب عكسي مع طول حزامك أي كلما طال حزامك قصر عمرك وكلما

قل طول حزامك طال عمرك، يفضل أن تلقي الحزام لترتاح»

إحصائية:

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن ٥٠٪ من حالات الوفاة الطبيعية تكون بسبب السمنة. وأن ٣٠٪ في أمريكا يوافيهم الأجل بسبب الرجيم الخاطئ.



لذلك تنبه لهذا الجدول:

التعليق	المعدل	الصف الغذائي	نسبة المستهلكين
البطاطس واللحم صنفان نأكلهما مجتمعين كثيرًا لكنهما لا يحققان التوازن الغذائي.	مرة كل ٣ أيام على الأقل	بطاطس	%٧٥
المعدل العالمي للحوم الحمراء يسبب ببطء حركة القولون، والإضافة بالإمساك وزيادة احتمال الإصابة بسرطان القولون.	يومياً	اللحم الأحمر	%٦١
الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الفاخر (منزوع الألياف والردة) مما يؤدي إلى عدم التوازن حيث أن الخبز الأبيض فقير في قيمته الغذائية كما يسبب الإمساك.	يومياً	الخبز الأبيض	%٥٨
تناول كميات كبيرة من اللبن والخبز الأبيض لا يحقق التوازن الغذائي.	يومياً	اللبن الحليب	%٥٥
الخبز بمفرده فقير في قيمته الغذائية.	يوم كل ثلاثة أيام	الخبز	%٥١

القهوة ليست غذاء طبيعيًا بالإضافة إلى وجود أعراض جانبية ضارة لمادة الكافيين.	يوم كل ثلاثة أيام	القهوة	%٥٠
هناك أعراض جانبية ضارة للسكر والسكريات غير مرغوب فيها، كما أن السكر بكميات كبيرة غير مستحب لأنه غير متوازن وعالي المحتوى من السعرات الحرارية.	يوم كل ثلاثة أيام	عصائر ومشروبات	%٥٠
يجب أن تكون هناك اختيارات بروتينية أخرى.	يوم كل ثلاثة أيام	الدجاج	%٤٣
يفضل شرب مشروبات عشبية أخرى كاليانسون والحلبة والكركرديه والنعناع.	يوم كل ثلاثة أيام	الشاي	%٣٨
يفضل تناول الفاكهة بأكملها لأن العصير وحده غير متوازن حيث يتم التخلص من الألياف. (سلوك جيد).	يوم كل ثلاثة أيام	عصير البرتقال	%٣٦
سلوك جيد.	يوم كل ثلاثة أيام	ثمار الطماطم	%٢٨

الرجيم الصحي والحمية النبوية

22

سلوك جيد.	يوم كل ثلاثة أيام	ثمار الموز	%١٧
سلوك جيد.	يوم كل ثلاثة أيام	ثمار التفاح	%١٦
غير صحي وغير متوازن ومحتواه من الدهون والإضافات الكيماوية عالي.	يوم كل ثلاثة أيام	مصنفات اللحوم كاللانشون والبيف والهوت دوج	%١٥
سلوك جيد.	يوم كل ثلاثة أيام	الكرنب	%١٠
سلوك غير صحي خاصة عندما يتناولون معها مشروب الكولا والأطعمة المقلية.	يوم كل ثلاثة أيام	الهامبورجر	%١٠
سلوك جيد، فالبقدونس غذاء جيد غني بالحديد والأملاح المعدنية.	يوم كل ثلاثة أيام	البقدونس	%٥
سلوك جيد فالجزر غذاء جيد وطبيعي ومتوازن ويحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية.	يوم كل ثلاثة أيام	الجزر	%٥

هام جدا:

تناول الفاكهة بأكملها شيء صحي ومفيد أما عصرها والتخلص من الألياف والاقطصار على تناول العصير فإنه يؤدي إلى عدم التوازن.

معلومة:



أعلن خبراء
الأغذية العالميين
أن الشخص الذي
يتناول يوميًا في
حدود ٢٨٠٠ سعرًا
حراريًا في غذائه
يمكنه أن يعيش
فترة أطول وبصحة

أفضل لو أنه خفض ما يتناوله من سعرات حرارية كل يوم بمقدار النصف (أي يتناول حوالي ١٩٠٠ سعرًا فقط) مع تقليل ما يتناول من دهون بمقدار الثلث أيضًا.

وقد أفادت بعض التقارير العالمية أن الشعوب الغربية تتناول في طعامها كمية أعلى من الدهون بالنسبة للشعوب الإفريقية والآسيوية، فقد أشارت التقارير إلى أن الشعوب الغربية تصل نسبة الدهون في طعامها إلى حوالي ٣٣٪ بينما تصل هذه النسبة عند شعوب أفريقيا وآسيا ما بين ١٥-٢٥٪ فقط..

فائدة نربوية :
هل تري ابنك نشيط أكثر من المطلوب مع أنه لا يتمتع بنضارة
الوجه؟



إليك السبب: إنها
رقائق البطاطس الشيبس
المقلية في الزيت والمضاف
لها الكثير من الإضافات
الكيميائية كمواد حافظة
ومكسبات طعم، كذلك

الأطعمة الغنية بمحتواها من السكر كالمربي، والمخبوزات المصنوعة من
الدقيق الأبيض المكرر (منزوعة الردة والألياف). إنها تمده بالطاقة لكنها
تفقدته القوة والنضارة.

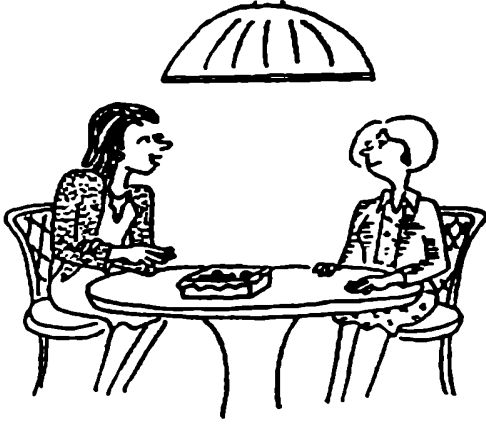
الأخطر من ذلك:

أنها تفقد الجسم فيتامين (ب) وتسبب عبثًا شديدًا على البنكرياس



وعلى الغدة الكظرية وعلى الكبد،
كما تعمل هذه المواد على زيادة
عمليات التعفن في الأمعاء،
وتعوق الحركة الدودية الطبيعية
للأمعاء. ناهيك عن رفع مستوى
الكوليسترول في الدم.

لماذا يأكل البدني أكثر من الرشيق؟

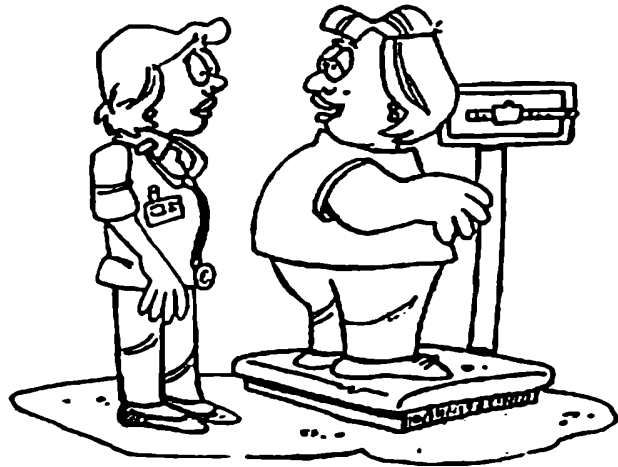


يحمل الشخص البدني وزنه الزائد فوق ظهره طوال حياته مما يفقده الطاقة بشكل أسرع من الشخص الرشيق لأن الوزن الزائد يستحث الشخص على المزيد من تناول الطعام للحصول على هذه الطاقة التي بواسطتها يمكنه أن

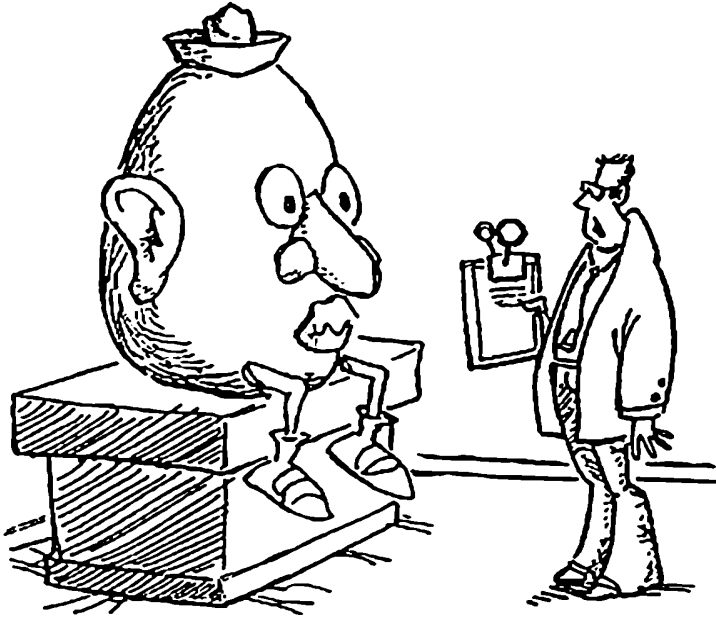
يحمل هذا الوزن الزائد فإن هذا الشخص سيدور في حلقة مفرغة لذا نجده يتناول المزيد من الطعام كلما اكتسب وزناً زائداً، وهذا الطعام الزائد يتم حرق بعضه وتخزين الزائد في جسمه فيزداد وزنه فيشعر بمزيد من الرغبة في الطعام..

له ننسأه.. فتذكري أنت:

تتطلع المرأة دائماً إلى قوام رشيق ومتناسق والذي يعد جزءاً أساسياً في الجمال الذي تريده كل امرأة لنفسها وكغيرها من النساء تعاني المرأة العربية أحياناً من مشكلة البدانة.



وفي كثير من الأحيان تجد المرأة العربية نفسها عاجزة عن إيجاد الحلول الناجحة لمشكلة البدانة التي تتفاقم عندما تقضى ساعات طوال أمام التلفاز تشاهد خلالها الكثير من المذيعات وعارضات الأزياء أو الممثلات اللاتي يتمتعن بأجسام رشيقة ومقاسات يصعب على الكثيرات محاكاتها.



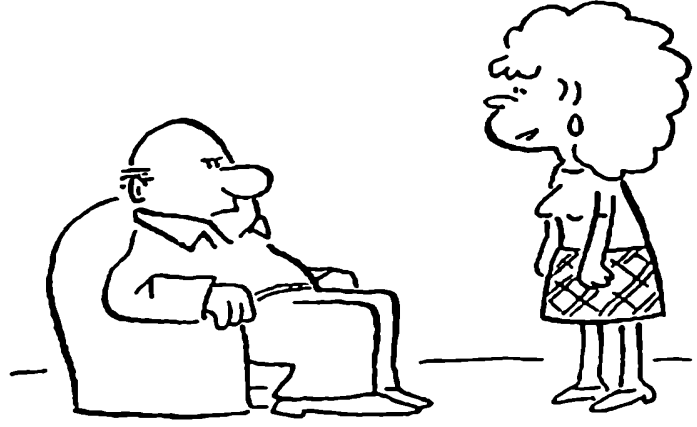
والمرأة الحريصة على قوامها عند وقوعها في مشكلة البدانة تبحث عن تنزيل وزنها بالأجهزة الرياضية المختلفة والأطعمة والمشروبات قليلة السكر وتبادل مع صديقاتها المقربات منها الخبرات حول الطرق والعوامل المؤثرة على عاداتنا الغذائية.

من العجيب أن العادات الغذائية للناس لا تتأثر فقط بما يقومون بشرائه وجلبه إلى البيت لاستهلاكه بإرادتهم ولكن وجد أنها تتأثر كثيراً بما هو متاح من مواد استهلاكية .

وعندما ينتشر عرض الأطعمة الفقيرة في قيمتها الغذائية مثل أكياس شرائح الشيبس والمقرمشات ومصنعات اللحوم والعصائر والمعلبات والمرببات وأنواع الشيكولاته ومعظمها أصناف يضاف لها الكثير

من الإضافات والمواد الحافظة والألوان والكثير من الملح أو السكر الأبيض.

أقول أنه عندما تنتشر هذه الأطعمة سيئة السمعة فإن هذا يشجع الناس على التهافت عليها وشرائها، وتمتد الأيدي لتتناولها ثم يدفع الشخص ثمنها دون أن يفكر كثيراً قبل شرائها.



و حين يصاب هؤلاء الناس بالمضاعفات الناشئة عن سوء التغذية فإنهم يتوجهون إلى الأطباء وهم يعتقدون أن الطبيب قادر على علاج أي مرض ناشئ عن هذه العادات الغذائية السيئة.

أنت والعهرمونات:



الكثير من النساء يلاحظ تورم أجسامهم وانتفاخ وجوههم ويكون ذلك عادة قبل نزول الدورة الشهرية،

وفي هذه الحالة نعزي السبب إلى الهرمونات والتي تكون مسئولة عن احتجاز بعض الماء داخل أنسجة الجسم.

لا تتألي:

عند مشاهدتك لبرامج التلفاز لا تنظري لجسدك باكتئاب ولا تعتقدي أن تلك الفتاة التي تتمتع بالقوة والرشاقة تختلف عنك هي مثلك تماما ولكنها تختلف فقط في أن جسدها هام لديها فتهتم به وبأي زيادة تطرأ عليه فبدلا من الاكتئاب عليك بالمراقبة بشكل جيد .



تحذير :

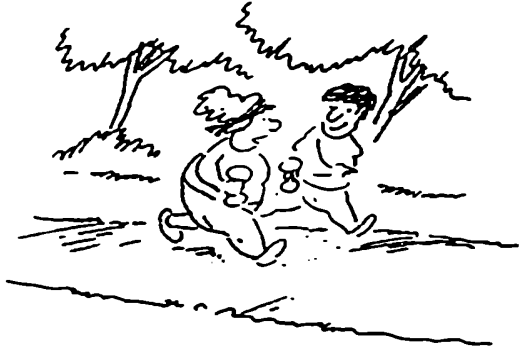
كثير ما نسمع عن الأدوية التي تساعد علي التخسيس الحقيقية بعد دراسة أكثر من عينة وجد أنها تعمل علي فقد الجسد للماء وهي وسيلة غير فعالة علي المدى الطويل .



لا تتناول أي أقراص مدرة للبول إلا في حالة وصفها من طبيب لا يعالج التخسيس مثل طبيب القلب وأمراض ضغط الدم .

هل تعرفي ما يمكن أن يصل إليه استخدامك المفرط للأدوية المدرّة للبول عن طريق الكلي .

أسف أن أقول لك إنك سوف يكون لك موعد في المستشفى للقيام



بالغسيل الكلوي. إنه الفشل الكلوي والحقيقة الأكثر ألماً هي أن هذا المرض رغم خطورته فليس هو المرض الوحيد الذي يؤثر على أجهزة الجسم وهذا نتيجة واحدة لتصرف خاطئ فما بالك بحياة يملؤها الخطأ من كل اتجاه ،

فيبدأ بالاكثاب نتيجة الشعور بالذنب. انتهاءً بأمراض القلب وما بينهما من الجهاز الليمفاوي والكبد الدهني والحصى المرارية وأمراض الجهاز الهضمي العظام وكتمة النفس ولتحدث بالتفاصيل عن كل مرض.

القلب والصدر:

شئنا أم أبينا فان طريقة تعاطينا مع التغذية اليومية بالشكل الذي يتطلبه هذا الوزن الزائد على أجسادنا فإن الدهون سوف تترسب في باطن الجدار المبطن للشرايين وهنا نجد الإبطاء في سرعة الدورة الدموية وتكون النتيجة أقلها ارتفاع ضغط الدم وصولاً إلى الجلطات وتصلب الشرايين.



الجانب الآخر في هذه المنطقة وهو كلما ازادت كتلة الجسم كلما ازدادت حاجته للأكسجين هذا التناسب الطردي بين كتلة

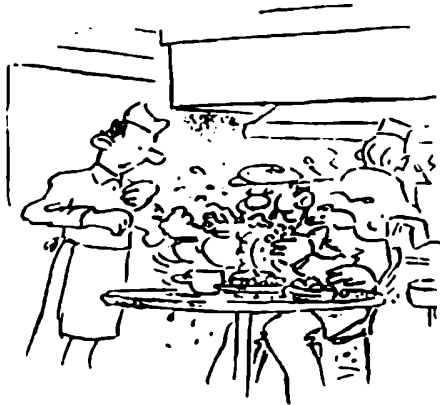
الجسم والحاجة للأكسجين لا تتمدد أمامه الرئة فهي محتفظة بحالتها وغير قادرة علي التكيف فترسل رسالة للأعضاء بأنها غير قادرة علي إمداهم



بالاكسجين نتيجة الدهون المتراكمة أسفلها مما يعوقها حتي في التمدد الطبيعي لذا تبدأ الأجهزة بالتأثر بهذا الوضع وتحدث مضاعفات خطيرة في أماكن متفرقة منها.

المعدة :

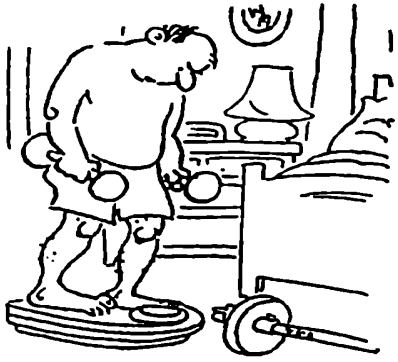
والتي كانت منذ قليل بطلاً وحائط صد للرئة أصبحت وأجهزتها المساعدة في حالة خطر فالدهون المتراكمة في الأمعاء وسقوط القولون المستعرض وهبوطه عن مستواه الطبيعي وبطء حركة الأمعاء نتيجة الإنبعاثات المعوية وتراكم الدهون وتسربها والإمساك المستمر بالتأكيد سوف يؤثر علي الأجهزة التي تتعاطي مع التغذية بعد مرحلة الهضم وتنتشر السميات في الجسد.



عجلات الجسد :

وهي العظام والمفاصل التي تحمل أجسادنا لكي نسير في الحياة بشكل منتظم ويسير فقد وضع الأطباء مقاييس للتوازن بين طول العظام وكتلة اللحم فهل رأيت مرة عجلات دراجة بخارية تحمل هيكل سيارة وتسير بها فما بالك إن

وضعت عليها هيكل ناقلة الحقيقة هذا ما تفعله مع بدنك عندما تتركه



يتمدد دون مراعاة لحالة عظامك فيبدأ الأمر بتشوه في المفاصل وينتهي بتآكل في الغضاريف يظهر علي شكل آلام مبرحة عند الحركة فتتخلي عن هذا الألم بالجلوس والتهام مزيد من الطعام ومزيد من النتائج .

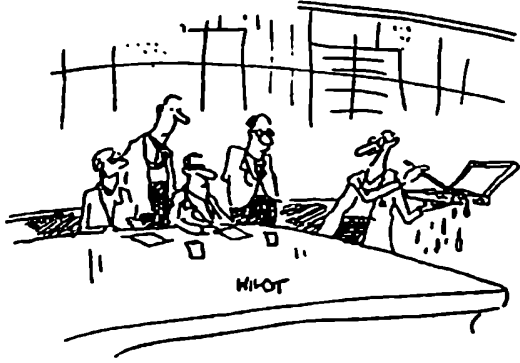
الجهاز الليمفاوي :

هل تعرف وظيفة هذا الجهاز، إن أبسط وظائفه في التعامل مع الغذاء هي:

- يقوم بعملية نقل للغذاء إلي باقي خلايا الجسد.
 - يقوم بنقل الفضلات والمواد السامة إلي خارج الجسد.
- ونتيجة لتعطلة أو عطبه نتيجة ركوده، يسبب احتقان في الأوعية الليمفاوية فتتجمع الإفرازات وفضلات العمليات الحيوية «عملية البناء والهضم» تهيئة جواً ملائماً لحدوث الأمراض.



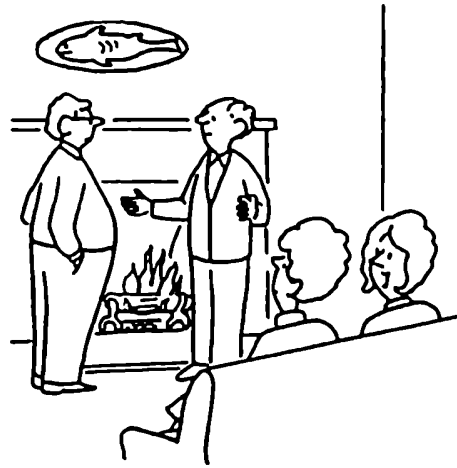
ولأنه عبارة عن شبكة من الأوعية الدموية الليمفاوية والتي تتشعب خلال الجسم كله وتحتوي على السائل الليمفاوي الذي يصل حجمه إلى



ثلاث أضعاف حجم الدم تقريباً حيث أن حجم الدم في الشخص البالغ حوالي ٥,٦ لتراً بينما حجم السائل الليمفاوي ما يقرب من ١٨ لتراً. وعلى عكس الدم فإن السائل الليمفاوي ليس له قلب يضخه داخل الأوعية الليمفاوية.

وعوضاً عن القلب فإن السائل الليمفاوي يتم ضخه أو بمعنى أدق يُعصر من خلال تقلصات العضلات داخل أوعيته الليمفاوية أثناء النشاط البدني المعتاد.

وعندما يصبح الشخص بديناً فإن النتيجة الحتمية هي أن يقل نشاطه البدني رويداً رويداً والنتيجة كما سبق قتل للخلايا.



الكبد :

هذا الجهاز الخطير الذي يجب التعامل معه بعناية شديدة يكون أول ضحايا هذا الجهاز الخطير الذي يخلص الجسد من السموم ناهيك عن اتصاله بالحوصلة المرارية وتخليها عن العصارة الصفراوية وإرهاق الكبد الذي يبدأ بتكون الدهون أو ما يعرف بالكبد الدهني نتيجة محاصرة

الدهون لهذا الموضع الهام من أجسادنا مما يفقده أسلحته الهامة والقاعدة الحصينة ضد السموم بدرجاتها .

أخيراً لا بد من القول أن الحقيقة أن السمنة ليست نتيجة أكل زائد بل السبب الخفي الذي نجهله هو فقد التوازن الغذائي أو حدوث خلل في نمط الحياة أو حدوثها معاً.



الكثير من الأشخاص الذين يجهلون كيفية تنظيم طعامهم وكيفية الإعداد أو حتى التفكير فيه بحيث يكون الطعام أساس حياة مليئة بالصحة والحيوية والرفاهية بدلاً من أن يكون مصدر إزعاج وأدواء ومضاعفات..

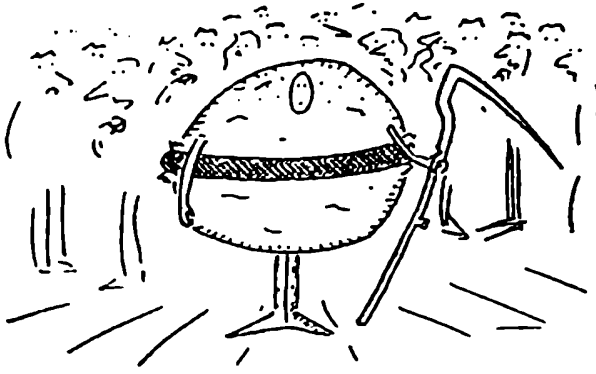
وعلى هذا فإن هدفنا الأساسي في هذا الكتاب هو أن نأخذ بيدك لتنتقي طعامك وتختار أصنافه بحيث يكون طعاماً صحياً متوازناً بغض النظر عن كونك بديناً أو رقيقاً أو حتى تعاني من النحافة، ففي كل الأحوال سيساعدك هذا النظام على التخلص من كل مشاكل عدم التوازن الغذائي وبالتالي سيتغير شكل جسمك بحيث يصير متناسباً مع طولك، وستتخلص من البدانة أو من النحافة إلى الأبد..



الفصل الثاني

مدرسة الأمان في الرجيم الصحي

الحقيقة أننا شاهدنا مدارس مختلفة بعض نصوصها لا نصفه سوي بأنه خريطة طريق إلى الموت والبعض الآخر يمثل عقد شراكة مع الأنيميا



وثالث تركب معه أرجوحة الوصول إلى الوزن المثالي ثم العودة بأسرع مما ذهبت وزيادة.

أما في مدرسة الأمان الصحي والذي سنتناوله في هذه السطور فإن هناك مبادئ وخطوات وجداول لانخطتها وهي كالتالي:

المبدأ الأول: ١٥٠٠ سعر حراري هو حاجة الرجل .

المبدأ الثاني: ١٠٠٠ سعر حاري حاجة المرأة .

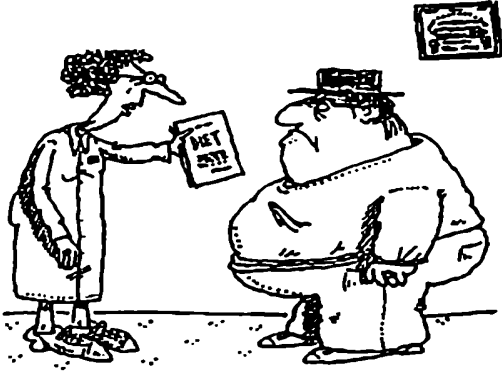
المبدأ الثالث: ٣٠٠ سعر حراري

أو ٥٠٠ سعر حراري ينقص الوزن لكنه يصيب الجسد بفقد الهيموجلوبين .

المبدأ الرابع : أثبت العلماء والباحثون من خلال تجارب معملية



أن أي نظام غذائي مبني علي شكل أقل من السعر الحراري المطلوب يوتر بشكل مبدئي في العضلات فيصيبها بالضمور ويفقد الجسد معه الماء .



وقد تسأل نفسك ماذا يعني السعر الحراري وما علاقته بالسمنة والنحافة ألا يعني السعر الحراري الطاقة التي يحتاجه الجسد للحركة؟

الحقيقة أنك علي صواب فالسعر الحراري هو ما يحتاجه

الجسد للحركة، أما عن علاقته بالسمنة أنك إذا تناولت ما يعادل ٣٥٠٠ سعر حراري فسوف تكون ٣٠٠ جرام من الدهون تترسب في جدار الشرايين والأمعاء.

والسعر الحراري كما تعرفه الدراسات الغذائية: هو كمية الطاقة الحرارية اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة ومثوية .



وقد قام العلماء بتحديد السرعات

الحرارية الموجودة في الأغذية عن طريق الاختبارات المعملية، كما تم قياس السرعات الحرارية اللازمة للقيام بمختلف أنواع الأنشطة والأعمال، وإليك جدول يوضح الحاجة للسرعات الحرارية:

الرجال

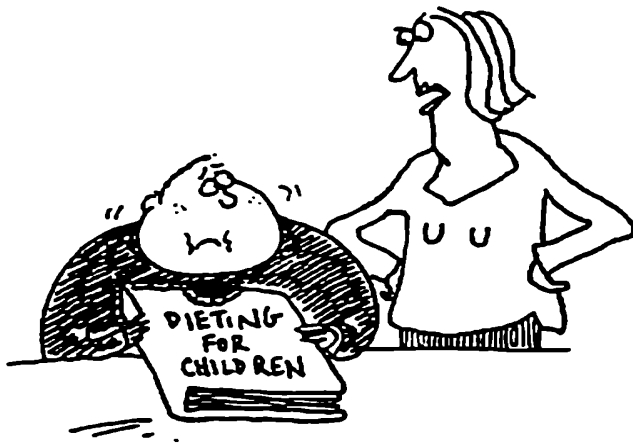
الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية	الإرتفاع بالسّم	الوزن الأمثل بالكيلو	السن
٢٥٠٠	١٢٣	٣٤	١٢-١٠
٢٧٠٠	١٣٢	٤٢	١٤-١٢
٣٠٠٠	١٥٠	٥٧	١٨-١٤
٢٨٠٠	١٥٥	٦٥	٢٢-١٨
٢٨٠٠	١٥٥	٦٨	٣٥-٢٢
٢٦٠٠	١٥٣	٦٨	٥٥-٣٥
٢٤٠٠	١٥٠	٦٨	٧٥-٥٥ فما فوق

النساء

الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية	الإرتفاع بالسّم	الوزن الأمثل بالكيلو	السن
٢٢٥٠	١٢٦	٣٤	١٢-١٠
٢٣٠٠	١٢٦	٤٣	١٤-١٢
٢٤٠٠	١٣٩	٥٠	١٦-١٤
٢٣٠٠	١٤١	٥٢	١٨-١٦
٢٠٠٠	١٤٤	٥٦	٢٢-١٨
٢٠٠٠	١٤٤	٥٦	٣٥-٢٢
١٨٥٠	١٤١	٥٦	٥٥-٣٥
١٧٠٠	١٣٩	٥٦	٧٥-٥٥ فوق

الصحة وإيقاع الحياة والوزن المثالي:

الحقيقة أن هناك من يدافع عن البدانة وهؤلاء ليسوا محل نقاشنا الآن والبعض الآخر يرى أن ما يطلق عليه الوزن المثالي يحتاج منا إلى نظرة نظرا لثقافة (الهيبة) وهي لا تتعارض مع الصحة والوزن المثالي.



أما البدانة فلو كانت الهيبة بالبدانه (لكان الفيل) الأكثر هيبة بين الحيوانات ولكان تولي المناصب بالأوزان لا بالشهادة ولقد قام أحد خبراء التغذية برحلة طويلة حول العالم يبحث عن سر العمر الطويل وذلك

بمقابلة المعمرين من الرجال والنساء في كل الدول ثم الجلوس إليهم والحديث معهم بخصوص عاداتهم الغذائية ونمط حياتهم ونوع العمل الذي يمارسونه وغيرها من أنشطة الحياة اليومية المعتادة..

ولقد كان الكثير منهم فوق سن ١٢٠ سنة.. ووجد صاحبنا شيئاً عجيباً وهو أن وزنهم لم يتغير تقريباً منذ أن كانوا في سن ما بين العشرين والثلاثين، وهؤلاء المعمرين كانوا في أتم صحة وعافية .

مناظرة بين السعر الحراري والغذاء السليم :

ذهب مندوب السعر الحراري إلى مدير الغذاء السليم، فوجده مشغولاً وشعر بالمهانة وقال له لما تشغل عني فأنا يمكنني أن أحصل من

غيرك علي ما أريد من المقرمشات والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ولم أنتظر المضغ والهضم وغيره.



وهنا نظر الغذاء السليم إلي السعر الحراري وقال: إن أول الفوائد التي تجنيها من تعاملك معي أنك تحصل علي طعم مميز ويقوم الجسم بجميع وظائفه بشكل سليم وتفرز العصارات وتعمل المعدة وتتحرك الأمعاء وينقل السائل الليمفاوي الحياة إلى الخلايا. ومع ما ذكرت من إمداد الطاقة تفقد الأعضاء وظيفتها وتصاب بالخلل ناهيك عن الأضرار والدهون والمواد الحافظة التي تقتل خلايا الكبد.

وهنا يبقى السؤال الهام كيف يمكننا المحافظة علي الوزن المثالي لأجسادنا في ظل طبيعة الحياة السريعة المعاصرة؟

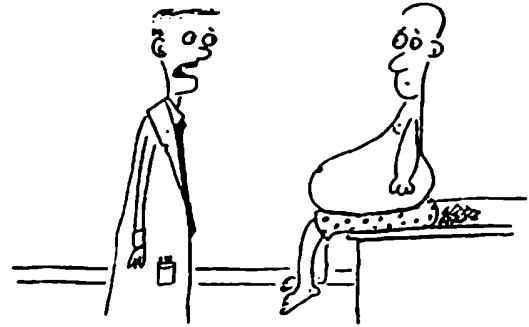
اكتشف الأطباء وأثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن الأمراض المزمنة وأولها السمنة تتفاقم داخل الجسم من جراء العادات الغذائية



الخاطئة والمشكلة مع هذه الحياة العصرية هي اندماج الإنسان في دوامة العمل السريع وقضاء معظم يومه خارج المنزل فيضطر لتناول الوجبات الجاهزة السريعة والمشروبات أثناء فترات العمل وهو ما يجره تدريجيًا إلى شرك السمنة والمرض.

وقبل الحديث عن الوزن المثالي وكيفية الوصول إليه يجب أن نوضح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها البعض أثناء اتباعهم لنظام غذائي محدد.
أخطاء شائعة حول الرجيم وانقاص الوزن:

نرتكب في حياتنا أخطاءً عديدة، وعندما نتبع طرقًا مختلفة من الرجيم وتفشل فلاحتمال الأكبر أننا ارتكبنا بعض الأخطاء التي حالت دون نجاح هذا الرجيم أو ذاك.



فكثيرون يعتقدون أن الاعتماد على وجبة طعام واحدة في اليوم تساعد على نجاح الرجيم والحصول على جسم نحيف ورشيق، متناسين السعرات الحرارية التي يجب أن تُوزع على مدار اليوم. بأكمله، وآخرون ممن يمرّون في صدمة نفسية سيئة يلجئون إلى اتباع نظام حمية خاص، متناسين أن الحالة النفسية تجعلهم أكثر إقبالاً

للطعام... ولكي نحاول مساعدتكم في نجاح الرجيم سنستعرض معا
الاطعاء التي يقع فيها كل من يقوم بالرجيم لمحاولة تجنبها:
١- التقلد على المدى القصير:



السييل الوحيد للحفاظ على
فقدان الوزن هو التفكير في الأمر
على نحو تغيير نمط الحياة ، فالذين
يجوعون أنفسهم لفترات زمنية قصيرة
لن يصلوا في النهاية لشئ لان الامر
يصبح صعب جدا بالنسبة لهم وبالتالي
الحل الوحيد هو الاعتماد علي نظام
غذائي صحي متوازن يمكن تحمله.

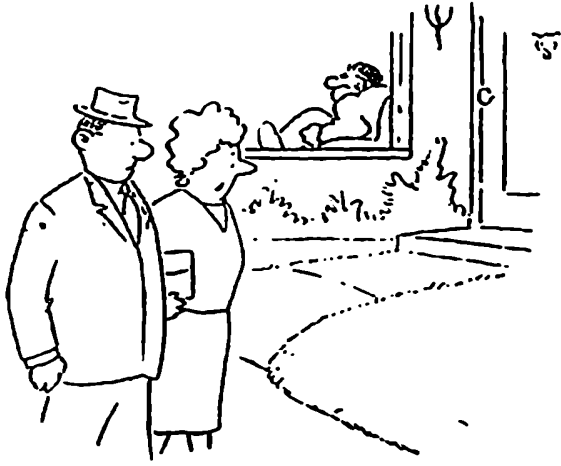
فالمرأة يجب أن تحصل علي ١٣٠٠-١٥٠٠ سعر حراري يوميًا إذا
كانت تريد إنقاص وزنها.

أما إذا اتجهت منذ البداية للنظام الغذائي الذي يمنح ١٠٠٠ سعر
حراري في اليوم من المرجح أن تتخلى عنه سريعًا لتمكن شعور الحرمان
منها.

٢- تقليد النظام الغذائي للمشاهير:

قد يكون تقليد النجوم والمشاهير أمرًا مغريًا لمحاولة الوصول إلى
الرشاقة التي يتمتعوا بها، لكن خبراء التغذية يؤكدون أن الوجبات
الغذائية لبعض المشاهير والنجوم وعارضات الأزياء أبعد ما تكون عن

المثالية لأنها تحد من الكربوهيدرات التي تعتبر جزءاً أساسياً من أي نظام



غذائي متوازن كما يجدون من كمية البروتين الذي يمكن أن يسبب فقدان الجسم للكالسيوم. وبالتالي في هذه الحالة قد تصل للوزن الذي ترغب به لكن تفقد الصحة التي تتمتع بها.

٣- خداع النفس:

قد يعتقد البعض أنه يتبع نظام غذائي خاص من أجل إنقاص الوزن ومع ذلك يجد وزنه ثابت لا يتحرك، والسبب هنا عدم الالتزام بالقائمة المخصصة لهذا النظام الغذائي والإفراط في تناول الوجبات الخفيفة بين الثلاثة وجبات الرئيسية فمثلاً قد تلجأ السيدات إلى تناول شرائح



البسكويت أو قطعة شيكولاتة في النهار أو قطعة حلوي وتنسي ذلك، لكن إذا أردت التمسك بنظامك الغذائي عليك تدوين كل ما تتناوله خلال اليوم والالتزام بأنواع الطعام المحددة للحصول على السعرات الحرارية المطلوبة دون زيادة.

٤- حظر بعض الأطعمة:

بعض الأشخاص تلجأ لحرمان نفسها من الأطعمة المفضلة لتخفيض



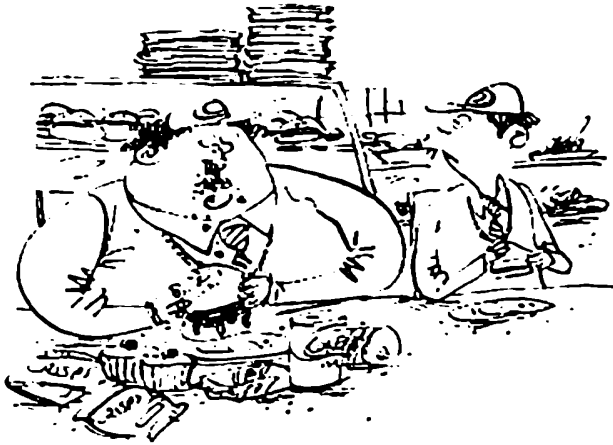
السعرات الحرارية التي تحصل عليها ، لكن إذا كنت تريد الحفاظ على نظامك الغذائي على المدى الطويل فمن غير المحتمل التثبيت به إذا كنت تعتقد أن عليك تجنب

الأطعمة المفضلة لديك طوال الوقت.

والحيلة هي أن تسمح لنفسك أن تتناول كمية صغيرة من الأطعمة المفضلة لديك في كثير من الأحيان بحيث تتناول ما تحب وتحصل علي نفس المقدار من السعرات الحرارية.

٥- خطأ السعرات:

يعتقد البعض خطأ أن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة يوميًا، يمكن أن يقلل





من الوزن بصورة كبيرة وسريعة.
إلا أن هذه الطريقة في حد ذاتها
تكفي لتدمير الرجيم.

فعندما يشعر الإنسان بالجوع
الشديد، يحافظ الجسم من خلال
عملية الاحتراق على طاقته،
وبالتالي فإن هذا الشخص لا ينقص

من وزنه شيئاً، وعندما يعرف ذلك يعود لتناول الطعام بنهم.

في حين لا ترجع عملية الاحتراق لسرعتها الطبيعية، والنتيجة زيادة
أخرى في الوزن.

وينصح خبراء التغذية ألا يحاول الإنسان أن يقلل عدد سعراته يومياً
عن ١٢٠٠ سعر حراري.

٦- المشروبات الغازية:

هذا هو الخطأ الثاني. فالإنسان عادة ما يحسب السعرات في طعامه.

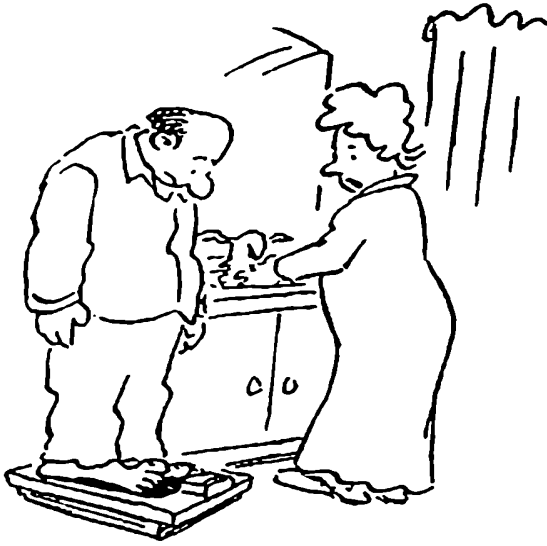
لكنه ينسى السعرات التي
تستهلك عند تناول المياه الغازية
والشاي والقهوة. والحل هو
تناول مشروبات الأعشاب،
وعصائر الفاكهة الطبيعية بدون
سكر، والإقلال من المشروبات



التي تحتوي على الكافيين.

٧- الميزان:

يقفز البعض إلى الميزان كل يوم تقريبًا، لمعرفة نسبة النقص في وزنه
ويسبب هذا إحباط متكرر وشديد، تدفع في النهاية إلى التوقف عن
الرجيم.



مع أن الوزن يعتمد على أكثر
من عنصر، حيث يؤثر فيه تحديد
الوقت من النهار أو الشهر، أو حتى
الإصابة بالإمساك أو الإسهال،
واقتراب الدورة الشهرية.

ينصح خبراء التغذية بالابتعاد
عن الميزان، والاعتماد على الملابس
أو الحزام في معرفة نقص الوزن.
ويفضل استخدام الميزان مرة واحدة أسبوعيًا.

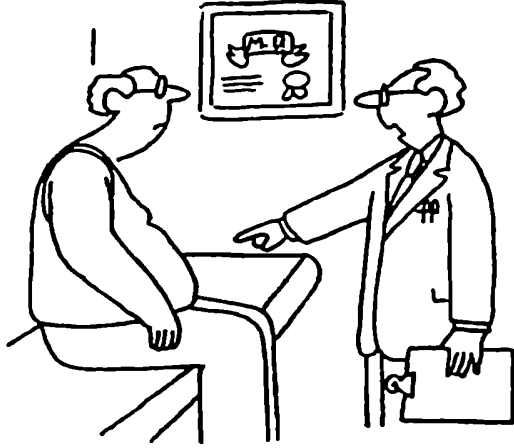
٨- اليوم وغداً:

في بعض الأحيان يأكل الإنسان قطعة كعك، مؤكدًا لنفسه أنه ينقص
عدد سعراتها من سعرات اليوم التالي.

وهذه الطريقة خاطئة تمامًا تجعله بدون سعرات. والحل هو أن يقلل
الشخص عدد السعرات التي يتناولها في اليوم السابق للحفل، بحيث
يصبح لديه الفائض الذي يمكن استخدامه فيما بعد دون مشاكل.

من الخطأ أن يبدأ الإنسان الرجيم وهو في حالة عصبية أو عاطفية مضطربة.

٩- فشل الرجيم:



يرتكب البعض هذا الخطأ عندما يتوقفون عن نظامهم الغذائي، والتسليم النهائي بفشل التزامهم بقواعد الرجيم، لمجرد أنهم لم ينفذوها في يوم أو يومين.

ويؤكد خبراء التغذية أن الإنسان

يشعر أحياناً بالإغراء أمام الأطعمة التي يجبها. وربما يوجد في مكان، أو توجه إليه دعوة لتناول الغذاء، فيجد أمامه أنواعاً مختلفة من الأطعمة، فيقبل عليها، ويظن بعدها أن الاستمرار في الرجيم لا يفيد.

ويرى الخبراء انه من المستحيل عدم خرق قواعد الرجيم من وقت لآخر، وأن الشخص الذي يستطيع بالفعل تنفيذ ٩٠٪ من هذه القواعد سينقص وزنه.

١٠- زيادة المقادير:



هذا الخطأ يتعلق بعدم تنفيذ قاعدة المقادير المسموح بها. ففي الأيام الأولى للرجيم يراعي الإنسان هذه المقادير بدقة، ولكن مع الأسبوع

الثاني تبدأ الأعدار، وتتحول ثمرة البطاطس الصغيرة إلى ثمرة وزنها نصف كيلو وتتحول قطعة التوست إلى رغيف كامل وهكذا. وينصح خبراء الأغذية بالالتزام بالمقادير المحددة.

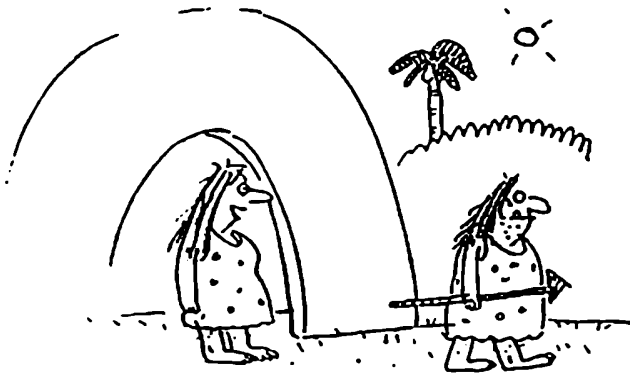
١١- صدمة عاطفية:

من الخطأ أن يبدأ الإنسان الرجيم وهو في حالة عصبية أو عاطفية مضطربة، وأن يكون على وشك الانتقال من عمل لآخر، أو بعد تعرضه لصدمة عاطفية.

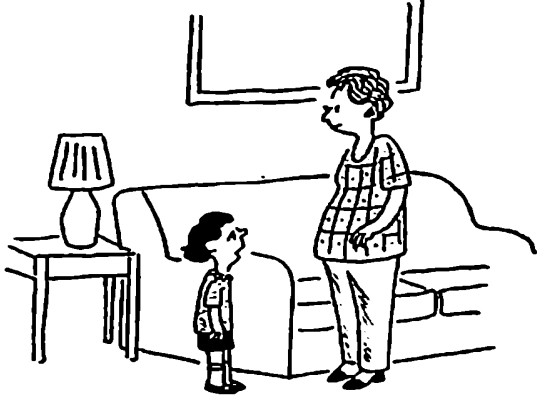


والدراسات النفسية تؤكد أن البعض يبالغ في تناول الطعام عندما تواجهه مشكلة ما، أما إذا فقد وزنه بسبب التوتر، فسرعان ما يعود الجسم لحالته الطبيعية بعد انتهاء أسباب التوتر.

١٢- لا للرياضة:



الذين يقولون: «لا للرياضة»، هم الذين يرتكبون الخطأ الرابع، فالبعض لا يمارس الرياضة إلا بعد أن ينقص وزنه، حتى يبدو مظهره مقبولاً.



وهذه المشكلة لأن ممارسة الرياضة تعتبر أمرًا هامًا حتى يصبح الجسم في صورة مناسبة ولتفادي التخلص من الدهون في منطقة دون أخرى بالجسم، مما يؤدي إلى عدم التناسق في الكل، وعلى هؤلاء أن يتغلبوا على إحساسهم

بالخوف من ممارسة الرياضة، بارتداء الملابس الرياضية الواسعة أو القيام بأداء التمرينات الرياضية بالمنزل.

١٣- وجبة واحدة فقط:



يرى الخبراء أن الاعتماد على وجبة واحدة أساسية يؤدي إلى تقليل سرعة عملية التمثيل الغذائي، واحترق الدهون، مما يساعد على تقليل سرعة التخلص من

الوزن الزائد. وينصح الخبراء بتقسيم سعرات اليوم على عدد أكبر من الوجبات، والدراسات تشير إلى أن تقسيم تناول الطعام على وجبات وفترات يؤدي إلى زيادة سرعة التمثيل الغذائي، ومن ثم نجاح الرجيم.

١٤- سندوتشات ولحوم:

على الإنسان أن يختار الرجيم الذي يتناسب مع أسلوب حياته، فلا يمكن لرجيم يعتمد مثلا على تناول الخضر الطازجة، أو تقليل



الكربوهيدرات. أن يؤدي غرضه،
إذا كان هذا الشخص يتناول
السندوتشات في وجبة الغداء.

كما أن إعدادك لطعام خاص بعيداً
عن طعام الأسرة قد يشعرك بالضيق،
فلا يستمر هذا النظام، ويجب تقليل
الدهون وممارسة الرياضة، ويمكن

إعداد سندوتشات من الخبز الأسمر المحشو بمواد قليلة الدسم.

كما يمكن إعداد وجبة واحدة بدلاً من وجبتين بتناول اللحوم الحمراء،
والدجاج بعد نزع الجلد عنه.

الوزن المثالي :

الواقع يؤكد عدم وجود معادلة ثابتة تصلح لكل الأشخاص خاصة
أن ما يهم الجميع ليس الوزن المثالي فقط وإنما التمتع بصحة جيدة ، وكما



سبق أن أوضحنا أن الإنسان
في فترات عمرية معينة
يكتسب وزناً إضافياً كل عام
مثل مرحلة سن اليأس التي
يحدث فيها بعض التغيرات
الهرمونية تؤدي لاكتساب
المرأة ٢ كيلو سنوياً وبالتالي

إذا كانت حينها تتمتع بصحة جيدة ووزنها يزيد قليلاً فلا توجد مشكلة.

لكننا نتحدث هنا عن الزيادة المفرطة في الوزن والتي تبدأ معاناة الفرد معها والتي غالباً ما يكون سببها الرئيسي هي الإفراط في تناول الطعام .

ورغم ما أوضحتها الأكاديمية العالمية للعلوم بالولايات المتحدة الأمريكية بأن ما يتناوله الفرد من سعرات حرارية غذائية في اليوم الواحد يجب أن يحتوي علي ١٠-١٥٪ بروتين، وأقل من ٣٠٪ دهون، ٥٥-

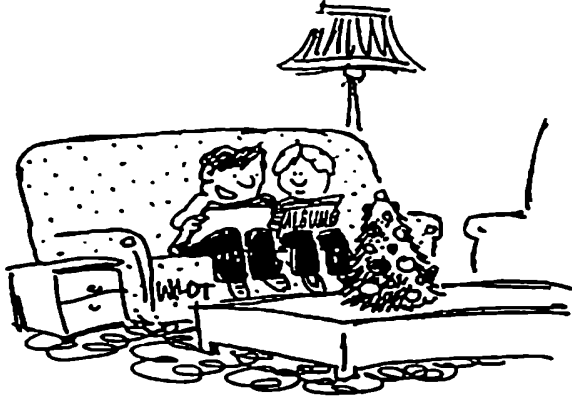


٦٠ من المواد الكربوهيدراتية بجانب حاجته للماء والأملاح والفيتامينات حتي يتمتع بصحة جيدة ، إلا أننا نجد شعوب دول العالم الثالث يزيد محتوى طعامهم من الدهون والمواد الكربوهيدراتية وتصل نسبتها في

طعامهم إلى ما يزيد عن ٨٠٪ وذلك لرخص ثمن الطعام العالي المحتوي من النشويات بينما تنخفض نسبة البروتين في وجباتهم نظراً لارتفاع سعره ولا تتعدى ٢-٥٪.

في حين أثبتت الأبحاث والدراسات أن متوسط تناول الفرد للدهون في المجتمعات المترفة يتراوح ما بين ٤٠٪-٥٠٪ وهي ضعف الكمية التي أوصت بها أكاديمية العلوم الصحية وطبعاً وهو ما يؤدي إلى السمنة بالإضافة للعديد من الامراض المزمنة .

ويمكننا علاج هذه المشكلة بالخطوات التالية:



التوقف عن ممارسة العادات الغذائية الخاطئة التي يلجأ إليها الكثير منا مثل تناول وجبات التيك أوي والأطعمة الجاهزة السريعة حتي نستطيع تنظيف أجسادنا من الدهون والمخلفات السامة التي تعتبر المسبب الرئيسي للسمنة.

الابتعاد عن أنواع الطعام المسببة لزيادة الوزن بشكل أساسي مثل:

الأطعمة التي تحتوي علي مواد كربوهيدراتية عالية مثل المخبوزات من كعك وبسكويت والمأكولات التي تحتوي علي الدقيق الفاخر والمعجنات والفتاثر.

الأطعمة التي تحتوي علي نسبة عالية من الدهون مثل اللحوم الدسمة ومنتجات اللحوم مثل الهوت دوج واللانшон والبرجر.

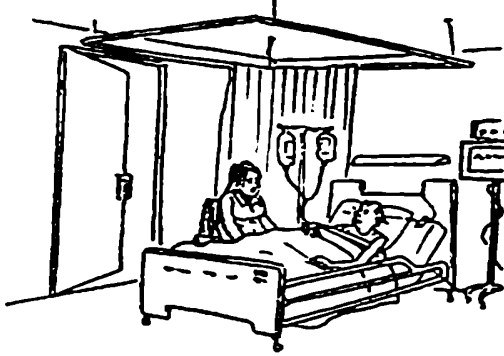


الشيكولاتة والحلوي والأيس كريم والفواكه المجففة والمحفوظة في مادة سكرية.

المقرمشات مثل رقائق البطاطس (الشيبسي) والتسالي المعبأة.

المياه الغازية والقهوة والكاكاو والعصائر المعبأة أو المضاف إليها

سكر.



محاولة اتباع الأنظمة الغذائية السليمة والحصول علي الوجبات المتكاملة والاهتمام بتناول الخضروات والفواكه الطازجة بشكل متوازن.

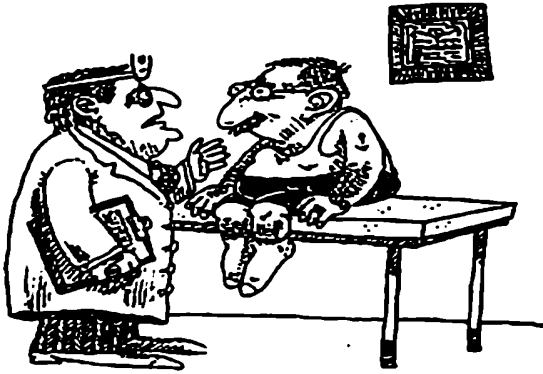
استخدام بعض المكملات الغذائية

تحت إشراف طبي متخصص وتجنب العشوائية في استخدام الوصفات أو المكملات لأن ما يناسب أحد الأجساد لا يناسب الآخر.

ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد علي حرق السعرات الحرارية ويمكننا البدء بعادة المشي لمدة نصف ساعة يوميا.

كل ولا تاكل:

الجريب فروت:



جهاز إناء مملوءاً بعصير الجريب فروت وضعه في الثلاجة وتناول منه كوباً عدة مرات طوال اليوم. يساعد

الجريب فروت على تخليص الجسم من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات..

ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن، وكذلك لضبط

مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر. ذلك بالإضافة لفائدته العظيمة كأغنى مصدر غذائي على الإطلاق بفيتامين «ج» اللازم لحيوية الجسم.

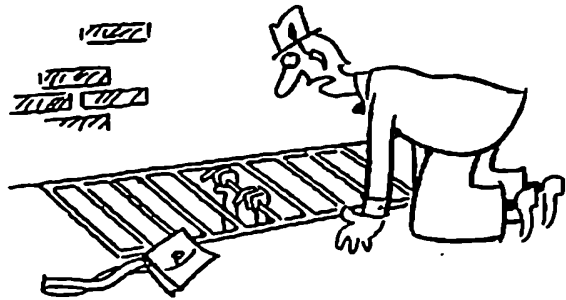
الألياف:



هذه هي الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية.. وهي تتوفر في الخضراوات مثل الكرنب والخس والجرجير والفلفل

الأخضر.. وفي الفاكهة مثل التفاح والخوخ والبرتقال.. وفي الحبوب عامة. وفائدتها بالنسبة لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام، علاوة على أنها لا تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.

وبناء على ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف. ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالي عشرين دقيقة.. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طبق سلطة الخضار.





اشرب ماء:

ولنفس الغرض السابق،
أنصحك بتناول كوب أو كوبين من
الماء قرب موعد وجبة الطعام فذلك
يقلل الشهية ويحد من إفراطك في
الطعام.

احذر المسليات:

التسلية بالأكل مثل اللب والبقول السوداني والبندق والشيكولاته
والشيبسي من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدي للسمنة رغم أنها في
ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة..

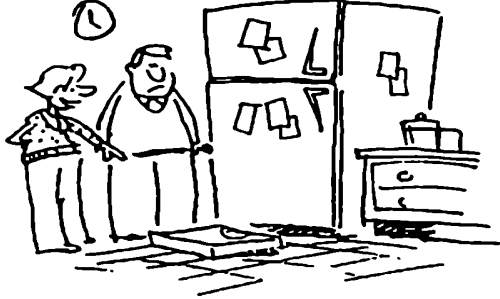
وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متى أكثر البدين من هذه المسليات
كما يحدث أثناء مشاهدة التلفزيون..

فكما هو واضح تحتوي أغلب
المسليات على سعرات حرارية
مرتفعة تعوض الجسم بدرجة
كبيرة عما يفقده من خلال النظام
الغذائي للتخسيس.



كما يجب الإقلال من شرب
المياه الغازية إذ تحتوي على

سكريات ذات سعرات حرارية مرتفعة.



التخسيس بالأعشاب:

هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن.. وهي تعمل عادة على زيادة معدل الأيض، أي زيادة حرق الطعام واستهلاكه

وهذه الأعشاب تدخل في مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق، لكنه لا يكفي الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن إذ لابد من مداومة الالتزام بتقليل الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السعرات الحرارية المرتفعة.. ومن أمثلة هذه الأعشاب:

- بذور الخردل.
- أوراق شجر الصفصاف
- عنب القطا.
- خلاصة أشجار الكولا.
- العرعر.
- الكابلي.
- خلاصة لحاء الشجر.
- البردقوش.

نصائح قبل اختيار الرجيم:

التنوع في الأطعمة:

«التنوع هو تابل الحياة» والجسم يحتاج يوميًا إلى تغذية كاملة أساسية ومثالية يحصل عليها فقط من خلال نظام تغذية متنوع ...



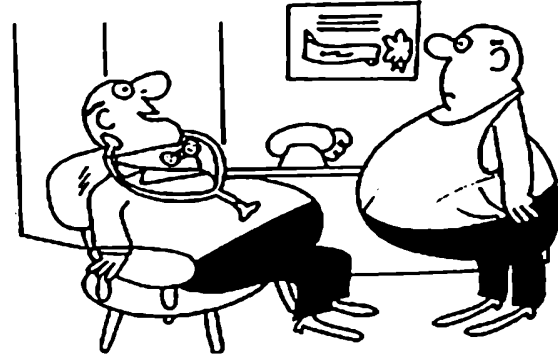


إن معظم الأطعمة والسوائل تحتوي على أكثر من عنصر غذائي ولكن قلما نجد كل العناصر الغذائية متوفرة في صنف واحد من الأطعمة فالجسم يحتاج يوميًا من ٥٠ إلى ٦٠٪ كالوري

من (الكاربوهيدرات) و ٣٠ إلى ٣٥٪ من (الدهون) و ١٠ إلى ١٥٪ من (البروتين)، ومن خلال تنوع الأطعمة واختيارها الصحيح فقط يحصل الإنسان على هذه العناصر الهامة للجسم.

الحفاظ على الوزن الصحي:

بالسمنة الزائدة أو بالنحافة الزائدة تزداد المشاكل الصحية عند الإنسان ولهذا تكمن أهمية المحافظة على الوزن الصحي المثالي من خلال الأكل المتوازن إضافة إلى ضرورة القيام

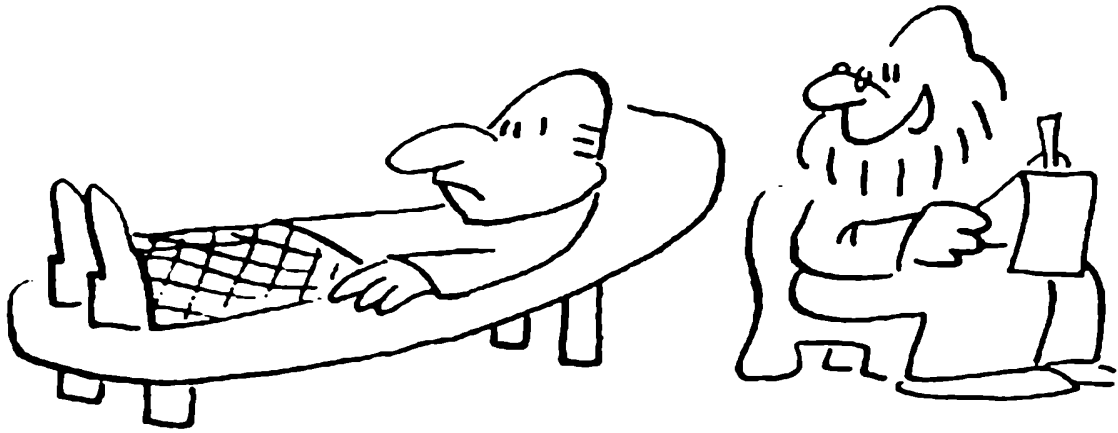


بنشاطات جسدية لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل.

اختيار «حمية» فيها الكثير من الحبوب، الخضار، والفواكه:

لأن هذه الأغذية تحتوي على مصادر ممتازة من «الكاربوهيدرات»، «الدهون»، «النشويات»، «البروتينات النباتية» (إلا إذا أضفيت لهذه

الأطعمة الصلصات والتوابل أو استعمال في طرق طهيها الدهون العالية كالقلي)، ولأن هذه الحمية تحتوي على دهون منخفضة لذلك يستحسن عند إعداد أي وجبة أن نملاً طبق الطعام ب ٧٥٪ من عناصر الحبوب والخضار والفواكه.



اختيار «حمية» منخفضة الدهون لتجنب (الكوليسترول):

الدهن غذاء أساسي وجوهري للصحة إلى جانب كونه الداعم للطاقة فهو يحتوي على حمضيات دهنية ضرورية ويحمل فيتامينات (A، D، E، K) إلى الأوعية الدموية.



من ناحية ثانية يحمل أيضا الكثير من الدهون الضارة عبر الإختيار الصحي لأطعمة منخفضة الدهون كاللحوم البيضاء، العجل، الدجاج والسّمك، الحليب ومشتقاته الخالية الدسم، بالأخص عند الراشدين إضافة إلى إتباع طرق الطهي بالدهون المنخفضة.

اختيار «حمية» معتدلة السكريات:



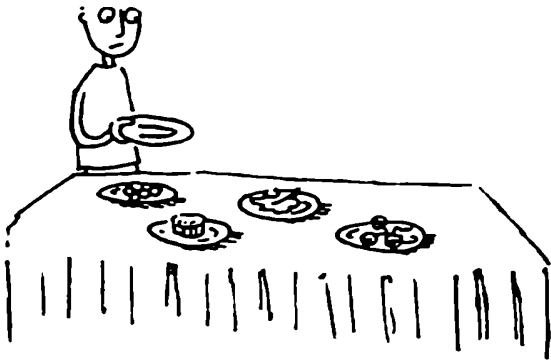
بصورة أو بأخري نجد أن السكر متوفر في العديد من الأطعمة التي نستهلكها يومياً ، أكانت موجودة بشكل طبيعي في الفواكة ، الحبوب

والمعجنات والحليب. بينما يتحول في مركب «الكربوهيدرات» المأخوذ من البقول، الخضار والفواكة إلى سكر GLUCOSE خلال عملية الهضم بالجسم.

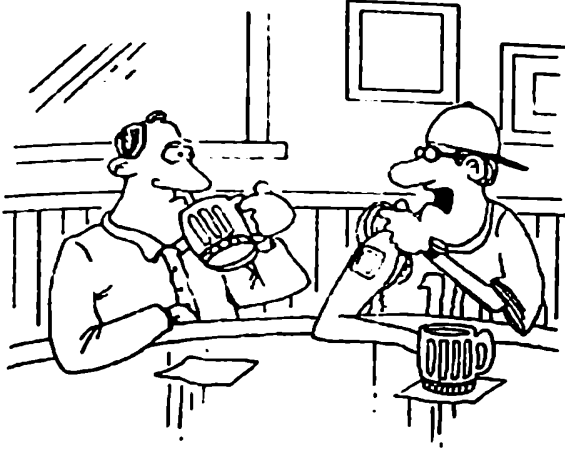
وبالرغم من أن الأطعمة التي تحتوي على السكر الأبيض تزود الجسم بالطاقة والسعرات الحرارية إلا أنها فقيرة بالعناصر الغذائية الرئيسية وإضافة إلى ذلك هي تتلف الأسنان، لذلك يجب الإمتناع عن إضافة السكر إلى الأكل والإكتفاء بأخذه من مصدره الطبيعي بالأكل اليومي.

اختيار «حمية» معتدلة الملاح (sodium):

الصوديوم غذاء وعنصر طبيعي نحصل عليه من خلال الكثير من



الأطعمة بينما الملح يصنع من الصوديوم والكلورايد العناصر التي تساعد الجسم على الحصول على توازن السوائل فيه وعلى تنظيم ضغط الدم.



والإكثار من الصوديوم العالي « بالأكل قد يؤدي إلى سحب الماء من الجسم ويسهم في إرتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الذين عندهم ميل لذلك ومن المفيد للصحة عدم استهلاك أكثر من ملعقة صغيرة من الملح يومياً، ويمكن

الإستعاضة عنه بالأعشاب والتوابل لإضافة النكهة البديله عن الملح عليالمأكولات والأطعمة.

الأسسه و المبادئ لاختيار الرجيم:

• أن يحتوي هذا الرجيم علي مواد غذائية متوازنة و لذا يجب أن تحرص علي وجود البروتينات و الدهون في هذا الرجيم.



• أن يقوم هذا الرجيم بهدم و استهلاك الدهون الزائدة دون المساس بأنسجة الجسم العضلية و دون أن ينقص كميات السوائل بالجسم.

- ألا يؤثر هذا الرجيم علي حيوية ولياقة الجسم لذا لا بد من استخدام السلطات الخضراء و الخضروات و الفواكه الطازجة في هذا الرجيم.
- أن يقوم هذا الرجيم بإنقاص الوزن تدريجيا و ليس دفعة واحدة مع توزيع وجبات الرجيم علي مدار اليوم بحد أدنى ثلاث وجبات يوميا.

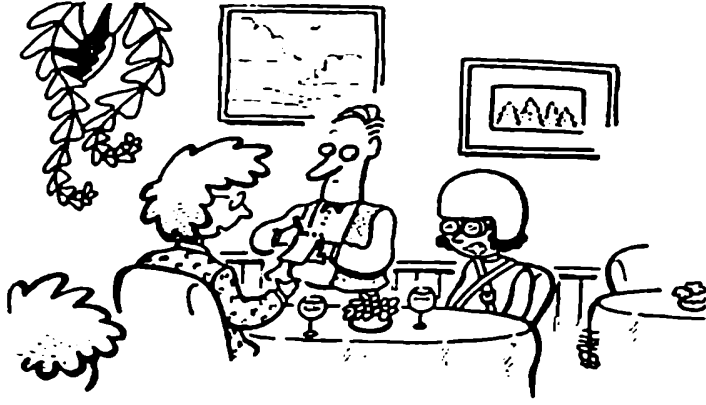


حصريات مجلة الابتسامه
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الابتسامه

الفصل الثالث

كيف تعيش مياة منخفضة السعرات الحرارية

بحكم التعريف، النظام الغذائي الخاص بك هو ببساطة الطعام الذي تتناوله من يوم إلى يوم. مع أوبدون خطة ، فربما يكون اتباع نظام



غذائي نباتي ، أو اتباع نظام غذائي منخفض الدهون، أو اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات.

أيا كان ، النظام الغذائي الحالي الخاص

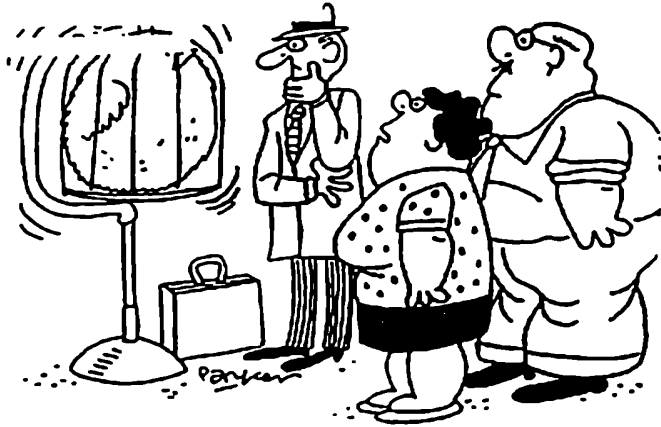
بك فهو يتعلق بكيفية اختيارك للطعام الذي تتناوله بينما اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية فهو قصة أخرى ، رغم ذلك يعتقد البعض أن هذا النظام يعني الحرمان والمعاناة ، والجوع. هدفنا هنا تغيير وجهة النظر هذه.

لذا سنطرح الفكرة القائلة بأن السيطرة على الوزن هي المفتاح لنجاح خطة حياة منخفضة السعرات الحرارية. واستكشاف العديد من جوانب الحياة المكرسة لأخف الأكلات والتمتع بصحة أفضل.

ويمكنك أن تجد لمحة عامة عن الأدوات التي تحتاجها ، وتفاصيل

الخطة التي يمكن أن تتبعها في هذا النظام الغذائي لمساعدتك على إنقاص الوزن دون خوف من استعادته مرة أخرى.

أولاً: تحديد الوزن الذي تحتاج إنقاصه:



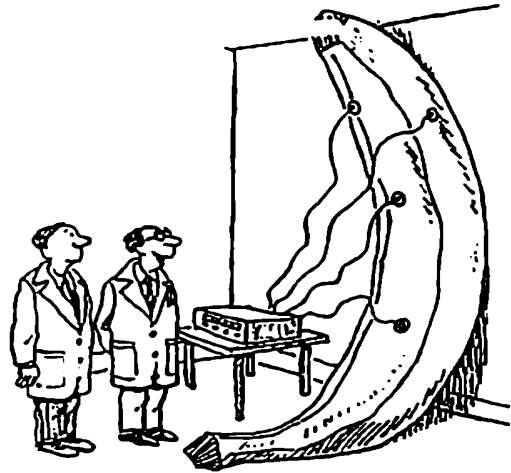
يمكنك العثور على ست خطوات سهلة لمساعدتك لمعرفة مدى الوزن الذي تحتاج إلى إنقاصه دون التعرض لمشاكل صحية، وكيفية حساب السعرات الحرارية بطريقة آمنة وفعالة.

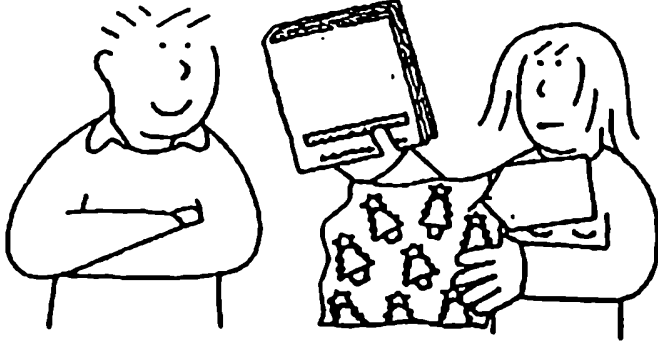
١- تحديد الوزن المثالي الصحي المناسب لهولك:

حاول هنا استخدام الرسوم البيانية والجداول لمعرفة الوزن الذي تحتاج إلى فقدانه، أو للمساعدة في التعرف على الوزن الذي مازلت في حاجة لفقدانه بعد انقاص الوزن.

وتعتبر هذه وسيلة مناسبة للحفاظ على توقعاتك في حدود واقعية.

فالوزن الخاص بك ليس بالضرورة ان يناسب شخص آخر، حتى لو كان هذا الشخص يتسم بنفس الطول، فقد





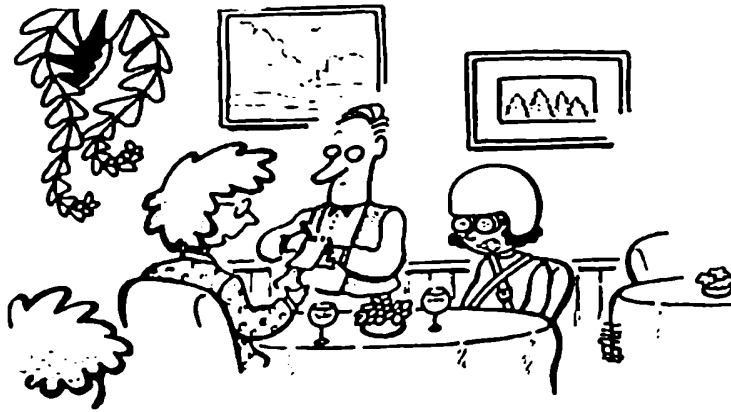
تكون بنياتكم الجسدية مختلفة. لهذا السبب ، عندما تنظر في مخطط صحي يشرح الوزن المناسب والمثالي لك، يمكنك أن ترى مجموعة من الأوزان مقبولة لكل الأطوال المدرجة.

٢- معرفة كتلة جسدك (مؤشر كتلة الجسم) من التخطيط والصيغة:

هذه الخطوة تساعدك على معرفة ما إذا كان وزنك يضعك في خطر الإصابة أو تردي الأوضاع الطبية المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، وأمراض القلب.

٣- تحديد نسبة الخصر إلى الفخذ:

هذه النسبة تخبرك إذا كانت الطريقة التي يتم بها توزيع وزنك على جسمك تضعك أمام خطر أكبر لتطویر أو تدهور الأوضاع الطبية المزمنة.



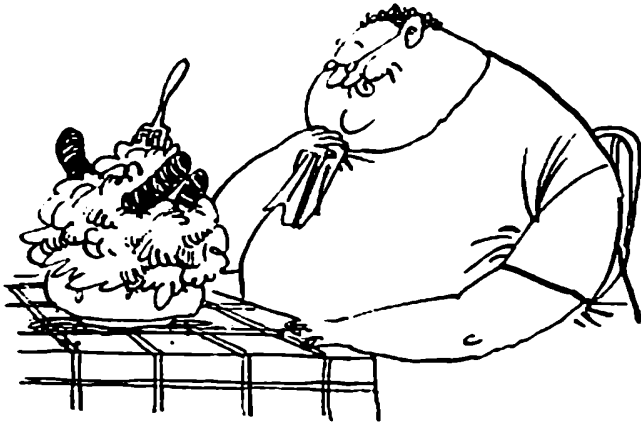
٤- معرفة احتياجاتك من السعرات الحرارية الأساسية:

وتساعدك معرفة هذه المعلومات على معرفة الحد الأدنى لعدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في النظام الغذائي الخاص بك كل يوم.

٥- حساب عدد السعرات الحرارية التي يمكنك أن تتناولها أثناء تخفيض الوزن:

هذه المعلومات حيوية لأنها توضح لك الحد الأقصى لعدد السعرات الحرارية التي يمكن أن يسمح بها في النظام الغذائي الخاص بك كل يوم.

٦- اهدأ نفسك حدد من السعرات الحرارية يمكنك من خلالها تناول الطعام وتحتفظ بخسارة الوزن:



إذا كنت تعرف هذه المعلومات ، يمكنك التمسك بأقل عدد من السعرات الحرارية على مدي طويل أو حتي علي مدي أيام، فعندما تشعر

بأنك بحاجة إلى تناول المزيد من الطعام ، فإنك حينها ستصل إلى أعلى معدل لمجموعة السعرات الحرارية.

يهدف كثير من أخصائيو الحميات لوزن غير واقعي. إذا كان لديك ميل لمقارنة وزنك بأشخاص آخرين، قد تجد لديك الرغبة في إنقاص وزننا أكبر مما هو معقول وواقعي أو مناسب لك.



لذا لا تقارن حجمك
ووزنك بالآخرين.
فهناك العديد من
العوامل التي تلعب
دور أساسي في مسألة
الوزن المناسب والمثالي
لك منها الأثر المشترك
لعمر، ومعدل الأيض،

والقوام، الميل الوراثي، عادات ممارسة الرياضة ، وعادات اتباع
نظام غذائي ، وعدد الخلايا الدهنية لديك بالإضافة لمدي تحمل
جسمك لكم الوزن الذي تفقده كلها عوامل تحدد في نهاية المطاف
كم يمكنك أن تفقد من الوزن وكيف سيبدو جسدك حينها
أي أن ما يناسبك لا يناسب شخص آخر، وهذا ما يجعل الجميع مختلفو
البنية الجسدية .

وبالتالي يجب أن تكون واقعي في توقعاتك وتحديد الأهداف وتخطيط
كيفية قضاء وقتك للوصول الى شكل خاص بك ومناسب لك على أفضل
وجه ممكن.

ثانياً : تعلم كيف تتمتع بحياة صحية منخفضة السعرات الحرارية :

عندما تعيش حياة منخفضة السعرات الحرارية فهذا يعني الاعتماد
علي طعام صحي وممارسة عادات محددة لبقية حياتك، تبدأ بخطة النظام

الغذائي الذي يتحدد بناءً على عدد السعرات الحرارية المستهلكة للتمتع بوزن مثالي وصحة جيدة، فنظام تخفيض السعرات الحرارية يساعدك على فقدان الوزن بأمان وعلى نحو فعال، ويتطور الأمر ليتحول لخطة للمحافظة على الوزن مدى الحياة.

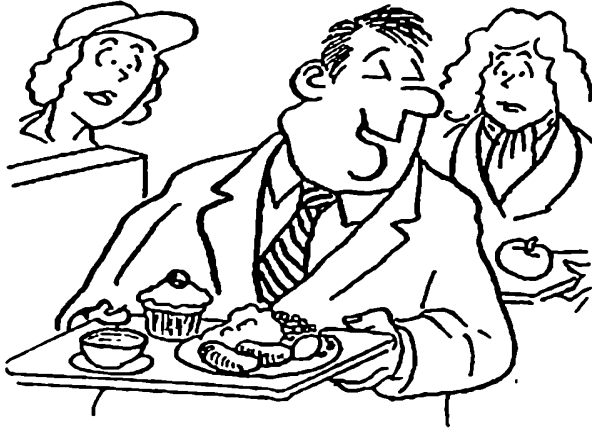


لذلك يجب التعرف بدقة على عدد السعرات الحرارية التي تحتاج للتخلص منها أو الوصول إلى استهلاكها أثناء اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية أيضًا.

قد يكون التفكير في هذه القوائم التي تحتوي على الحد الأقصى لعدد السعرات الحرارية التي تحتاج إلى

استهلاكها تبعًا لنظام غذائي محدد والتي يمكن أن نسميها قوائم الحد الأدنى للسعرات الحرارية مرهقًا في بعض الأحيان حيث تكون النسبة منخفضة للغاية بالنسبة لك لدرجة أنك قد تدخل مرحلة تجويع النفس، لذلك لا بد من التأكيد على أن الهدف من هذا النظام هو الحصول على كمية كافية من الطعام والاستمرار في فقدان الوزن حتى تصل إلى هدفك المحدد.

مع العلم أنه لا يمكنك الوصول إلى نظام استهلاك ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم بناءً على خطة ذاتية لنظام غذائي خاص بك بينما يمكن



لأي شخص يحتاج إلى إنقاص وزنه الاعتماد على نظام غذائي يسمح بين ١٠٠٠ و ١٥٠٠ سعر حراري، لذلك لست بحاجة إلى حرمان نفسك وإنقاص كمية الطعام للوصول إلى الوزن المستهدف، قد تضطر إلى خفض

السعرات الحرارية كخطوة أولى من أجل الحفاظ على صحة جيد بجانب ممارسة الرياضة البدنية، وهو ما يسمح لك بفقدان حوالي كيلو في الأسبوع.

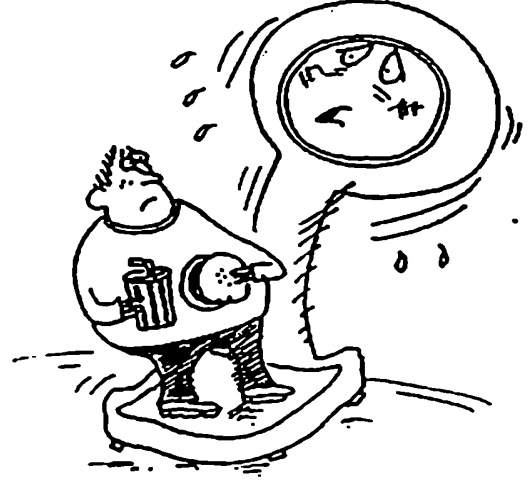
عندما لا تستهلك ما يكفي من السعرات الحرارية يحدث أمران:

يضع جسدك قيوداً على التمثيل الغذائي الخاص بك ويصبح نظام حرق السعرات الحرارية الخاص بك أقل كفاءة، فإذا كنت لا تقدم الإمدادات الغذائية الكافية لجسمك، فلا يوجد لديه وسيلة لمعرفة ما إذا كنت ستمنحه المزيد أم يكفي بذلك بالتالي يعد نفسه للعيش على أقل معدل يستخدم فيه



الغذاء لإنتاج الطاقة.

والشيء الآخر الذي يحدث عندما لا تتناول ما يكفي من السعرات الحرارية أكثر إلحاحًا وأكثر وضوحًا: تصبح جائع جدًا. فإذا سمحت لنفسك بالوصول لمرحلة الشعور بالجوع الحاد، فماذا سيحدث حينها؟ ستلجأ لتناول وجبة دسمة. وستستغني عن النظام الغذائي الخاص بك.



بداية العمل على خطة تخفيض السعرات الحرارية:

اعتياد نمط حياة منخفضة السعرات الحرارية يقوم على العديد من الخطوات مثل اكتشاف تقنيات جديدة للطهي، التعرف على أهمية التغذية واللياقة البدنية وممارسة الرياضة وتغيير العادات السيئة للتمتع



بصحة جيدة بالإضافة إلى اكتشاف ذاتك وترتيب الطعام ضمن قائمة أولوياتك واهتمامك.



تحديد الأهداف والأدوات :

يعد كلا من التخطيط وحفظ السجلات أدوات أساسية لإنقاص الوزن لأنها يعتبرتا وسيلتين لرصد ما اذا كان البرنامج الخاص بك يجدي نفعاً أم لا، كما يمكنك الحفاظ على هذه السجلات في إحدى اليوميات الخاصة بك.

وبهذه الطريقة ، يمكنك دائما التعرف بالضبط أين تجد كل شئ عندما تكون في حاجة إليه لذلك عليك الإلتزام بالآتي:

* وضع الاهداف قصيرة ومتوسطة المدى، وأهداف طويلة الأجل.

* حفظ اليوميات الغذائية التي تتبعها.

* تعبئة مخطط تغيير الوزن الخاص بك.

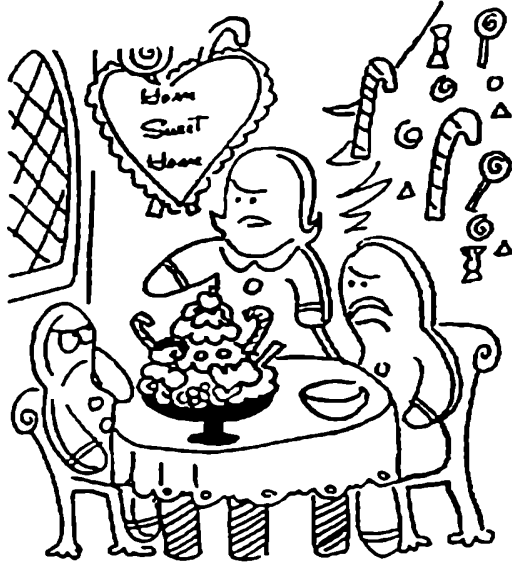
* الحفاظ على سجل ممارسة .

إنشاء مطبخ منخفض السعرات الحرارية:

الأفراد الذين يحققون نجاحًا في فقدان الوزن تعاملوا في كثير من الأحيان مع العديد من وجبات الطعام الخاصة بهم باعتبارها وسيلة للتحكم في أنواع وكميات من الطعام الذي يتناولونه، وتعلموا كيفية انتقاء الأطعمة الصحية وتخزينها في مطابخهم لاستخدامها طوال الوقت

وطهي وجبات منخفضة السعرات الحرارية وغيرها من أساليب الطهي المناسبة .

تخطيط الوجبات الرائعة:



القوائم المعدة للنظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية وضعت بهدف الحفاظ علي نظامك الغذائي مع التمتع بأنواع مختلفة من الطعام في كل وجبة لذلك يمكنك الاعتماد علي قوائم الرجيم الخاصة بك وتكرارها يوماً بعد يوماً طالما لا

تشعر بالملل كما يمكنك استبدال القوائم والاختيار بينها طالما أن كلها تهدف لاستهلاك نفس مقدار السعرات الحرارية، كما يجب أن تراعي عند طهي الطعام الالتزام بأحجام الأطباق المحددة والكمية التي يجب تناولها.

ممارسة حرق السعرات الحرارية وتحسينه الصحة:



يركز معظم اختصاصي التغذية علي أهمية النشاط البدني لفقدان الوزن، أو الحفاظ على الوزن، وتناسق عمل العقل مع الجسد بينما يوضح الواقع أن كثير من الناس تركز على

الغذاء أكثر من أي شيء آخر عندما يتعلق الأمر بظروف معيشية وصحية، وعندما يكون الأمر يتعلق بالسيطرة على الوزن ، فمن الطبيعي أن ننظر إلى النظام الغذائي الخاص بك أولاً، لكننا نقول لك الآن أن الغذاء هو نصف معادلة السرعات الحرارية وأن ممارسة التمارين الرياضية هي النصف الآخر.



فالحفاظ علي نفس الوزن والشكل مع تقدم العمر يعتبر أمرًا شاقًا للكثيرين، خاصة أن خبراء الصحة يؤكدون أن اكتساب وزن إضافي في منتصف العمر يعد أمرًا طبيعيًا لذلك فممارسة الرياضة هي السلاح الحقيقي ضد عملية التمثيل الغذائي التي تسبب زيادة الوزن مع تقدم العمر.

ثالثًا: تقنيات الفوز بجسم رشيق؛

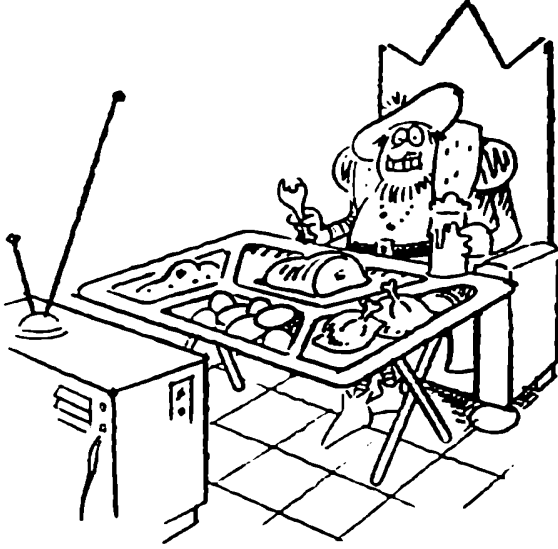
البقاء على المسار منخفض السرعات الحرارية:

لا يعتبر الطعام كل شيء عندما يتعلق الأمر بالسيطرة والتحكم في الوزن. بالتأكيد ، يمثل فائض الغذاء وزنا اضافيا يساعدك نقص الغذاء على التخلص منه،



لذلك يلعب الطعام دورا هاما للغاية.

وعليك معرفة كيفية تناول الطعام من أجل إنقاص الوزن والحفاظ على قوام صحي.



ولكن بالنظر الي الفكرة القائلة : إن الجميع يأكل لكن ليس كل من يصبح بدين يكون السبب هو تناول الطعام فبعض الناس يعيشون على الوجبات السريعة لكنهم لا يكتسبون وزن اضافي وبالتالي هناك سبب اخر يتحكم في مسالة الوزن الاضافي أليس كذلك؟

إذا كنت قد اعتمدت علي نظام غذائي لإنقاص الوزن من قبل ، فأحد الخطوات الأولى في هذه المرحلة هو أن ننظر إلى الوراء أكثر والتمعن في الوجبات السابقة الخاصة بك ومعرفة ما ينفع وما لم ينفع معك.

مع التركيز على الفترة الزمنية التي بدأت تستعيد فيها الوزن بعد فقدانه مرة أخرى.

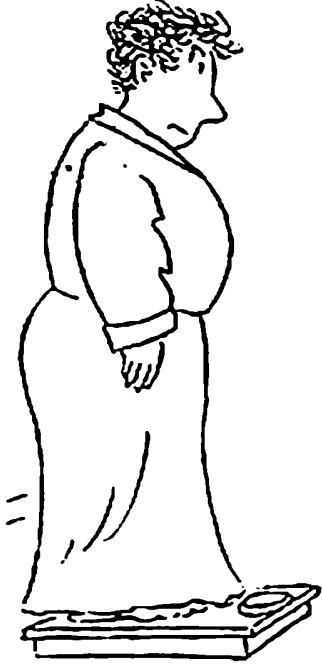


وحينها يجب أن نعرف ماذا كان يحدث؟
لماذا بدأت في الإفراط في الطعام مرة أخرى؟
أو لم قمت بالتوقف عن الذهاب إلى الصالة الرياضية؟
تذكر ما حدث من أخطاء خلال خطط النظام الغذائي الماضي ، فهذا
يساعدك علي تجنب تكرار نفس النتيجة .



حتى إذا كانت هذه هي المحاولة الأولى في فقدان الوزن ، عليك
قراءة هذا الجزء ، لأنه يساعدك أن تكون على استعداد لمواجهة التحديات
والحواجز التي قد تواجهها، مع شرح متى وكيف يمكنك إعادة تقييم
خطة النظام الغذائي الخاص للتأكد من أنه لا يزال يعمل بالنسبة لك،
وتعطيك نصائح لطلب مساعدة إضافية.

تقييم تقدمك مع وقت لآخر:



عند اتخاذ نهج الاعتماد على الذات لإنقاص الوزن، عليك محاولة رصد تقدمك ومراقبة وزنك حتي إن كان لديك من تستشيريه فالرصد الذاتي هو المهم.

توقف واسأل نفسك الأسئلة التالية :

* هل أنت راض عن برنامجك؟

* هل تفقد الوزن بخطى ثابتة؟

* هل حققت أهدافك قصيرة الأجل؟

* هل النظام الخاص بك مازال يعمل ويمثل

دعم بالنسبة لك؟

* ما الذي يمكنك القيام به لتحسين نمط حياتك منخفضة السرعات

الحرارية؟

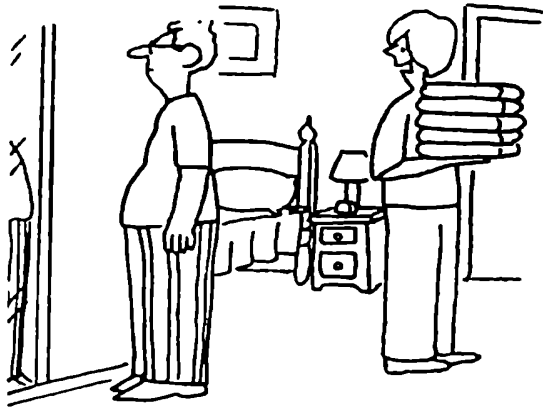
* هل لديك حاجة لتنقيح خطة الغذاء؟

* ما هي الخطوة التالية؟



الفصل الرابع

التغلب على العهوبات والاستمرار في إنقاص الوزن



لو سألت أي شخص يحاول تخسيس وزنه عن أصعب جزئية في أي نظام غذائي يتبعه، لرد من دون تردد إنها لحظات الضعف التي تتجلى في الرغبة الملحة في تناول أنواع معينة من الأكل تحتوي على دهنيات أو سكريات، وهي الرغبة التي نواجهها بعد يوم أو يومين فقط من البدء في أي نظام رجيم .

وقد يصل الأمر إلى درجة أن القدرة على التفكير تصاب بحالة من الشلل وينصب كل الاهتمام على الأكل.

على طول الطريق إلى فقدان الوزن ، وأثناء سيرك لا مفر من المعضلات والصعوبات التي تواجهك وأحيانا تفقد الحافز الخاص وتفكر في الاستسلام، ربما يكون الملل مع التزام الروتين الدائم بحياتك هو السبب، أو ربما شعورك بالإحباط من أن وزنك





لا يتزحزح ، في النهاية أنت تريد
أن تتخلي عن أهدافك ..

لذلك نطلب منك التوقف
والتفكير لتصحيح المسار مرة
اخرى فسر النجاح هو «التغلب
والتعامل مع المشاكل منذ ظهورها
وبدايتها».

فلا بد أن تعرف أن تغيير نمط
حياتك لن يكون مسألة سهلة

خاصة حينما يبدأ ذلك بقرار إنقاص الوزن لذلك إذا كانت الخطة هي
تخفيض السعرات الحرارية عليك إيجاد الحافز للإستمرار، فإذا كنت ستلجأ
للغش أو ستسيطر عليك العاطفة في النظام الغذائي الخاص بالرجيم
وتقول لا توجد مشكلة من تناول وجبة واحدة كبيرة أو حلوى كبيرة أو
حتى الإفراط بشكل عام ، كل ما عليك القيام به هو أن تستيقظ في اليوم
التالي وتعود إلى المسار الصحيح.

إذا كنت تشعر بالملل مع النظام
الغذائي الخاص بك أو أنها ممارسة
روتينية، تذكر أننا جميعًا نواجه هذه
المشكلة وأنها ببساطة تتغير مع
الوقت.





يؤكد خبراء التغذية، أن نجاح أي نظام رجيم يعتمد أساساً على قوة الحوافز، سواء أكانت صحية أو لتحقيق حلم الرشاقة، لأنه على قدر أهمية هذه الحوافز تتحقق الأهداف، فقد يقرر البعض منا اتباع حمية غذائية بمراجعة اختصاصي يضمن لنا سلامة هذا النظام وقد نبدأ هذه الخطوة بسهولة نتيجة الحماس، لكن ما إن

تمر أيام معدودة حتى نفقد عزمنا ونبدأ بمواجهة لحظات ضعف، تارة تجاه دعوة عشاء، وتارة أمام قطعة حلوى شهية، وتارة بحجة أننا نعاني من ظروف شخصية عصبية وما شابه من الأمور، التي يمكن التغلب عليها بإرادة قوية و ببعض الخطوات نلخصها في التالي:



- في بداية «الرجيم» وعندما تكون القدرة الذهنية، وبالتالي العزيمة، ما زالت ضعيفة، يمكن الاعتذار عن دعوات الغداء أو العشاء.

- عدم التحجج بأن يوماً واحداً لن يؤثر أو أنه بالإمكان تأجيل بدء الرجيم

إلى الغد.

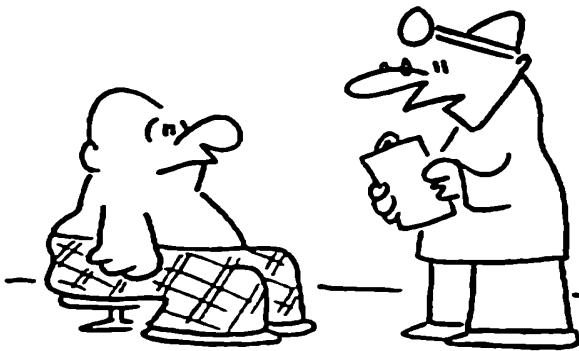


- عدم الذهاب إلى السوبر ماركت للتسوق قبل الأكل حتى لا تضعف أمام أنواع الأطعمة والحلوى اللذيذة.

- لا يجب اتباع نظام حمية قاس، بحيث يتحول إلى عقاب، تكون نتيجته الإنهيار أمام أول إغراء لأن الجوع هو العدو الأول للرجيم.

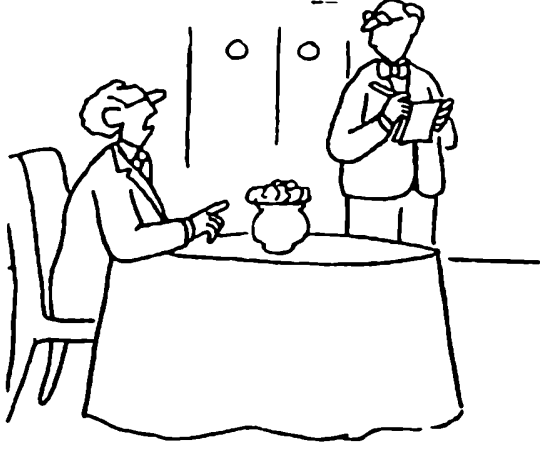
- الاحتفاظ في البراد بوجبات قليلة الدسم «دايت» من شأنها أن تسعفنا في لحظات الضعف، مع الإكثار من الفاكهة، خاصة التفاح والموز لما يمنحانه من شعور بالشبع، مع العلم أن تناول تفاحة أو «بيضة مسلوقة» مع شريحة «توست» أو شرب كوب لبن منزوع الدسم لن يفسد «الرجيم».

- الإكثار من شرب الماء لما له من فوائد جمة للجسم كما أنه يعطي الإحساس بالشبع.



هذا وينصح خبراء التغذية، بأن نفرق بين الجوع الحقيقي والرغبة الملحة التي تتابنا لتناول نوع معين من الطعام، وخص

المرأة التي تحلم بالرشاقة ببعض النصائح لقهر تلك اللحظات:



١ - إذا كان وزنك زائداً أكثر من اللازم، انظري إلى صورتك في المرآة وكيف تفتقد المظهر الرشيق الذي كنت تتمتعين به من قبل.

٢ - افتحي خزانة ملابسك وانظري كم الملابس التي أصبحت محرومة من ارتدائها.

٣ - تذكري المعاناة التي أصبحت تواجهينها للحصول على المقاس المناسب في الموديل الذي يعجبك، وتذكري خجلك وأنت تطرقين أقسام الـ XL، المقاسات الكبيرة، واعلمي أنك بدون الرجيم ربما ستضطرين للبحث قريباً عن محلات متخصصة في الملابس الـ XXL المقاسات الكبيرة جداً.



٤ - إذا شعرت بالضعف الشديد أمام رائحة الطعام المتبل أو الساندويتش الشهية، اشغلي نفسك بالاتصال بصديقتك أو أقرأي صحيفة أو مجلة محبة لديك.

٥ - أحياناً تشتهين فقط «طعم السكر» ويتسرب لديك إحساس



بالحزن والاكتئاب، لذا قاومي هذا الإحساس بحمام معطر أو ببعض التمارين الخفيفة، لأنها فترات تمر بها الكثيرات في بداية «الرجيم».

- يمكنك هنا تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته السوداء فهي توازي تقريباً السعرات التي يمنحها لك كوب الزبادي.

- أما إذا فشلت في المقاومة

وخضعت للحظة ضعفك أمام أكلة دسمة، حاولي أن تدوني شعورك بعد انتهائك مباشرة من التهامها، لأنه سيكون حتما شعوراً بالندم والتوبيخ، وهو ما سيفيدك فيما بعد عندما تتأبك نوبة ضعف ثانية.

سيساعدك هذا الفصل علي التغلب علي المشكلات الخاصة بالعاطفة المرتبطة بالطعام وي طرح عليك سبل التعامل مع العضلات اليومية التي من المحتمل حدوثها علي المدى الطويل بغض النظر عن عادات الطعام بالاضافة لمساعدتك لتناول الطعام بطريقة معقولة خارج المنزل. ويمكن وضعها في صورة نقاط كالتالي :

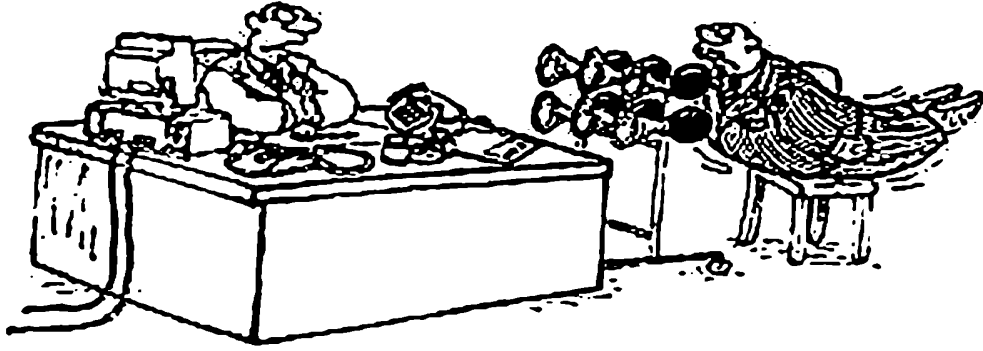
* إدارة العضلات العاطفية للطعام .

* اختبار قوة الإرادة الخاصة بك على المدى الطويل.

* تناول الطعام خارج المنزل.

أولاً: معرفة المشكلات المحتملة لمحببي الطعام المرتبط بالعاطفة ومحاولة حلها:

الغذاء وسيلة لملء الثغرات في حياة الناس. الناس لا تأكل لمجرد البقاء على قيد الحياة، لكنها تأكل لقتل الوقت، لجعل أنفسهم يشعرون بالأفضل فكثير من الأشخاص تلجأ للطعام عندما تشعر الغضب أو الضيق حينها يكون خيارها الوحيد هو وجبة دسمة كاستجابة عاطفية لهذه الحالة، فتناول الطعام هو الطريقة التي نتعامل بها مع العواطف.



عندما نحاول حل المشكلة الخاصة بالأكل العاطفي نحتاج إلى البحث عن المشكلة بطريقتين:

التعرف على المشاعر التي تقود سلوك تناول الطعام، ومنها الضجر والشعور بالوحدة والغضب والحزن وروتين الحياة اليومية والإحباطات وكلها حواجز للطرق المحتملة للنجاح في فقدان الوزن، أما الحالات الأخرى التي قد تؤدي للجوء إلى الطعام كوسيلة للشعور الراحة تتضمن الآتي:

المعاناة من رفض ما، سواء كان ذلك بالرغبة في الحصول على ترقية

في عملك أو تحقيق هدف ما في الحياة الشخصية مثل الارتباط وكل هذا يجعل الفرد يشعر بعدم الامان والطبيعي أن عدم المرغوب به يلجأ الي الطعام كسبب للراحة.



اتخاذ دور الضحية خاصة عندما تفشل في أمر ما مع أولادك أو في عملك أو في منزلك حينها يشعر الشخص إنه أمراً مفروغ منه وأنه يعاني من مشاعر التجاهل وعدم التقدير فيلجأ إلى الطعام .

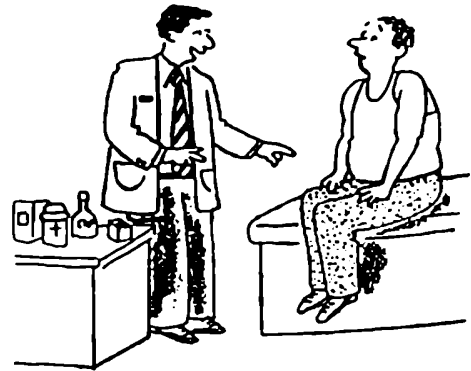
مشاعر التمرد ، حينها

يلجأ الشخص لتناول الطعام بنهم وكأنه يسعى للمعانة من السمينة ليرسل رسالة تقول «لا أحد يقول لي ما يجب القيام به»!

إغفال الأحلام، إذا كنت غير راض عن حياتك، قد يكون الإفراط في تناول الطعام في محاولة لتعويض عدم الشعور بالرضا.

مواجهة التحديات. يمكن أن يكون النجاح مخيفاً مثل الفشل ، وبالتالي قد يمثل تناول وجبة دسمة محاولة لتجنب اتخاذ هذه الخطوة التالية.

المشكلات الزوجية، الإفراط في تناول



الطعام قد يشكل محاولة لتغطية الخلافات الزوجية والتهرب منها. الوصول إلى جذور المشكلة بطريقة أو بأخرى، فإذا كنت تأكل لتلبية



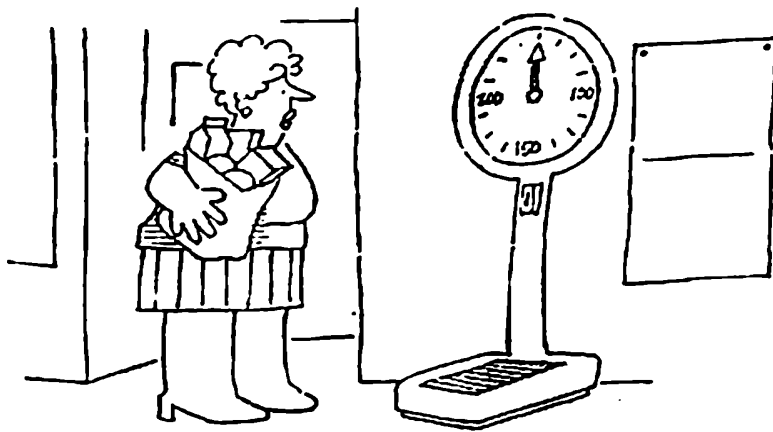
الجوع العاطفي بدلاً من الشعور الحقيقي بالجوع فما زال لديك مشكلة في التعامل مع العواطف وعليك إعادة المحاولة لإنقاص وزنك.

في المقاطع التالية سنقدم بعض النصائح حول كيفية

التعامل مع عدة نماذج لحالات اللجوء العاطفي للطعام والمحافظة علي النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية الخاص بك.

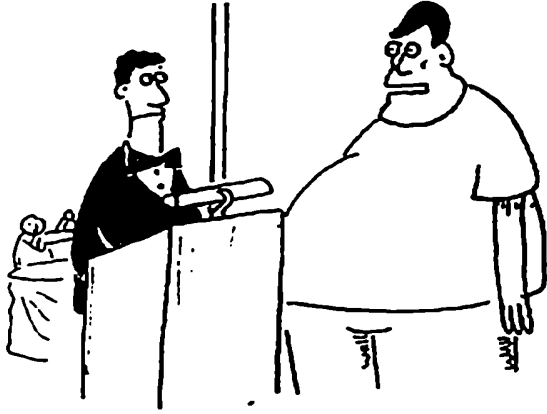
خرقة الملل:

عندما تشعر بالملل ولا تجد حل لذلك ماهو أو شيء يسيطر عليك؟ هل كلمة «أكل»؟ بالفعل الملل سبب ومعوق أساسي للريجيم ولكن لدي حل



واضح: حاول العثور علي شيء تستمتع به ويمكنك القيام به بشكل منتظم لا صلة له بالطعام بتاتا بحيث يكون شيء أطول أمداً

وأكثر فائدة مثل ممارسة هواية جديدة أو الخروج مع المنزل أو المشاركة في عمل ما.



التعامل مع إحيات الحياة اليومية:

بالنسبة لمعظم الناس، كل يوم يجلب معه نصيبه من التفاقم للمشكلات أو الإحيات سواء كان ذلك في العمل، في المدرسة، أو في المنزل.

فمثلا رئيسك يعاملك بشكل سيئ لك، لم يكن لديك الوقت كاف لإعداد وجبة غداء للأسرة، أو أنك لم تكن قادرة على الحصول على إنجاز مشروع أو مهمة ما في غضون أسبوع.

كيفية التعامل مع حالات الإحيات يمكن أن يحدث فرقاً بين النظام الغذائي الفاشل والناجح. لماذا؟ لأنه إذا كنت تقع في مشكلة الإفراط في تناول الطعام عندما تشعر بالإحيات، أو إذا كنت تشعر بالإحيات في كثير من الأحيان بسبب الظروف التي تبدو خارجة عن إرادتك ويمنعك من تناول الطعام بشكل جيد، ففي أحد الأيام قد تشعر بأنه لا يوجد خيار سوى التخلي عن أهدافك.

في الأجزاء التالية، نقدم لك



نصائح حول التعامل مع إجابات عديدة مشتركة بحيث يمكنك التمسك بخطتكم منخفضة السعرات الحرارية.

التعامل مع الاجهاد:



الغضب. الضغط. التغيير. يمكن لأي من هذه الضغوطات تحريك عاداتك المدمومة للنهم في تناول الطعام.

قد يكون تناول الطعام للمواجهة ، أو كوسيلة للتغلب علي الصورة القاتمة

للوضع القائم أو لمعاقبة نفسك لذلك كل ما نقوله حاول أن تجد وسيلة للاسترخاء والهر من الضغط والتوتر الذي تشعر به مثل الحصول علي حمام دافئ يساعدك علي الاسترخاء أو ممارسة رياضة خفيفة أو تمارين بسيطة أو حتي التمشية .

تعزيز الثقة المنخفضة بالنفس:

الشك وعدم اليقين بالذات يؤدي إلى النقد الذاتي، والذي يعرف باسم حديث سلبي عن النفس.

ولا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر ان جميع افكارك سيئة عن نفسك إلا إذا كنت تظن السوء عن نفسك لتبدأ المعاناة من قلة الثقة بالذات ، وهناك طريقة واحدة لتعزيز الذات والشعور باحترامها وهي إجبار



نفسك علي التركيز علي كل ما هو جيد وإيجابي في حياتك بدلا من التركيز علي السلبيات، فحاول كل يوم أن تسترجع كل الأحداث وتبحث علي شيء واحد إيجابي .

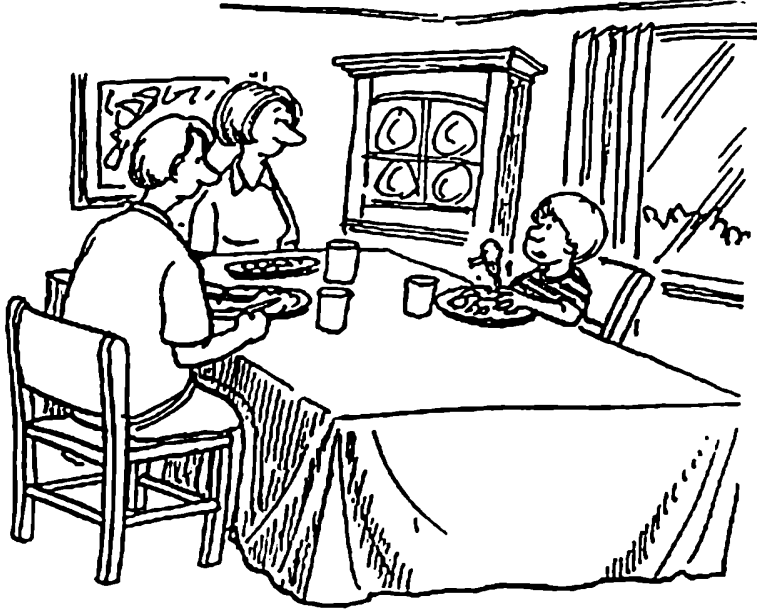
ابحث عن بعض الإنجازات ، كبيرة كانت أم صغيرة. مثل التمسك بالنظام الغذائي الخاص بك ممارسة التمارين المدعمة لذلك .

ابحث عن أي شيء يمكن أن يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك ويصرفك من السلبية. مثل العلاقة الجيدة بمن حولك أو الثناء علي عمل أحد الزملاء أو تنظيف أحد الغرف أو الانتهاء من أحد الأشغال الهامة فهذه الاحداث كلها ايجابية وتستحق التقدير.

التعامل مع الضغط للمحافظة علي الجدول الزمني للوجبات:

وهنا يمكننا القول أيضا أن محاولة الضغط للحفاظ علي الجدول الزمني للوجبات الخاصة بالريجيم قد يكون في الواقع تخريب للجهود التي تبذلها لانقاص





الوزن ، فمعظم الأفراد الذين لديهم تاريخ مع عدم الإلتزام التدريجي بتناول الطعام واتباع نظام غذائي أو الإفراط في الطعام يعانون من عدم الإلتزام بالمواعيد الخاصة بالوجبات الثلاثة لأنهم يرون ذلك بمثابة روتين عمل لذلك يمكنك دائما جعل روتين الأكل هدف طويل الأجل.

في الوقت الراهن ، فهناك خطة تتلاءم مع جدول أعمالك. وهي بمثابة خدعة أساسها خلق الروتين الخاص بك عن طريق الحصول على نوع من المواد الغذائية التي تحتاجها بحيث تكون متاحة أينما كنت ، كلما كنت في



حاجة إليها. على سبيل المثال ، إذا كنت تعمل في وقت متأخر أكثر المساء ، يمكنك طلب عشاء منخفض السعرات الحرارية من بعض المطاعم أو لا تشعر أنك لم تعاني الحرمان من الوجبات الجاهزة ومن ناحية أخرى

تكسر روتين الطعام التقليدي الخاص بك لكنك في الوقت نفسه تلتزم بالسعرات الحرارية المنخفضة .

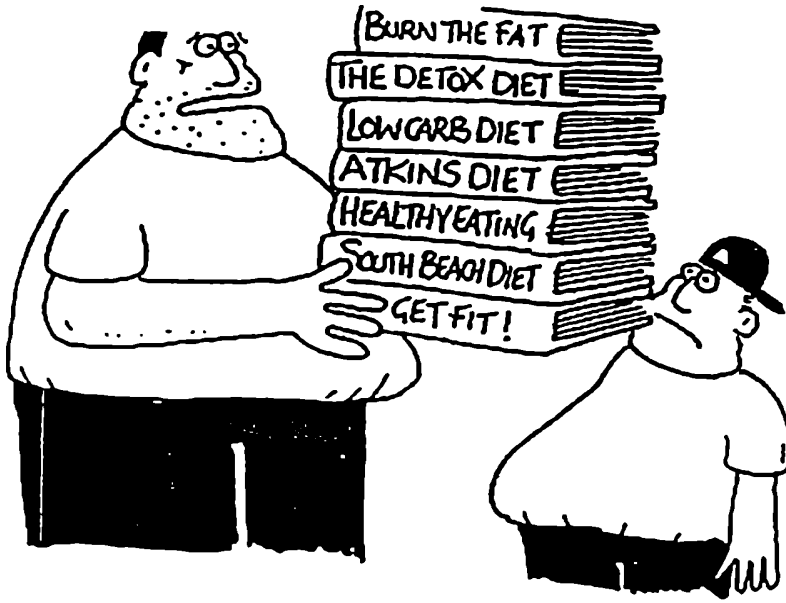


تغذية حزنك :

هل تلجأ لوجبة دسمة لأنك تشعر بعدم الرضا أو لأنك غير سعيد هذا يقودنا للسؤال الشائع هل الدجاجة أولاً أم البيض، ربما تتناول وجبة دسمة لأنك تشعر بعدم الرضا ثم تشعر بالتعاسة لأن وزنك زاد وأصبحت بدين. هنا قد يستمر الحال لعدة أشهر وفي النهاية قد تعاني من الإكتئاب لأنك لن تتوقف عن هذه العادة هذا النوع من التعاسة العميقة غالباً ما يؤدي إلى انتقاص الذات ونوع من السلبية التي يمكن أن تمنع محاولات تحقيق أفضل ما لديكم في فقدان الوزن والتمتع بحياة صحية. ممارسة التمرينات تساعد على تخفيف مشاعر الحزن والاكتئاب لأنها

تثير مستويات الأندورفين ، والمواد الكيميائية في الدماغ التي تساعد علي تحسين نظرتك العامة.

ثانيا : مواجهة التحديات والاعراض طويلة الامد :



بالنسبة لمعظم الناس ، اتباع نظام غذائي يعتبر للأسف واحدة من تلك الحالات التي تزداد فيها بعض الأمور سوءا قبل أن تتحسن ويكون ذلك في وقت مبكر ، ربما في البداية

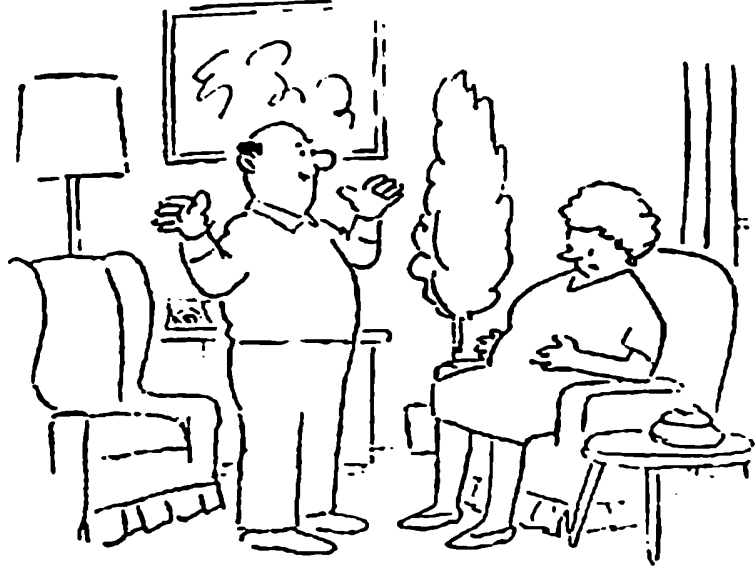
تدفعك الدوافع الخاصة بك في طريق الأمل والأحلام وذلك لأن الأمر جديد بالنسبة لك ولكن عندما تمر الأسابيع والأشهر ربما يتوجب عليك العمل لمنع تسلل عادات الطعام القديمة مرة أخرى، ومقاومة الاستسلام لشهوة تناول الطعام ، والتوقف عن جميع مخاطر الإكثار من البقاء خارج المنزل للتعويض عن الغذاء .

شهر العسل قد انتهى والآن يبدأ العمل الحقيقي.

توفر النقاط التالية الأدوات التي يمكن أن تساعدك على مواجهة التحديات ومواصلة خطة التغذية منخفضة السعرات الحرارية.

معرفة ما إذا كنت حقاً جائعاً:

ماذا يحدث عندما
لا تأكل؟ يمكنك
تقييم نفسك حتى لا
تقع فريسة في براثن
الانغماس في الطعام في
المستقبل. مع العلم أن
الحرمان الغذائي أيضاً لا
يساعد على فقدان الوزن
على المدى الطويل.



لذلك أفضل وسيلة هي القيام بخدعة لمعرفة ما إذا كنت فعلاً تشعر بالجوع، وتتناول ما يكفي للإشباع وأن ذلك ليس جوع عاطفي، وهي أنه عندما تكون جائعاً حقاً، عليك أن تشعر بالشبع عن طريق تناول أي نوع من الطعام.

لكن عندما تشعر بالجوع العاطفي بسبب المرور بحالة ما فأنت تختار أنواع طعام معينة تساعدك على الراحة كما اعتدت في الماضي قبل اتباع نظام غذائي معين. إذا كنت من محبي الأكل عاطفياً





أو شخص يأكل عندما يكون متحمس أو غاضب أو تشعر بالأسى هنا قد تلعب هذه العوامل كلها دورًا هامًا في الغذاء عندما لا تكون جائع بالفعل، ونحن نقدر ذلك بالفعل لكن عليك تجربة إحدى النصائح التالية:

محاولة التعبير عن المشاعر بالكلام لا بالغذاء ومحاولة التعبير عما بداخلك والتحدث بها.

بدء السير في الاتجاه المعاكس من أي مصدر للغذاء. المشي.

تعيين جهاز توقيت أو راقب الساعة لتحديد مدة ١٠ دقائق لتري بعد مرورها هل إحساسك بالجوع يزيد أم إنه اختفي .

تلبية الرغبة الشديدة:

عندما يسيطر عليك الشغف للطعام لا يكون لتناول طبق سلطة أو شريحة دجاج هزيلة ولكن في العادة تكون الرغبة الشديدة في الأطعمة التي تحتوي على السكر، والدهون، أو الملح، أو مزيج من هذه العناصر الثلاثة.

وقد أظهرت الدراسات أن النساء من المرجح أن تتلهف لتركيبات

السكر الدسم مثل كعكة الشوكولاتة في حين أن الرجال تشتهه مجموعات البروتين مثل اللحوم الدسم.

وقد كشفت استطلاعات الرأي أيضا أنه ، وبشكل عام ، الأطعمة المالحة ، والخبز ، والحلويات على رأس قائمة الأكثر اشتهاا.



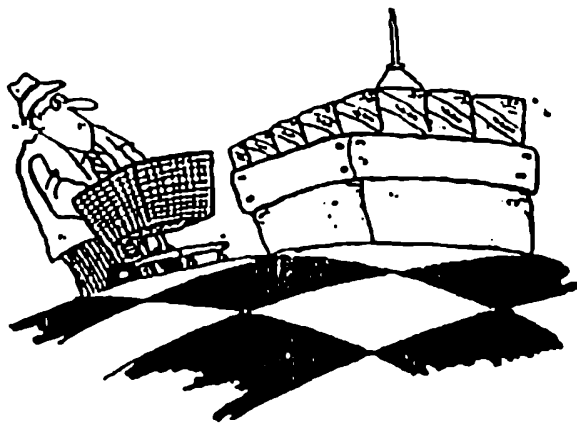
لذلك علينا البحث عن

وسيلة للتمتع بالطعمة التي

نحبها بكميات معقولة علي أساس منتظم بحيث تعطي لنفسك الإذن بتناول ما تريد وقتما تشاء ولكن ليس بالضرورة بقدر ما تريد وذلك تجنبنا لما سبق وصفة بالمعاناة من الحرمان الغذائي.

تجنب الانغماس :

الإفراط في الأكل يعني شيئاً واحداً لشخص ما وآخر شيء إلى شخص



آخر. الشراهة عند تناول الطعام هو بالنسبة لظروف الفرد ومدى ما تحقق من المواد الغذائية يشكل الإفراط لك.

عموما ، يتم تعريف الانغماس باعتباره حلقة تتناول خلالها



كميات كبيرة من المواد الغذائية المستهلكة خارج السيطرة في فترة قصيرة من الزمن. العبارة المفتاح هنا هو «خارج السيطرة».

فالناس عادة تقوم بحفلة طعام أو كوكتيل من الأصناف أثناء الاضطرابات العاطفية ، بالطبع ليس كل تناول الطعام

العاطفي ينغمسون ويلتزمون الطعام بشراهة ولكن معظم الشرهين والمنغمسين للطعام ذات ارتباط عاطفي به، لذلك نصيحتنا لك في حالة وقوع شجار بينك وبين أحد زملاء العمل أو الوقوع في مشكلة ما عليك صرف انتباهك عن الطعام أو الخروج من المنزل ، وإذا شعرت بنهم للطعام عليك تغيير استراتيجيتك الغذائية.



ويمكنك التعرف علي علامات الإنغماس والنهم للطعام من خلال الآتي:

تناول الطعام بسرعة وبكميات كبيرة في المرة الواحدة حتي عندما لا تكون جائعًا.

التخطيط الانغماس:



تناول الطعام وحده ، أو إخفاء أي أدلة على ما تناولته للتغطية على كمية الطعام الذي تتناوله.

الشعور بالراحة لتناول الأطعمة التي امتنعت عنها بعد الارتباط بنظام غذائي محدد.

الشعور بالخجل ، والذنب ، بالاشمئزاز ، والاكتئاب حول مخاطر الإنغماس.

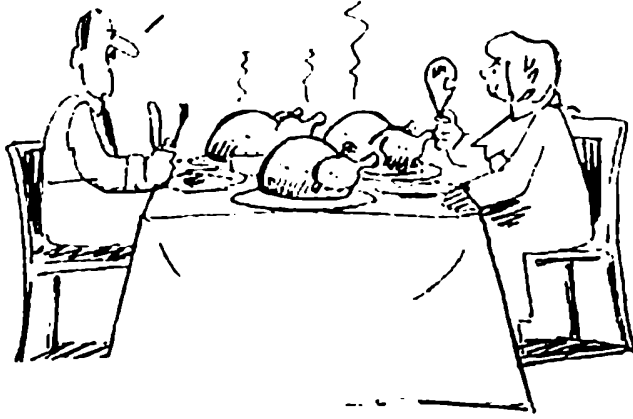
الحفاظ على اهتمامك ودافعك:

أحد أسباب إعداد هذا الكتاب هو مساعدتك في البحث عن سبل البقاء متمسكا بدافع والعيش بحياة منخفضة السعرات الحرارية.

فأنا لا أريد فقط أن أساعدك على فقدان الوزن الآن، ولكن أيضاً لمساعدتك في وضع الأساس للحفاظ على صحتك لبقية حياتك.



فبالنسبة لكثير من الناس ، التمسك نمط غذائي منخفض السعرات الحرارية بعد التخلص من الوزن الزائد أصعب



من فقدان الوزن، وهذا هو السبب في حفظ متعة نمط حياتك منخفضة السعرات والمثير للإهتمام هو تخصيص خطة النظام الغذائي الخاص بك لتناسب نمط حياتك الخاصة وإجراء تعديلات وتغييرات كلما خطتك يبدأ تالفة.

يمكنك استخدام النظام الغذائي الخاص بك كخطة جديدة باعتبارها أداة لمنع الملل والحصول علي القوام المناسب لك واكتشاف طرق جديدة لاعداد الطعام .

اختراق العصبان:



مثلا يشكل تسلق أي جبل مهمة شاقة نفس الحال ينطبق علي عملية فقدان الوزن، وعكس تسلق الجبال الذي يشكل الوصول إلي قمته مرحلة الاستقرار والاطمئنان ، يعتبر الحفاظ علي الوزن بعد فقدانه بمثابة هاجس يهدد الجميع



لذلك لكي تصل لمرحلة الامان أو
اختراق الهضاب الخاصة بك يمكنك
القيام بالآتي:

التزام الهدوء. فالقلق بشأن ثبات
الوزن لن يجعله يذهب بعيدا.

ممارسة التفكير الإيجابي. وتكرار
عبارة «نعم استطيع القيام بذلك»
للإستمرار في فقدان الوزن. لكن
إذا كنت ستسمح لنفسك أن تشعر
الهزيمة ، قد تتخلي عن نظامك الغذائي

وتصاب بالإحباط ، وستعود إلى بعض العادات القديمة الخاصة بك
وخصوصا الانغماس في الطعام.

التوقف عن متابعة

وزنك لبعض الوقت.

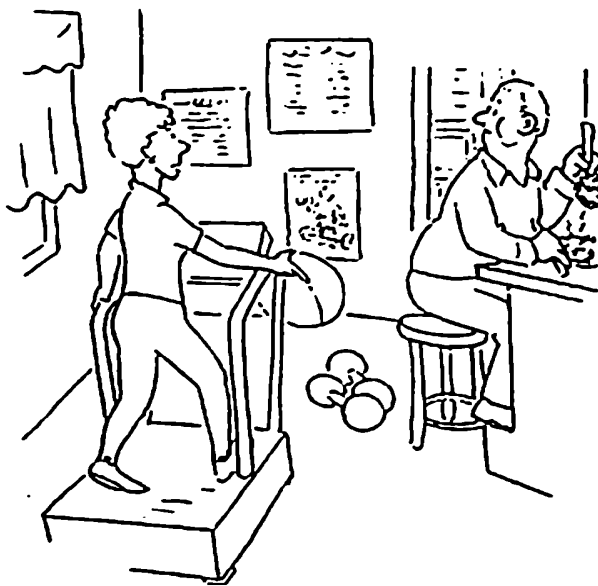
فبدلاً من المتابعة الأسبوعية

للوزن يمكنك الانتظار لمدة

اسبوعين أو ثلاثة اسابيع

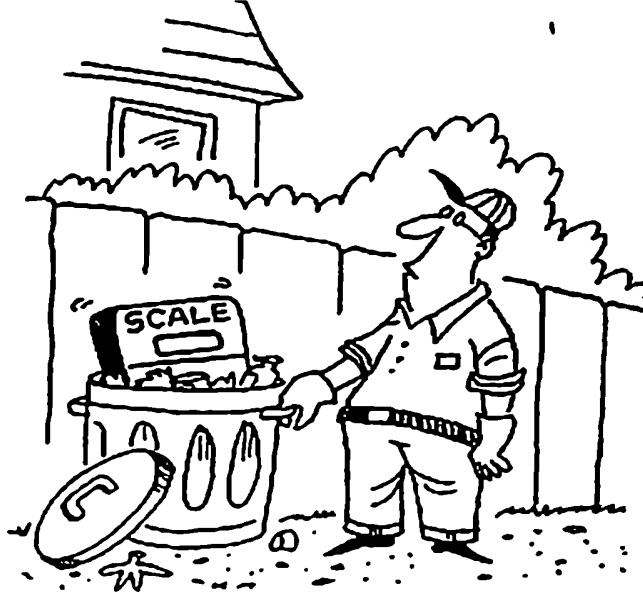
الحصول على مقياس يكون

مشجع للغاية.



إجراء بعض التغييرات

على نظامك الغذائي. الآن هو الوقت المناسب لمحاولة الخروج من بعض عادات الإنغماس.

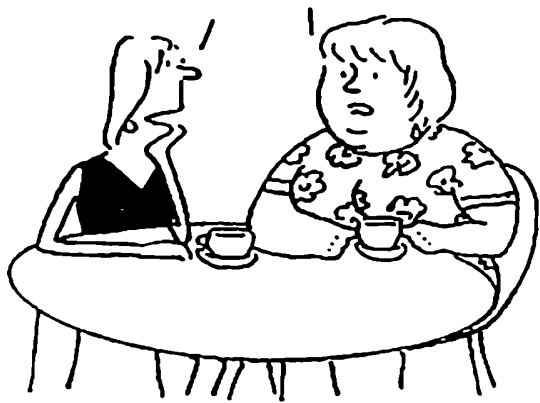


أكسر روتينك وتحدي نفسك من خلال ممارسة التمارين لمدة ٥ أو ١٠ دقائق يوميًا.

التعود علي شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء كل يوم.

ثالثًا: تناول الطعام خارج المنزل بسهولة:

أفضل وسيلة يمكن أن يقدمها لك أي شخص إذا كنت ستتناول الطعام خارج المنزل هو أن يكون لديك خطة وأن تقاوم إغراء الأطعمة الموجودة بالمطاعم أو الحفلات أو الأعياد أو الوجبات السريعة التي تتناولها في الطريق أو أثناء القيادة، الجزء التالي سيساعدك علي الخروج بالعديد من النصائح .



تناول الطعام خارج المنزل (في المطاعم) وهناك مدرستان بشأن اتباع نظام غذائي وتناول الطعام خارج المنزل في المطاعم.

أول مدرسة تنادي باتخاذ خيارات

غذائية منخفضة السعرات الحرارية في المطعم ، والمدرسة الأخرى تقول أن تأكل ما تريد ولكن مع تحديد الكميات التي لا تسبب زيادة في الوزن. وأنا أعلم المدرسة التي تخرج منها الكثير منا.



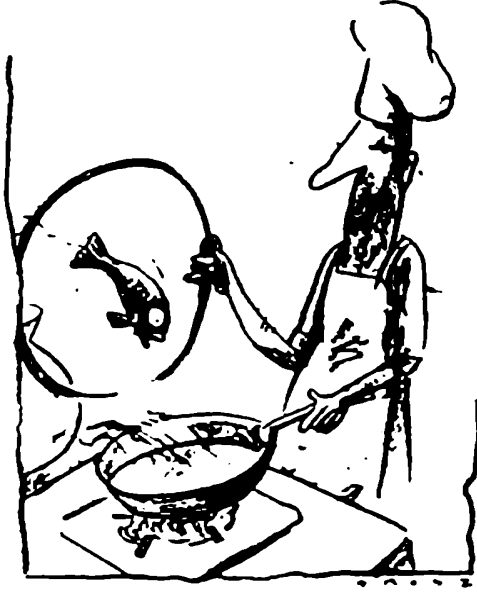
فمعظم الوقت عندما نأكل في مطعم لا نريد للحد من خياراتنا للأطعمة منخفضة السعرات الحرارية. لكننا نريد تناول الأطعمة التي لا تعد عادة في المنزل فنحن نرغب في الاستمتاع بالطعام ونحن خارج المنزل لذلك سنقدم لك النصائح التالية التي تساعدك علي تقليل السعرات الحرارية التي تحصل عليها اثناء تناول الطعام في المطعم.

ابدأ بالمشهيات ثم طبق سلطة جانبية أو طبق خضروات جاني ثم انضم لشريك حياتك لتناول الطعام.

اختيار الأجزاء المخصصة للأطفال عندما يكون ذلك ممكناً. إذا قمت بطلب أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية ولا يوجد من

يشاركك في تناوله يمكنك أن تطلب من الجرسون في المطعم أن يغلف لك نصف الطبق لحمله للمنزل قبل البدء في تناول الطعام .

تجذب الحلويات، التمتع بالحفلات:



إذا كان الإحتفال في البيت ، لديك المزيد من التحكم في نوع ما تقدمه من أطعمة ولكن اذا كان الحفل في منزل شخص آخر أو بمكان مخصص للحفلات بالتالي نتوقع أن يقدم المضيف العديد من الأنواع كتعبير عن كرم الضيافة حينها يمكنك اتخاذ عدة خطوات للمساعدة على منع نفسك من الإفراط في الطعام:

تناول القليل من الطعام في المنزل قبل الإنتقال إلى الحفلة.

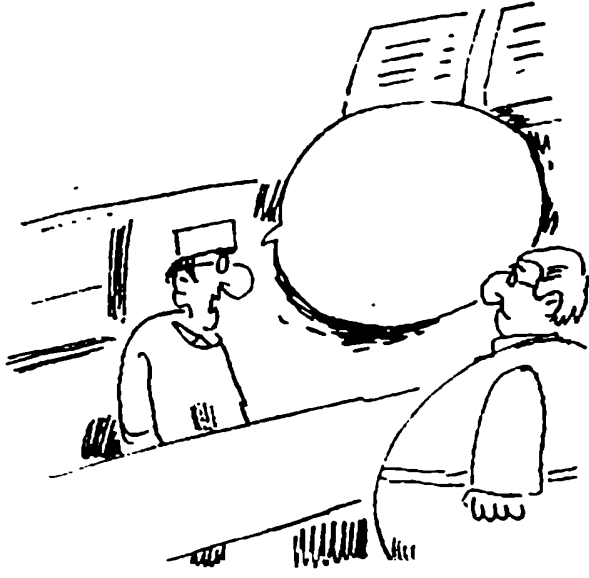
إذا كان حفل عشاء يمكنك تناول كوب كامل من الماء قبل مغادرة المنزل وطلب كوب آخر بمجرد وصولك للحفل.

محاولة إعداد طبق من الأطعمة الخاصة بك وهي الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية مثل قطع الخيار .

الوقوف بعيدا عن البوفيه.

احتفظ دائما بكوب ماء في يدك .

حاول التحدث كثيرا وتناول القليل من الطعام.



الإحتفال بالعطلات والأجازات :

عادة ما يلعب الغذاء دور كبير في العطلات التقليدية فغالبًا ما تتنوع الأطعمة المقدمة في هذه الفترات وبالطبع لا تكون منخفضة السعرات الحرارية ؟

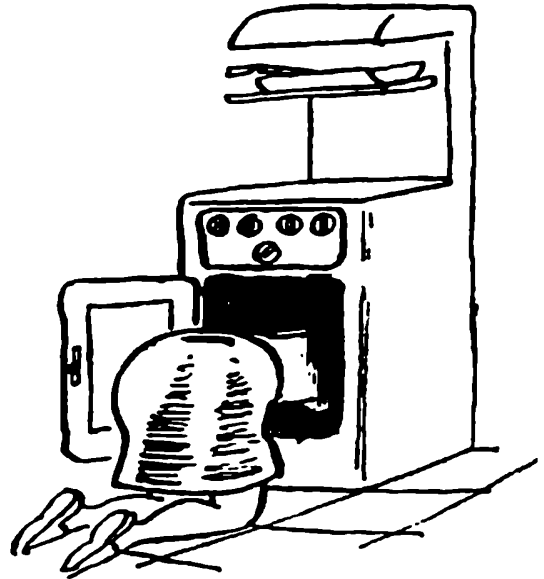
ويكون السؤال ما هو الحل خاصة أن الأسرة بأكملها تكون

مجتمعة في هذه الأوقات، يمكنك إحضار الخضار المفضلة لديك منخفضة السعرات الحرارية، أو طبق جانبي إلى طاولة الطعام كتقليد جديد.

يمكنك أيضا التفكير في حلول أخرى عدة ، فإن أيا من التي تنطوي على تجنب تناول وجبة كبيرة. تجربة بعض هذه الأفكار :

تخزين السعرات الحرارية: تحطي

وجبات الطعام على مدار اليوم ومن ثم يمكنك تناول وجبات خفيفة جدا خلال يوم واحد مثل «الزبادي مع الفاكهة لتناول الافطار ، سلطة خضراء كبيرة منخفضة السعرات الحرارية اثناء الغذاء ، وآخر قطعة من الفاكهة لتناول وجبة خفيفة ، والكثير من الماء وبالتالي





يمكنك تناول الاطعمة دون
القلق من السعرات الحرارية.
شرب الماء أو أي
مشروبات خالية من
السعرات الحرارية قبل وأثناء
وبعد الوجبة. يمكنك تناول
المشروبات التي تتضمن

أوراق النعناع والليمون
والجير، أو شرائح البرتقال، أو كيس شاي الاعشاب.
السفر الآمن (المريح):

مثل جميع «الحالات الخاصة» الأكل على الطريق (أو في الهواء) هو احد
الأسباب الرئيسية للمعاناة من السعرات الحرارية المرتفعة لذلك لا بد
من التعرف علي الخيارات الغذائية التي ستتوفر لك حين كنت مسافراً
وعندما تصل إلى أي مكان وأنت تسير. وأفضل رهان هو أن تكون هناك

خطة السفر مع العلم أن
السفر سواء كان بالسيارة
الخاصة أو القطار أو أي
وسيلة مواصلات أخرى
لا يعني التعقيد أو المعاناة
أثناء تناول الوجبات



الرئيسية لأنه يمكنك تناول واختيار العديد من أنواع الطعام سهلة الحمل لاصطحابها معك في السفر منها:

* الحليب قليل الدسم .

* زجاجات المياه الصغيرة.

* عصير التفاح أو عصير

الفاكهة المعبأة منخفضة السعرات.

* الفواكه الطازجة مثل التفاح

والكرز والعنب ، والكمثرى .

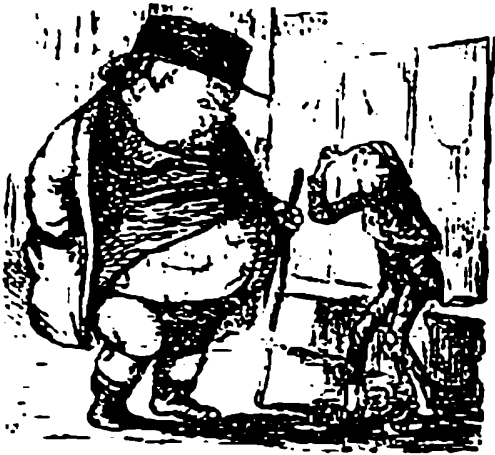
* علب أسماك التونة

والسلمون.

* وجبة خفيفة أو بعض المخبوزات منخفضة السعرات الحرارية في

أكياس من البلاستيك.

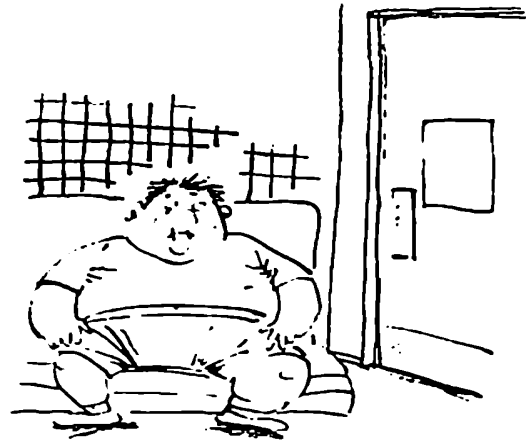
* الحبوب الباردة.



الفصل الخامس نظام غذائي لانقاص الوزن خلال ١٨ يوم

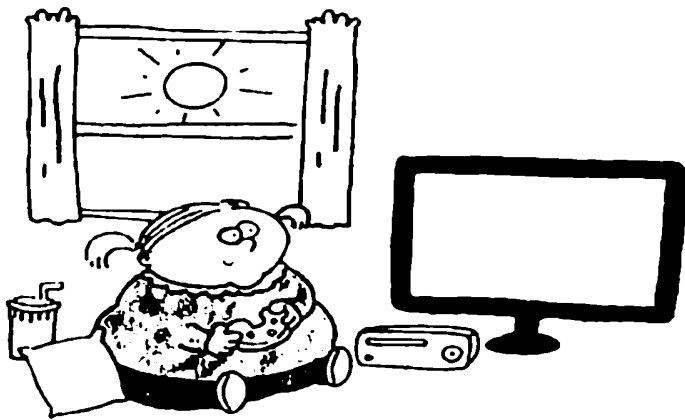
الاسبوع الأول : وضع الإنغماس :

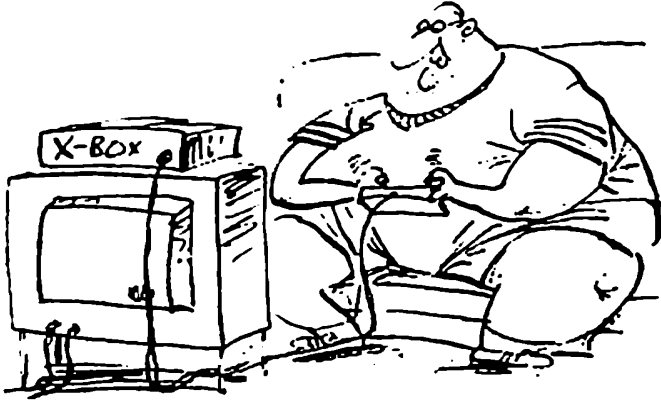
عند إجراء أي تغيير كبير علي نظامك الغذائي، عليك أولاً أن تعتاد علي طريقة جديدة لتناول الطعام. في هذه الحالة ، حتى لو كانت خطة ١٥٠٠ السعر الحراري لا تقلل أي وزن، مازال ذلك نقطة انطلاق جيدة للتعود علي فكرة تناول كمية معينة من الطعام في كل وجبة وعدد معين من السعرات الحرارية في اليوم الواحد.



اليوم الأول : ١٥٠٠ سعر حراري :

في هذا اليوم سنوفر حوالي ٤٠٠ سعر حراري بمعدل ١٠٠ سعر من كل وجبة في من السعرات الحرارية، في كل من وجبات الطعام «الإفطار والغداء والعشاء»





✿ الإفطار:

١ / ٢ حبة جريب
فروت

١ / ٢ رغيف خبز
متوسط

٢ ملعقة كبيرة جبن
كريم منزوع الدسم

٢ ملعقة كبيرة من شرائح الفاكهة

١ كوب حليب خالي من الدسم

✿ الغداء:

١ كوب شوربة الفاصوليا

١ كوب رقائق خبز التورتيا

١ / ٤ حبة أفوكادو مع الخس والطماطم

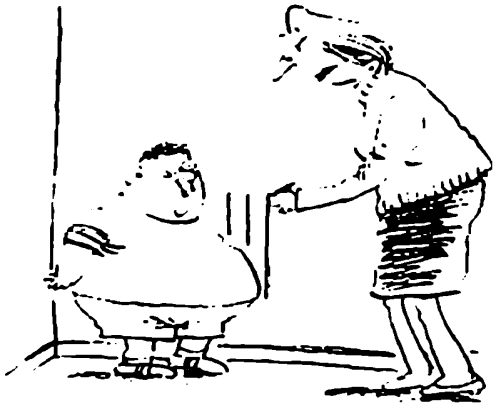
١ حبة برتقال متوسطة

✿ العشاء:

٣ أوقية من الدجاج المشوي

١ / ٢. كوب من الأرز الناضج

٢ كوب بروكلي على البخار



١ / ٢ كوب جزر

✿ وجبات خفيفة:

١ كوب سلطة الفاكهة الطازجة

١ / ٢ كوب الآيس كريم العادية أو اللبن الزبادي .

اليوم الثاني : ١٥٠٠ سعرة حراري:

وتتمحور قائمة اليوم الثاني حول نفس قائمة اليوم السابق ، ولكن مع اختلاف الأطعمة.

إذا كنت تفضل ، يمكنك استبدال أي وجبة أو وجبة خفيفة من قائمة أمس بإحدى وجبات هذا اليوم.

✿ الإفطار:

١ كعكة عنب

١ / ٢ كوب عصير التفاح

١ كوب حليب خالي من الدسم

✿ الغداء:

١٥٠ جرام من اللحم المشوي اللذيذ

١٥٠ جرام من الجبن السويسري قليلة الدسم



٢ شرائح من الخبز السن

١ كوب صغير جزر

١ / ٤ كوب سلطة الكرنب

✽ العشاء:

طبق سلطة مكون من ١ / ٢

كوب شرائح الخيار و ١ / ٤ كوب

شرائح الفجل ، مع ملعقة صغيرة

١ أو ٢ ملعقة خل أبيض ٢ كوب

خضار سوتيه ١ / ٢ كوب أرز

✽ وجبات خفيفة:

١ تفاحة

١٠ رقائق توست مملحة

اليوم الثالث : ١٥٠٠ سعر حراري:

يمكنك أن تأكل وجبات

خفيفة في أي وقت من اليوم. إذا

كنت لا تحب الوجبات الخفيفة

يمكنك اضافة السعرات الحرارية

الخاصة بهذه الوجبة لاضافة مزيد

من الطعام لاحدي الوجبات.



الإفطار: ❦

١ / ٤ حبة شمام

١ كوب من العنب البري

١ كوب زبيب نخالة الحبوب

١ كوب الحليب خالي من الدسم

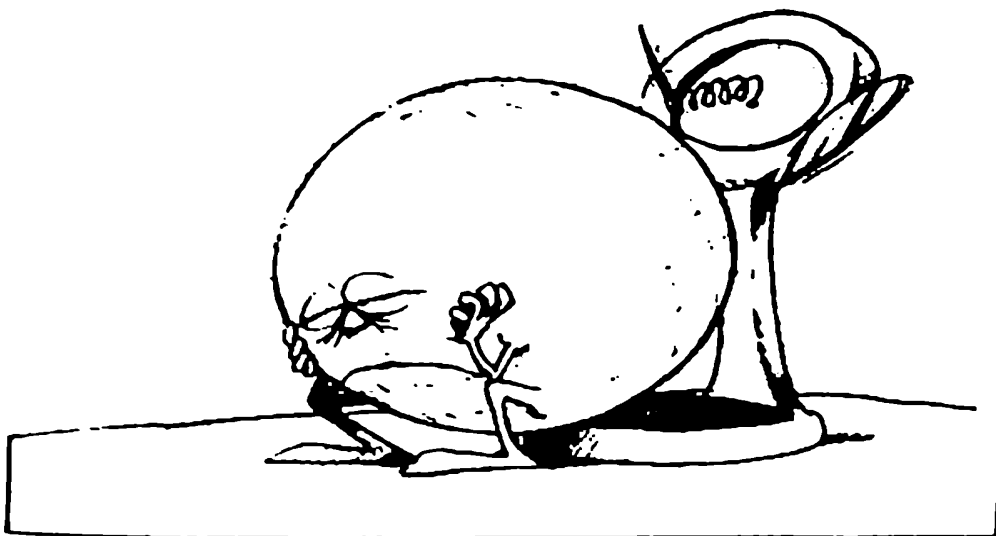
الغداء: ❦

إحدى الماكولات السريعة مثل قطعة همبرجر صغيرة أو بيتزا بالجبن صغيرة ١ / ٢ حبة بطاطس مقرمشة ١ / ٢ طبق سلطة جانبية

العشاء: ❦

١ كوب حساء الطماطم (مع الحليب الخالي من الدسم)

٥ حبات روبيان كبير مطهو على البخار



- ١ / ٢ كوب مطبوخ الشعير أو المعكرونة
 ١ كوب الفاصوليا الخضراء مطهو على البخار
 ١ ملعقة طعام صلصة سلطة دايت

♀ وجبات خفيفة:

- ١ حبة موز صغيرة
 ١ كوب زبادي قليل الدسم
 ١ ملعقة كبيرة من شراب الشوكولا الخفيفة

اليوم الرابع : ١٤٠٠ سعر حراري:

أحد الأشياء الجيدة المتوفرة في الأطعمة المسببة للراحة مثل الفطائر



المحلاة أو العصائر
 المعبأة، هو أنها غالبًا ما
 تحتوي على الفيتامينات
 والمعادن المضافة.

وبالتالي فتناول هذه
 الأطعمة قد يفيدك في
 خطة تخفيض السعرات

الحرارية، وفي خطة ١٤٠٠ من السعرات الحرارية، تسهم كل وجبة
 بحوالي ٣٥٠ حتي ٤٠٠ سعر أما الوجبة الخفيفة فتسهم بحوالي ٢٠٠
 حتي ٢٥٠ سعر حراري.

الإفطار:



١ بسكويت وافل

٢ ملعقة كبيرة من شراب خفيف

١ كوب قطع فواكه أو توت

١ كوب حليب خالي من الدسم

الغداء:

٢ شرائح خبز سن

٢٥٠ جرام جبنة شيدر قليلة الدسم

٢ ملعقة صغيرة

خردل

١ حبة طماطم مقطعة

١ ملعقة صغيرة

صلصة سلطة دايت

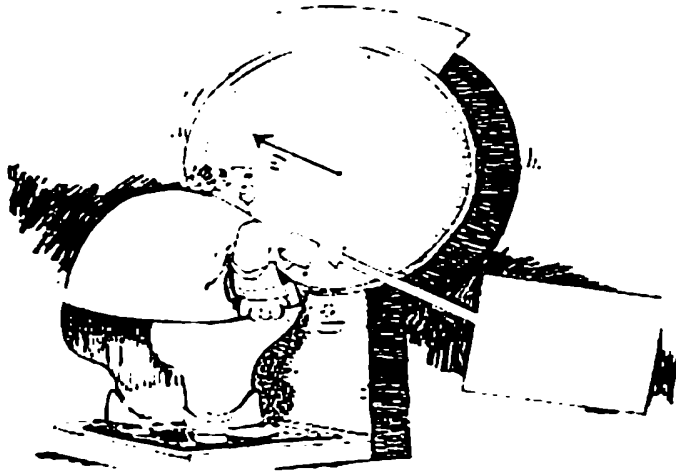
١ كوب قطع البطيخ

العشاء:

١ كوب فول نباتي

٧٥ جرام جبنة شيدر قليلة الدسم

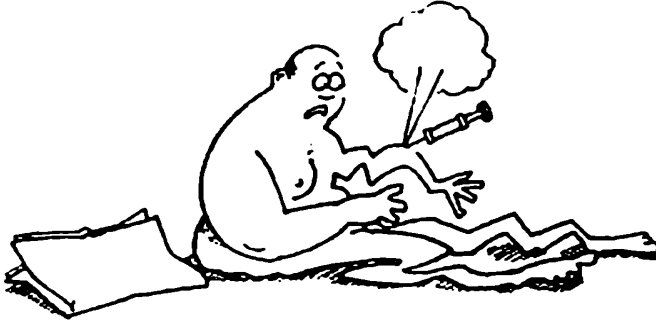
١ رغيف خبز صغير



♀ وجبات خفيفة:

- ١ / ٢ حبة موز مع ١ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني
١ / ٢ كوب بودنج الفانيليا مع ١ / ٢ كوب شرائح الفراولة
اليوم الخامس : ١٤٠٠ سعر حراري

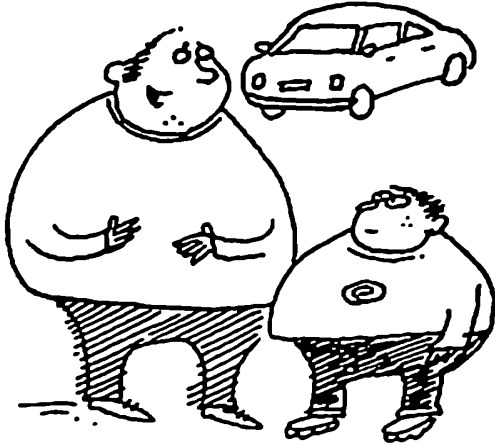
♀ الإفطار:



- ١ كعكة النخالة
٢ ملعقة كبيرة من
شرائح الفاكهة
١ كوب حليب الخالي
من الدسم
١ حبة برتقال

♀ الغداء:

٢ كوب سلطة مع ٢ ملعقة كبيرة صلصة دايث



١٢٥ جرام من الجبن اللينة
١ تفاحة متوسطة الحجم

♀ العشاء:

١ كوب معكرونة باللحم
١ / ٤ كأس طماطم

١ كوب سبانخ مطهو علي البخار، جرجير ، أو القرنييط

١ شريحة خبز الثوم

✿ وجبة خفيفة:

٢ كأس عصير عنب

اليوم السادس : ١٣٠٠ سعر حراري:

في يوم ١٣٠٠ من

السعرات الحرارية، وجبات

الطعام تسهم ٣٥٠ حتي

٣٧٥ سعر حراري، وتسهم

الوجبات السريعة بين ١٥٠

و ٢٠٠ سعر حراري. يجب

اختيار العصائر التي لا

تحتوي على سكر مضاف أو شراب الذرة.

✿ الإفطار:

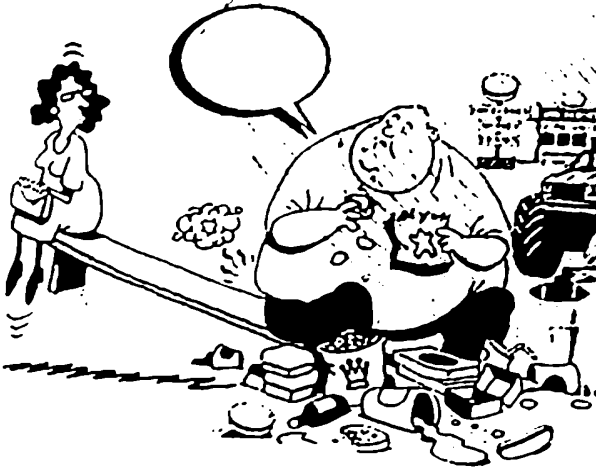
١ / ٢ كوب عصير أناناس غير محلي

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

١ / ٢ كأس من العنب البري

✿ الغداء:

١ علبة من التونة المعبأة



٢ ملاعق كبيرة مايونيز قليل الدسم

١ رغيف خبز صغير

١ حبة كيوي

✂ العشاء:

٢ كوب سلطة خضراء مع ١ ملعقة كبيرة صلصة دايت

١ كوب معكرونة مع ملعقة

صغيرة زيت زيتون

ملعقة كبيرة من الهليون

المفروم ، ١٢٥ جرام جبن

بروفولون

١٢٥ جرام لحم منزوع

الدسم

✂ وجبات خفيفة:

١٢٥ جرام جبن السويسري قليلة الدسم

١ / ٢ كوب شرائح التفاح

اليوم السابع: ١٣٠٠ سعر حراري:

يمكن إضافة التوابل أو مرقة الدجاج إلى ماء طهي الأرز لإضافة النكهة إليه دون زيادة السعرات الحرارية.

✂ الإفطار:



٢ بانكيك

١ / ٢ كوب شرائح الفراولة

١ كوب حليب الخالي من

الدهن

✂️ الغداء:

١ كوب حساء

١٥٠ جرام من شرائح الدجاج

اللذيذ

١ ملعقة كبيرة مايونيز قليل الدهن

٢ شرائح خبز سن

١ ثمرة كمثرى

✂️ العشاء:

٥٠٠ جرام سمك مشوي مع الليمون

١ كوب ارز

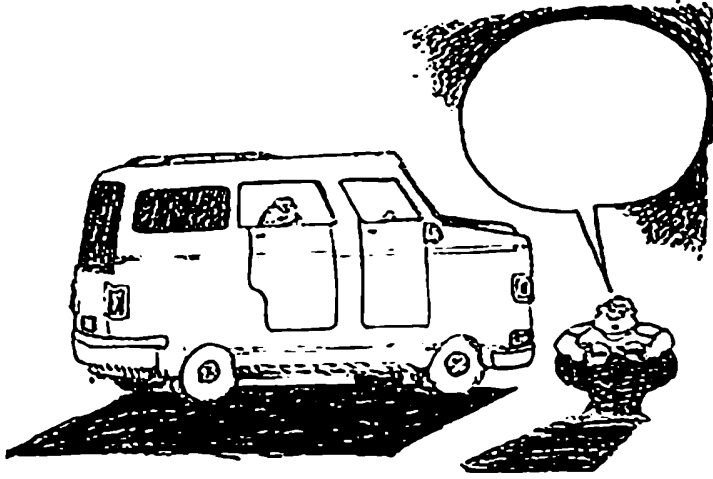
١ / ٢ كوب طماطم مطهي علي البخار

١ كوب من البازلاء المطهي علي البخار

✂️ وجبة خفيفة:

٢ كوب زبادي منزوع الدهن

الاسبوع الثاني : البدء بتخفيض السرعات الحرارية :



في الاسبوع الأول
كان الهدف الوصول إلى
١٣٠٠ سعر حراري
أما بحلول نهاية
هذا الاسبوع الهدف
الوصول إلى ١٠٠٠ سعر
حراري .

اليوم الثالث : ١٣٠٠ سعر حراري :

ربما لا تعرف كيف تضبط عدد السرعات الحرارية الموجودة في معدتك
لذلك عليك التعود علي استخدام الكأس الخاص بالقياسات للسيطرة
علي هذا الأمر .

✽ الإفطار :

١ كوب زبادي بالفاكهة قليل الدسم

١ كعك صغيرة

١ ملعقة كبيرة من شرائح الفاكهة

✽ الغداء :

١ كوب حساء معكرونة بالدجاج

١ خبز صغير

١ / ٢ كوب سلطة

✂️ العشاء:

١ حبة بطاطا متوسطة النضج مع ١ / ٢ كوب شرائح فلفل

١٢٥ جرام جبن شيدر منخفضة الدهون

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

✂️ وجبات خفيفة:

١ كعكة بنكهة الأرز

١ ثمرة برتقال

اليوم التاسع : ١٢٠٠ سعر حراري:

في يوم ١٢٠٠ من
السعرات الحرارية، وجبات
الطعام تسهم بنحو ٣٥٠
سعر حراري اما الوجبات
الخفيفة لا تسهم بأكثر من
١٥٠ سعر حراري.



✂️ الإفطار:

١ بيضة

٢ حبة سجق منخفض الدهون

٢ شرائح خبز مع ٢ ملعقة كبيرة شرائح فاكهة أو ملعقة مربى

♀️ الغداء:

- ١ كوب حساء بازلاء مع شرائح لحم منزوع الدسم
- ٤ حبات مقرمشات منخفضة الدهون
- ١ / ٢ شريحة بطيخ

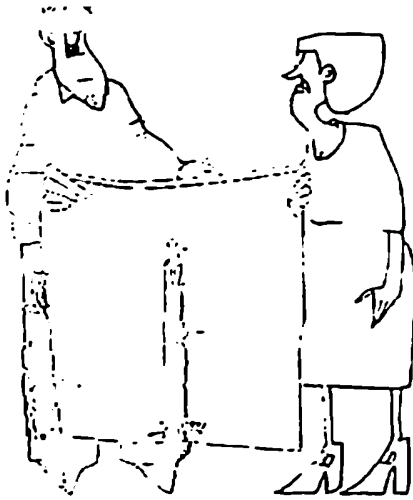
♀️ العشاء:

- ٢ كوب سبانخ طازجة
- علبة صغيرة فول
- ٢ شريحة رقيقة من الأفوكادو
- ١ / ٢ كوب صلصة خالية من الدهون

♀️ وجبة خفيفة:

- ١ / ٢ كوب بودنج الأرز قليل الدسم

اليوم العاشر: ١٢٠٠ سعرة حراري:



تستهدف هذه القائمة كل الأشخاص الهادفين للسيطرة علي السعرات الحرارية من خلال الاستمتاع بنكهات مختلفة فعلي سبيل المثال يمكنك استخدام الزبد علي الخبز المحمص في وجبة الإفطار أو الاستمتاع بالمربي منخفضة السكر والسعرات الحرارية .

الإفطار: ❦

- ٢ شريحة خبز سن أو حمص
- ٢ ملعقة صغيرة الزبد
- ١ / ٢ كوب مكعبات الأناناس
- ١ كوب حليب خالي من الدسم

الغداء: ❦

- ١ / ٢ كوب سلطة المعكرونة مع الخضار والجبن

العشاء: ❦

- ٥٠٠ جرام سمك السلمون المشوي
- ١ كوب فاصوليا خضراء مطهي علي البخار

- ١ / ٢ كوب مهروس

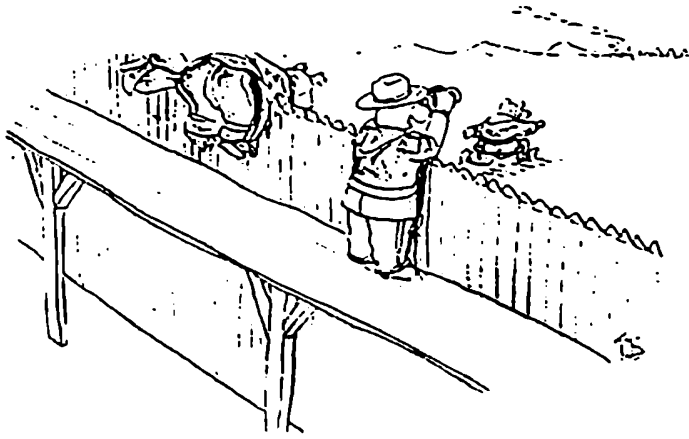
- البطاطا مع ملعقة صغيرة
من الزبدة أو ١ أو ٢ ملعقة
كبيرة من المرق

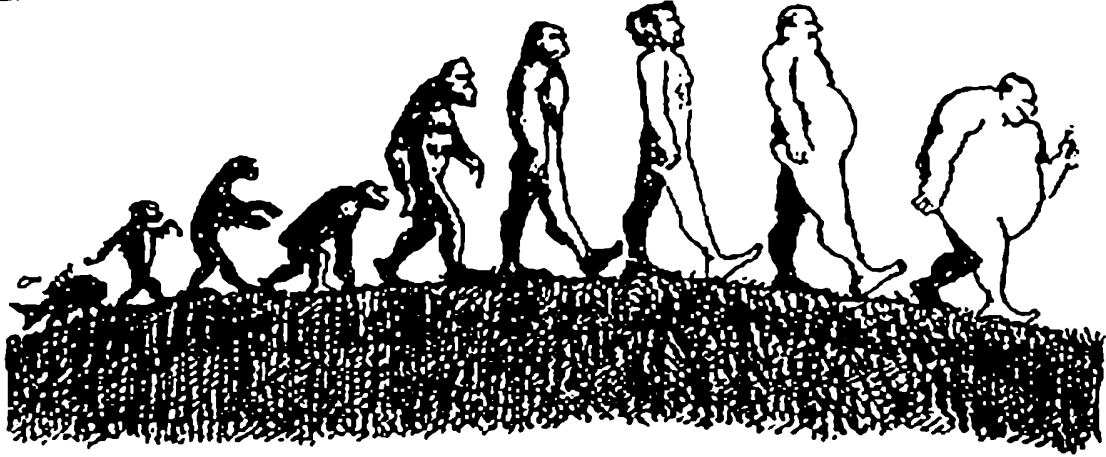
وجبات خفيفة: ❦

- ١ / ٢ كوب شربات

الشوكولاته

- ١ / ٢ كوب شرائح الفراولة





اليوم الحادي عشر: ١٢٠٠ سعر حراري:

بدلاً من الاعتماد علي السوائل أو الصلصات خالية الدسم المعلبة لوضعها علي السلطة يمكنك استبدال ذلك بقليل من عصير الليمون أو الخل البلسمي.

هذه الخيارات هي أيضا جيدة ، يمكنك أيضا استخدام التوابل علي أطباق الخضار المطهية على البخار دون إضافة السعرات الحرارية.

✽ الإفطار:

١ جزرة صغيرة أو كعكة نخالة الزبيب

٢ زبادي قليل الدسم

١ / ٢ كوب عصير البرتقال

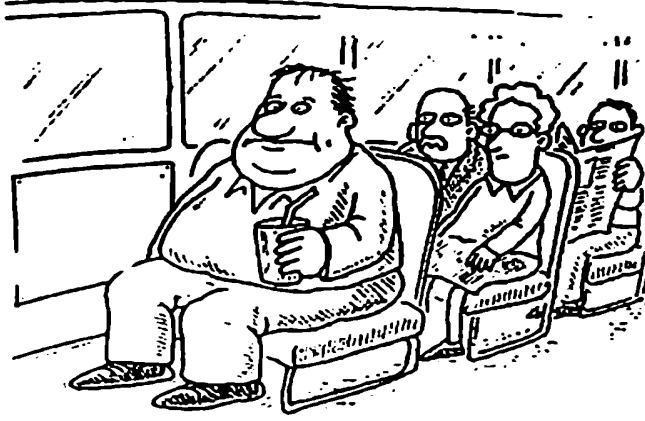
✽ الغداء:

٢ كوب سلطة مع ١ ملعقة

كبيرة صلصة داييت أو عصير ليمون



ساندويتش سلطة البيض : ٢ شريحة خبز الخفيفة ، ٢ بيض مطهو جيدا ،
و٢ملعقة مايونيز قليل الدسم .
✿ العشاء :



٢ كوب سلطة خضراء مع
ملعقة كبيرة عصير ليمون
١ كوب معكرونة مطهوه
مع ١ كوب خضار مقطع في ١
ملعقة صغيرة زيت زيتون و٢
ملعقة كبيرة جبن البارميزان
المبشور.

✿ وجبات خفيفة :

١ كوب فراولة

١ / ٢ كوب كريمة الجبن

اليوم الثاني عشر : ١٢٠٠ سعرة حراري :

عندما ترى الجبن على القائمة ، لا تتردد في استخدام نفس المقدار من
أي نوع تفضله .

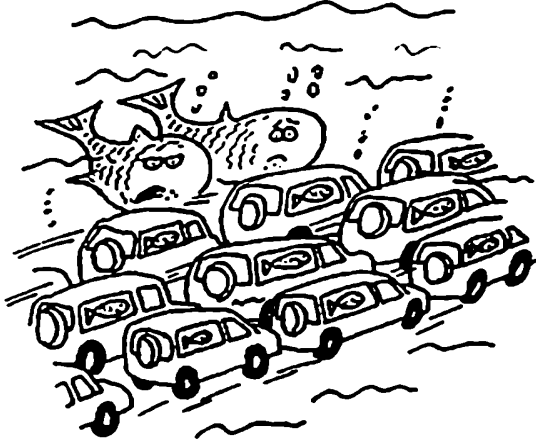
✿ الإفطار :

١ / ٢ كوب عصير أناناس

١ فطيرة بطاطا صغيرة

١ / ٢ كوب عصير تفاح غير محلى

♀ الغذاء:



١ كوب شوربة العدس

٢ شريحة خبز سن

٢٥٠ جرام لحم

١ ملعقة كبيرة من الخردل

١ / ٢ كوب شرائح الخيار

١ / ٢ كوب سلطة فواكه مختلطة

♀ العشاء:

٣ / ٤ كوب جبن مطبوخ

١ / ٤ كوب صلصة

١ كوب بروكلي على البخار مع ١ / ٤ كوب انصاف طماطم

♀ وجبات خفيفة:

١٢٥ جرام جبن سويسري قليلة الدسم

١ تفاحة صغيرة.

اليوم الثالث عشر : ١٢٠٠ سعر حراري:

عندما تضمن القائمة السكر في هذا الفصل ، هذا يعني أن لديك بالفعل العديد من السعرات الحرارية ولكن هذا لا يعني أن عليك

استخدامها!

✿ الإفطار:

١ / ٢ ثمرة جريب فروت مع ١ ملعقة كبيرة من السكر البني

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

✿ الغداء:

١ / ٢ كوب سلطة الفول

٢٥٠ شرائح ديك رومي

١ ملعقة كبيرة مايونيز قليل الدسم

٢ شرائح الطماطم

أوراق الخس

✿ العشاء:

١ كوب حساء

٥٠٠ جرام سمك مشوي مع عصير الليمون

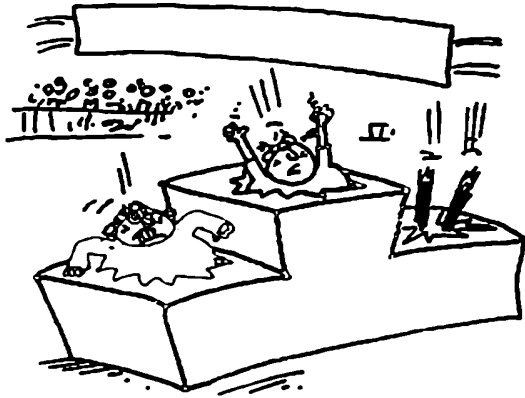
١ حبة خرشوف مطهو على البخار مع عصير الليمون

١ / ٢ كوب حبات الذرة

✿ وجبات خفيفة:

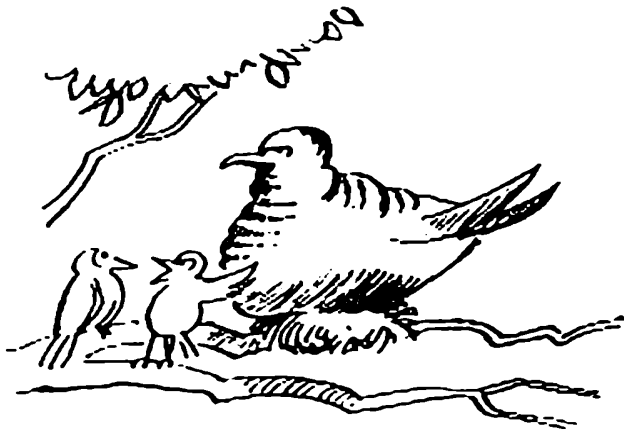
١ / ٢ جزء كأس جبنة ريكوتا

١ / ٢ كوب شرائح الفراولة



اليوم الرابع عشر : ١٠٠٠ سعر حراري:

في يوم ١٠٠٠ من السعرات الحرارية ، وجبات الطعام تسهم بنحو ٣٠٠ سعر حراري والوجبات الخفيفة لا تسهم بأكثر من ١٠٠ سعر حراري.



✚ الإفطار:

١ / ٢ كوب حبوب
الذرة المقشورة

١ / ٢ كوب حليب
خالٍ من الدسم

١ / ٢ كوب شرائح
الخوخ.

✚ الغداء:

١ / ٢ رغيف خبز محمص مع ١ / ٣ كوب سلطة التونة
٢ كوب سلطة خضراء مع ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
✚ العشاء:

٣٥٠ جرام لحم مشوي

١ / ٣ كوب أرز

١ كوب بازلاء

✚ وجبات خفيفة:

١ كوب عصير الخضروات أو طماطم
٣٠ بسكويت مملح رقيق (لا يتعدي ٧٥ جرام)

الأسبوع الثالث : إجراء التعديلات :



تهانينا! لقد اجتزت منتصف الطريق للشهر الأول لتخفيض الأسعار الحرارية الخاصة بك من الآن عليك التحكم بتناول القليل من الطعام واتباع خطة ١٠٠٠ من الأسعار الحرارية في اليوم حتى تصل إلى هدفك من الوزن المناسب .

يوم الخامسة عشر : ١٠٠٠ سعر حراري :



يزودك الخبز السن أو المخصص للرجيم في هذه القائمة بحوالي ٤٠ سعر حراري لذلك اذا كان الخبز الذي تستخدمه يحتوي علي أسعار حرارية أكثر من ذلك حاول تقليص الفرق من خلال الاطعمة الأخرى.

✎ الإفطار:

١ ثمرة كيوي

١ / ٢ كعكة حمصة

١ ملعقة صغيرة زبدة

١ شريحة طماطم

١ بيضة

١ / ٢ كوب حليب الخالي من الدسم

✂️ الغداء :

٢ كوب سلطة السبانخ والفطر

٢ ساندويتش شرائح لحم بقر مع ٢ ملعقة كبيرة مايونيز قليل الدسم

و ٢ شرائح الطماطم والخس

✂️ العشاء :

٣٥٠ جرام لحم

١ / ٢ كوب ذرة

١ / ٢ كوب الخضر مثل اللفت ،

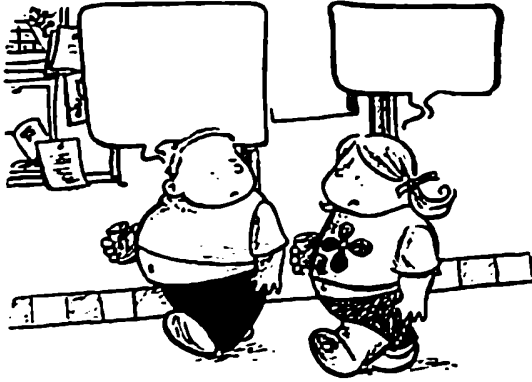
الملفوف ، السبانخ علي البخار

✂️ وجبة خفيفة :

١ كأس عنب

اليوم السادس عشر : ١٠٠٠ سعرة حراري :

السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الحساء، أو الفلفل الحار



يمكن أن تختلف اختلافًا كبيرًا، اعتمادًا على كيفية إعدادها دون البعد عن المسار وهو تخفيض السرعات الحرارية .

✂ الإفطار:

١ / ٢ كوب عصير البرتقال

١ / ٢ رغيف خبز محمص متوسط مع ١ / ٤ كوب جبن كريم

منخفض السرعات الحرارية

١ ملعقة كبيرة من شرائح الفاكهة

✂ الغداء:

٢ كوب سلطة سبانخ

١ / ٢ كأس فلفل حار

١ / ٢ كعكة ذرة

✂ العشاء:

٣٥٠ جرام شرائح ديك رومي

أو لحم البقر ، أو برغر الخضروات ،

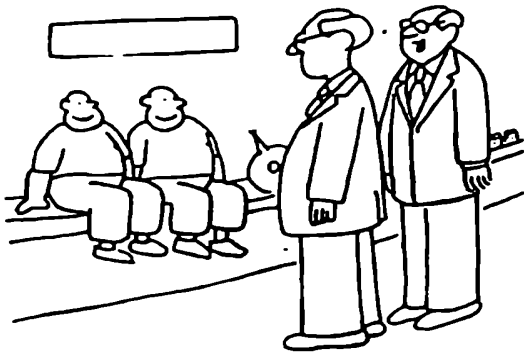
١ همبرغر مع كعكة ٢ وملعقة كبيرة

صلصة الطماطم و٢ شريحة طماطم

رقيقة ، وأوراق الخس ١ كوب جزر

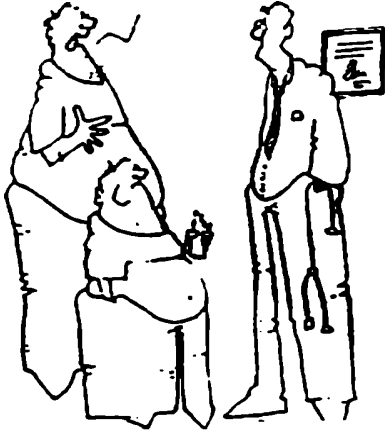
١ كعكة الأرز مع ٢ ملعقة كبيرة

زبدة التفاح



اليوم السابع عشر : ١٠٠٠ سعر حراري :

إذا كنت تعبت من تناول السلطة الخضراء باستمرار، يمكنك استخدام كوب من اي خضار مطهي علي البخار



✂ الإفطار :

١ كوب رقائق النخالة

١ كوب عنب بري

١ كوب حليب خالي من الدسم

✂ الغداء :

١ / ٢ كوب سلطة (مع الخس والخضار النيئة)

٢٥٠ جرام لحم بارد مثل لحم البقر أو اللحم المشوي أو الديك

الرومي

١ ملعقة طعام صلصة دايت

✂ العشاء :

٢ كوب سلطة مع ١ ملعقة كبيرة صلصة دايت

١ / ٢ كوب من الأرز المطهي

٢ ملعقة كبيرة من جبنة شيدر قليلة الدسم

✂ وجبة خفيفة :

كوب كبير من الحليب خالي الدسم مع ١ ملعقة كبيرة من شراب

الشوكلاته

اليوم الثالث عشر : ١٠٠٠ سعر حراري:

العشاء على قائمة اليوم من مطعم صيني. فلا تتردد في استبدال كميات متساوية من الحساء الخفيف واللحوم المقلية والخضروات، الارز التي تعدها بالمنزل.

✿ الإفطار:

١ كعكة عنب

١ / ٢ كوب عصير

تفاح غير محلي

١ كوب حليب

خالي من الدسم

✿ الغداء:

٢ شريحة خبز سن

١ / ٣ كوب سلطة الدجاج

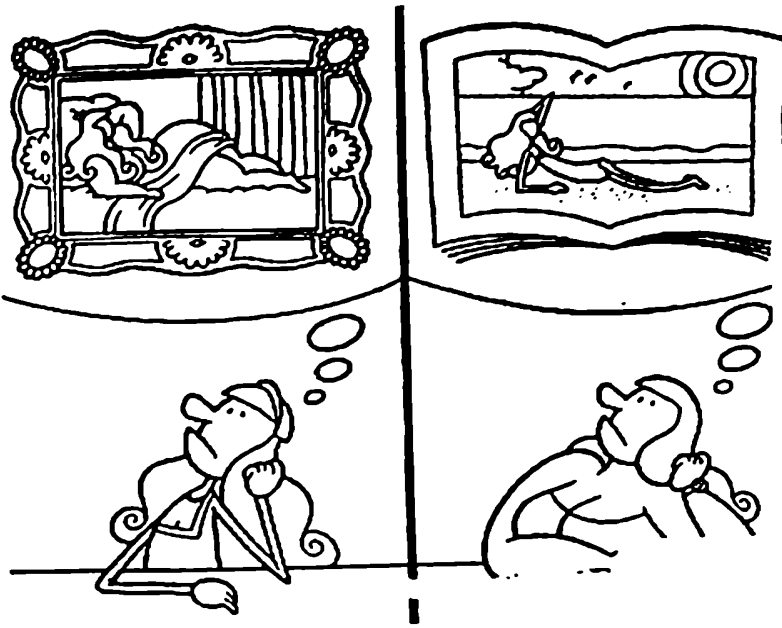
١ كوب شرائح الفلفل الأحمر الحلو

✿ العشاء:

١ كوب حساء البيض

٢ كوب خضار مع اللحم أو التوفو

١ / ٣ كوب أرز



✽ وجبة خفيفة:

١ كوب سلطة الفاكهة الطازجة المختلطة

اليوم التاسع عشر: ١٠٠٠ سعر حراري:

طريقة واحدة لخطّة قائمة اليوم وهي تخفيض السرعات الحرارية قليلا بدلا من الاعتماد علي المنتجات الخالية من الدهون .

✽ الإفطار:

٢ بانكيك

١ / ٢ كوب فاكهة مقطعة

مختلطة

١ / ٢ كوب حليب خالي من

الدهن

✽ الغداء:

٢ شريحة خبز محمص

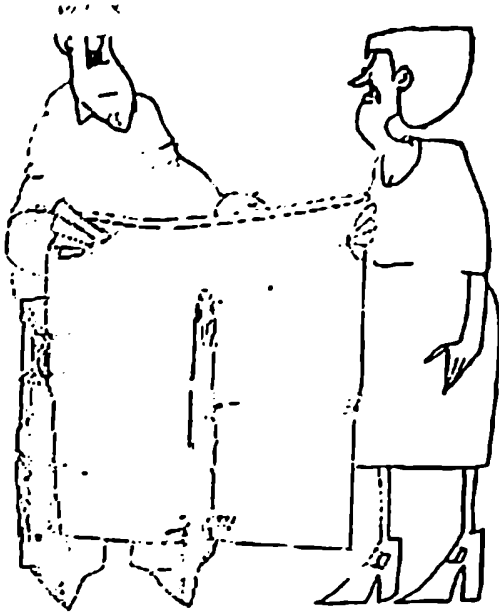
٢٥٠ جرام بسطرمة رومي

١ ملعقة كبيرة من الخردل

١ / ٣ كوب سلطة الكرنب

✽ العشاء:

شطيرة اللحم المشوي : ١ شريحة خبز، ٢٠٠ جرام لحم مشوي



و ١ / ٤ كوب المرق الساخن ١ كأس كوسة مطهية علي البخار ١ / ٤
كوب صلصة التوت البري
✚ وجبات خفيفة:

١ / ٢ كوب بودنج الفانيليا قليل الدسم

١ / ٤ كأس التوت

اليوم العشرون : ١٠٠٠ سعر حراري:

في يوم ١٠٠٠ من السعرات الحرارية ، يمكنك دائما استخدام الوجبات
الخفيفة للحصول علي السعرات الحرارية .

✚ الإفطار:

١ شريحة توست

١ ملعقة كبيرة من شربات البانكيك

١ / ٢ كوب شرائح الفراولة

✚ الغداء:

سلطة المعكرونة : ١ كأس معكرونة صغيرة الاشكال ، ١ / ٤ كوب
فلفل محمص ، ٧٥ جرام جبنة موزاريلا منخفضة الدهون ، و ١ ملعقة
كبيرة صلصة سلطة دايت.

✚ العشاء:

٢ كوب خضر مختلطة

٢ شريحة لحم مشوي

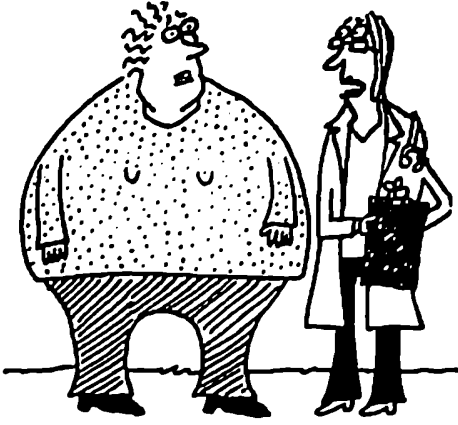


١ بطاطا مخبوزة صغيرة مع ١ / ٤ كوب زبادي قليل الدسم
١ كوب بروكلي على البخار

✂ وجبة خفيفة:

١ / ٢ كوب اللبن الزبادي خالي من الدهون

اليوم الحادي والعشرون : ١٠٠٠ سعر حراري:



العدس والبازلاء والفول كلها بدلاء جميلة يمكنك استخدامها فعلي سبيل المثال ،عندما تجد سلطة العدس في القائمة لا تردد مرتين حول استبدالها مع أي من هذه البقوليات الأخرى.

✂ الإفطار:

٢ بانكيك

٢ ملعقة كبيرة من شراب البانكيك

١ كوب توت

✂ الغداء:

١ كوب حساء الخضار

١ / ٢ كوب سلطة العدس

١ / ٤ كأس زيتون

١ شريحة صغيرة خبز

✂️ العشاء:

٤٠٠ جرام اسكالوب على البخار أو مشوي مع عصير الليمون

١ / ٢ كوب أرز

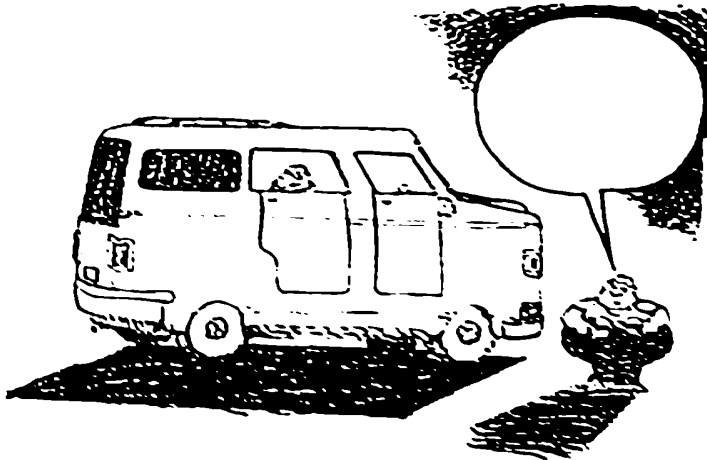
١ كأس كوسة مطهية مع الطماطم

✂️ وجبات خفيفة:

١٢٥ جرام من الجبن السويسري

١ ثمرة برقوق

الاسبوع الرابع : متابعة إنقاص الوزن :

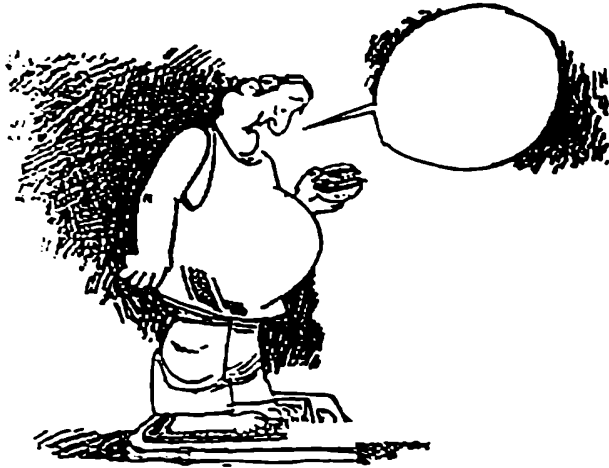


لقد اعتدت الآن علي
خطة رجيم ال ١٠٠٠ سعر
حراري والتي إذا نجحت
في اتباعها لمدة ٣ أسابيع
تتمكنك من تخفيض وزنك
من ٤ الي ٦ كيلو ، ويمكنك
استخدام هذا النجاح كحافز

للإستمرار في استخدام هذه الخطة للوصول إلي الوزن المثالي .

مع مراعاة أنه في حالة الشعور بعدم القدرة علي متابعة قائمة ١٠٠٠
سعر حراري في أحد الأيام يمكنك استبدالها بقائمة ١٢٠٠ أو ١٣٠٠
سعر حتي تشعر بالفرق في الوزن ، وإذا شعرت بثبات وزنك يمكنك

العودة مرة أخرى إلى قائمة ال ١٠٠٠ سعر حراري مرة أخرى .
اليوم الثاني والعشرون : ١٠٠٠ سعر حراري:



للحفاظ على الحد من
السرعات الحرارية عند اتخاذ
بدائل المعكرونة ، اختر
الأشكال والأحجام على غرار
ما هو موجود علي قائمة اليوم.
✂ الإفطار:

١ كوب قطع شام وتوت
١ كوب دقيق الشوفان مع ٢ ملعقة صغيرة سكر
١ / ٢ كوب حليب خالي من الدسم
✂ الغداء:

٢٥٠ جرام شرائح لحم مشوي
١ / ٢ كوب سلطة البطاطا
١ برتقالة صغيرة.
✂ العشاء:

١ كأس معكرونة مع ١ / ٤ كوب صلصة المحار
١ كوب بروكلي على البخار
✂ وجبة خفيفة:

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

اليوم الثالث والعشرون : ١٠٠٠ سعر حراري:

استخدام الصلصات الخفيفة أو منخفضة الدهون خلال نظام تخفيض
السرعات الحرارية يجعل نظامك الغذائي اكثر اثاره لانها تساعد في تميز
النكهات بالخضار والاطباق

✠ الإفطار:

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

١ / ٢ كوب قطع المانجو

١ / ٤ كوب جرانولا خالية من الدهون

✠ الغداء:



ساندوتش الديك الرومي :

١ شريحة من رقائق التورتيا خالية

الدهون، ١ ملعقة كبيرة مايونيز

قليل الدسم، ٢٥٠ جرام من شرائح

الديك الرومي، ٢ شريحة طماطم،

و أوراق الخ.

✠ العشاء:

٢ كوب سلطة السبانخ مع ملعقة صلصة دايت

٥٠٠ جرام سمك السلمون مطهي على البخار أو مشوي

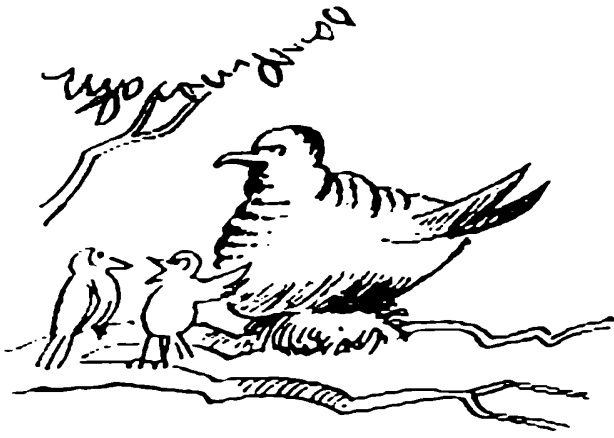
١ / ٢ كوب كسكسي مطبوخ مختلطة مع مكعبات الطماطم

♀ وجبة خفيفة :

٢ كوب الفشار دايت

اليوم الرابع والعشرون :

١٠٠٠ سعر حراري :



عندما تفشل في إحصاء

كمية السعرات الحرارية

الموجودة في الأطعمة

الجاهزة التي تقوم بشرائها

من المطاعم ، فلديك خيار

مناسب وهو الاعتماد علي

النسخة منخفضة الدهون حينها سيمكنك اختزال العديد من السعرات

الحرارية عندما تختار اي من الاطباق التقليدية.

♀ الإفطار :

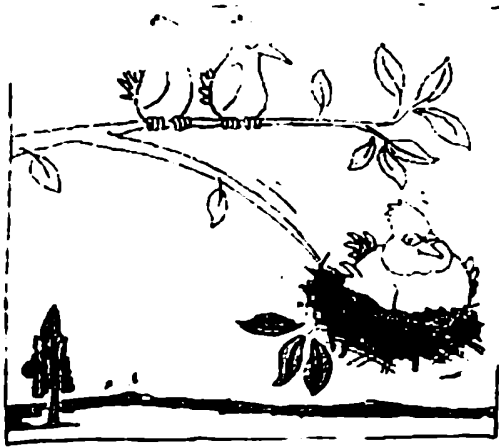
١ / ٢ كوب عصير برتقال

١ بيضة

شريحة خبز محمص

٢ ملعقة صغيرة زبدة

١ / ٢ كوب حليب خالي من الدسم



♀ الغداء:

١ كوب جبن موزاريلا وسلطة
الطماطم
٦ حبات جزر صغيرة
٥٠٠ جرام من صدور الدجاج
المشوي

١ / ٢ كوب حبات الذرة

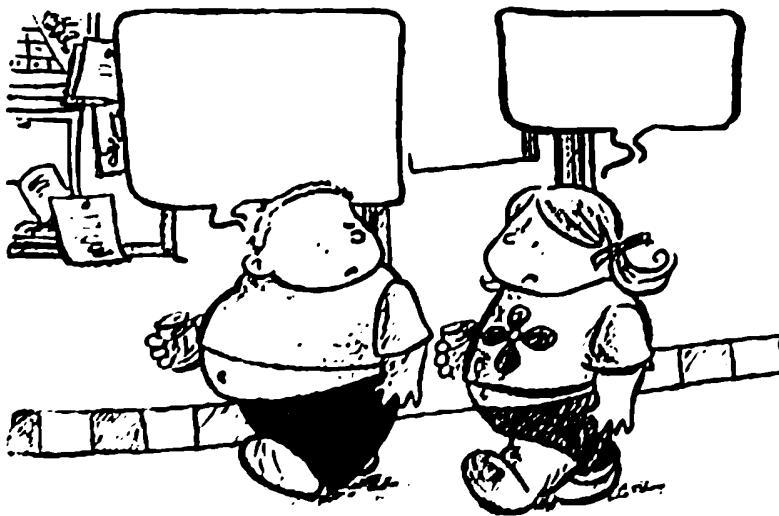
١ / ٢ كوب شرائح الفلفل المشوي

١ كأس كوسة مطهي علي البخار

♀ وجبة خفيفة:

١ كوب مكعبات بطيخ مع ١ / ٤ كوب زبادي قليل الدسم

اليوم الخامس والعشرون : ١٠٠٠ سعرات حراري:



لا بد من التحقق من
العلامات على الحلويات
المجمدة مثل الآيس
كريم والمشروبات
بحيث تتأكد ان ١ / ٢
كوب منها لا يتعدى
نطاق ١٠٠ سعر.

✿ الإفطار:



١ شريحة خبز محمص
بالقرفة والزبيب مع ٢ ملعقة
كبيرة زبدة الفول السوداني
١ / ٢ كوب حليب خالي من

الدهن

✿ الغداء:

١ كوب حساء مع الحبة

السوداء

١٢٥ جرام جبن شيدر منخفض الدهن

٦ رقائق خبز التورتيا

١ / ٢ كوب شرائح خيار مع ٢ ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي قليل

الدهن

✿ العشاء:

١ كوب معكرونة مع ١ ملعقة كبيرة صلصة البيستو

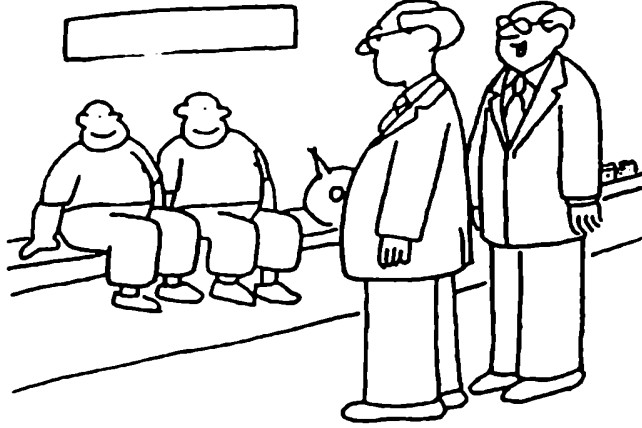
٦ حبات روبيان كبيرة على البخار

١ شريحة طماطم مع ملعقة صلصة دايث

✿ وجبات خفيفة:

١ / ٢ كوب شربات التوت مع ١ / ٤ كوب توت طازج

اليوم السادس عشر : ١٠٠٠ سعر حراري:



في هذه القائمة تجد البطاطا المهروسة ، واطدة من تلك الأطعمة التي يمكن أن تقدم بمئات الطرق المختلفة ، ويخرج منها مئات من السعرات الحرارية، لكن لا تقلق حيث ان اضافة الحليب والزبدة يلعبان دور كبير في

ذلك ، لذلك عليك حساب المقدار الذي ترغب فيه لاكتساب السعرات الحرارية المطلوبة دون خوف .

✎ الإفطار:

١ / ٢ كعكة مع ٢ ملعقة كبيرة زبدة التفاح

١ / ٢ كوب زبادي قليل الدسم

١ ملعقة كبيرة جرانولا

✎ الغداء:

٢ كوب سلطة مع ١ ملعقة كبيرة صلصة منخفضة الدهون

١ كوب حساء فطر الشعير

٤ مقرمشات

✽ العشاء:

٢ / ١ شريحة (حواشي) رغيف اللحم

٤ / ١ كوب مرق

٢ / ١ كوب بطاطا مهروسة

٢ / ١ كوب الفاصوليا الخضراء مطهية علي البخار

✽ وجبة خفيفة:

٢ / ١ كوب بودنج الأرز قليل الدسم

اليوم السابع والعشرون : ١٠٠٠ سعرة حراري:



عندما تتضمن القائمة الخاصة
بخطة نظامك الغذائي منخفض
السرعات الحرارية «الكعك» أو
البانكيك، فإن ذلك يعني الحجم
العادي للكعك لا الحجم العائلي أو
الكبير. آسف على ذلك!

✽ الإفطار:

١ كعكة ذرة صغيرة

١ ملعقة كبيرة من شراب فاكهة

الفراولة

٢ / ١ كوب حليب خالي من الدسم

١ برتقالة صغيرة.

♀ الغداء:

٢٥٠ جرام لحم بقري

١ / ٢ كوب سلطة معكرونة

١ حبة طماطم مقطعة

♀ العشاء:

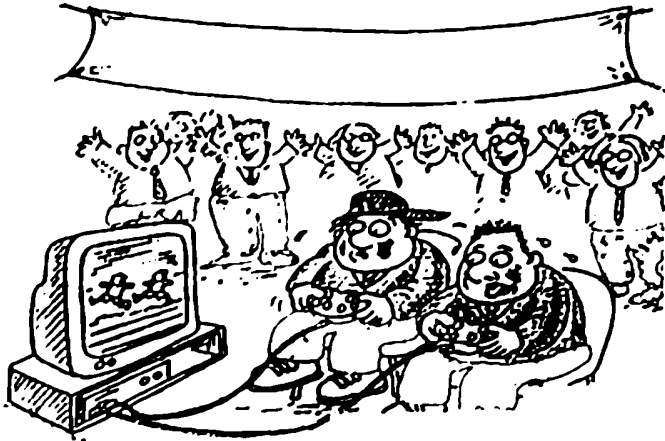
١ كوب معكرونة مع ١ سجق رومي

١ / ٤ كوب صلصة الطماطم

♀ وجبة خفيفة:

١ / ٢ كوب بودنج الشوكولا قليل الدسم

اليوم الثامن والعشرون : ١٠٠٠ سعر حراري:



عندما نقول موزة صغيرة

يعني موزة حوالي ١٠ سم . إذا

لم تتمكن من العثور على واحدة

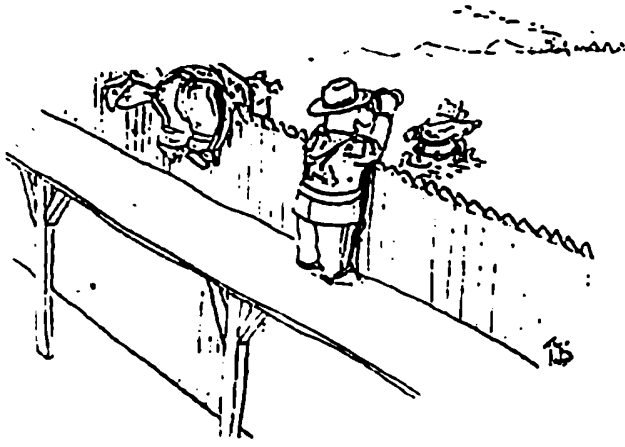
، يمكنك تقسيم الموزة الكبيرة

الي نصفين .

♀ الإفطار:

١ كوب حبوب قمح

مجروشة



١ كوب حليب خالي من الدسم

١ كوب فاكهة مختلطة

✂️ الغداء:

١ كعكة كاكاو الأرز

٢ ملعقة كبيرة زبدة الفول

السوداني

١ موزة صغيرة

✂️ العشاء:

٣٥٠ جرام لحم بقري أو شرائح رومي مع شريحة جبن امريكي و١

شريحة طماطم واوراق الخس و١ كعكة همبرغر قطعة خبز الذرة

✂️ وجبة خفيفة:

١ / ٣ كوب صلصة

١٢ من رقائق التورتيا



الفصل السادس تفسييس المناطق

حمية صحية للصدر؛



تسعي كل امرأة للتمتع بصدر
جميل ويتمتع بصحة جيدة ، وبالتالي
لا يتوقف الأمر عند حد استعمال
مستحضرات التجميل والنظافة
الشخصية بينما تلعب اللياقة البدنية
المثالية دورًا هامًا في الحفاظ على
صدر خال من الأمراض ويتمتع

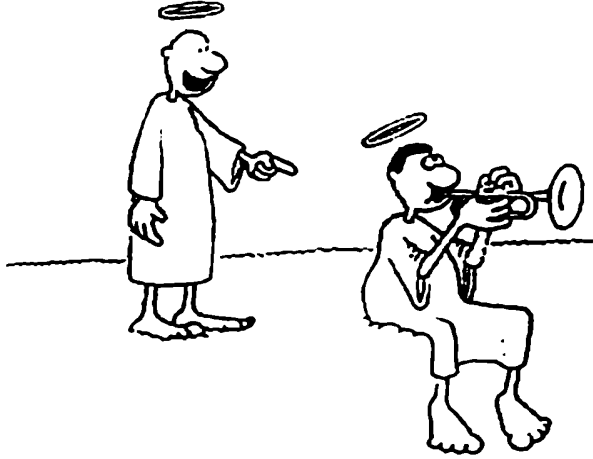
بصحة جيدة ، وسنركز هنا على دور الغذاء في التمتع بصدر جميل وإليك
بعض النصائح لذلك:

الفواكه والخضروات

بادئ ذي بدء، يجب على النساء الإكثار من الفواكه والخضروات
خاصة ذات اللون البرتقالي والأصفر في وجباتهم اليومية ومنها المشمش
الطازج والمجفف ، والحمضيات والموز والجزر.

وكلها تحتوي على الكثير من الفيتامينات (هاء، ألف و جيم) بالإضافة
إلى المواد الرئيسية المضادة للأكسدة التي لا تدع جسمك يبدو عليه التقدم
في السن بسرعة .

الوقاية من سرطان الثدي:



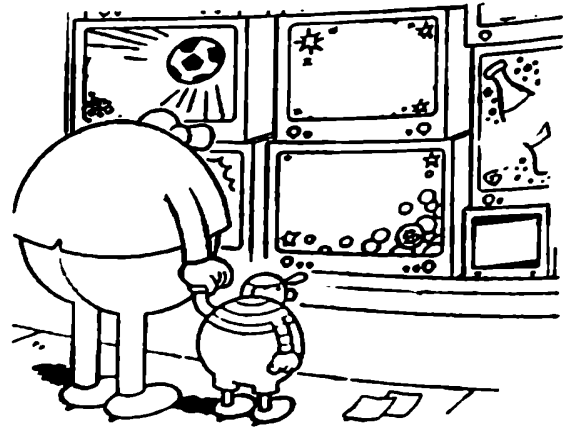
الملفوف الأبيض والصيني،
والقرنبيط أطعمة ضرورية،
يجب الحرص علي تناولها من
أجل تحسين والحفاظ على
ضحة الثدي. هذه هي الأطعمة
الرئيسية التي تحمي من سرطان
الثدي.

النخالة:

نخالة الخبز، والحبوب الكاملة والفاصوليا والبقول التي تحتوي على
الألياف، لها تأثير جيد على الوضع الهرموني للمرأة.
وهذا هو السبب في أن المرأة يجب أن تأكل ما لا يقل عن عنصر واحد
من هذه العناصر في القائمة اليومية لطعامها.

السيلينيوم:

إلى جانب ما سبق لا يمكن
أن تستغني المرأة عن السيلينيوم،
ويمكن إيجاده في في الجوز البرازيلي
والخميرة البيرة والمصادر الرئيسية
لفيتامين B1، والتي تعطي الجلد
المرونة اللازمة للثدي.



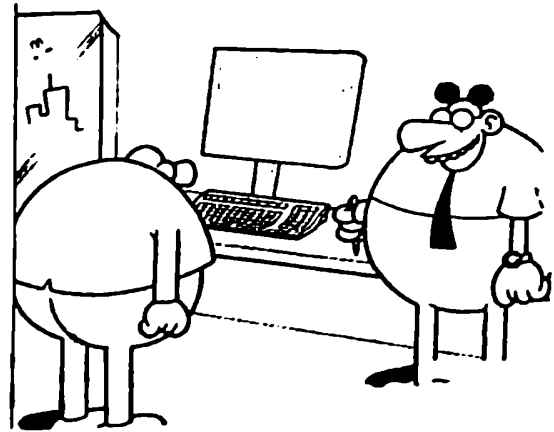


المشروبات :

توجد العديد من المشروبات المفيدة أيضًا للثدي مثل الشاي الأخضر. حيث يوصي خبراء التغذية بشرب 3-5 فناجين يوميًا ، وهذه الأنواع من الشاي لها خصائص مضادة للأكسدة قوية ، كما تعلمون. وهذا يعني ، أنها تحمي الجسم (بما في ذلك الثدي) من مختلف الأمراض والشيخوخة المبكرة.

شد البطن :

يجد أخصائيو الحميات صعوبة كبيرة لشد البطن. بعض الذين لا يستطيعون لشد البطن بسرعة غالبًا ما ينتهي بهم المطاف لشراء جميع الأجهزة الحديثة لشد البطن علي أمل واحد أنها ستشدد عضلات المعدة أسرع. ومع ذلك لا يمكن تخسيس البطن بممارسة الرياضة وحدها إنما يتطلب تغيير فعال في عادات الأكل. حرق الدهون من المعدة والبطن هدف يتطلب نظام غذائي صحي





وانخفاض طفيف في السرعات الحرارية من الجسم بجانب إرادة تساعد على حرق الدهون من جميع أنحاء الجسم بما في ذلك منطقة المعدة المسطحة.

وينبغي تناول الأغذية التي تساعد على تقليل السرعات

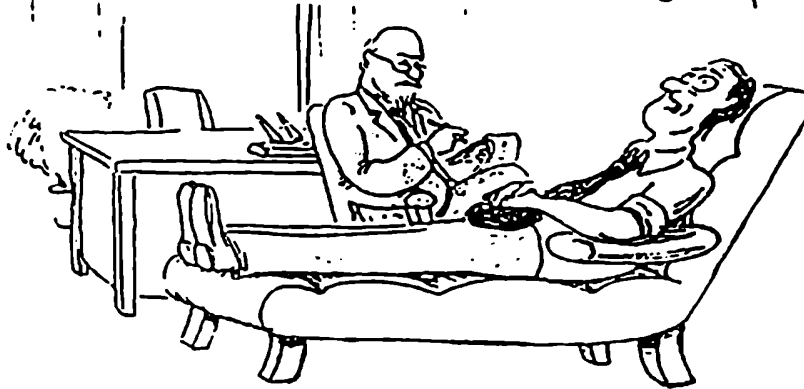
الحرارية على مدى عدة أشهر. لأنه يحول لوضع حرق الدهون وخفضها حول المعدة تدريجياً.

كما أن تخفيض السرعات الحرارية له الكثير من الأسباب منها شد البطن وفقدان الوزن والذي ينتج عن خفض التمثيل الغذائي ، وربما حتى في اكتساب الوزن!

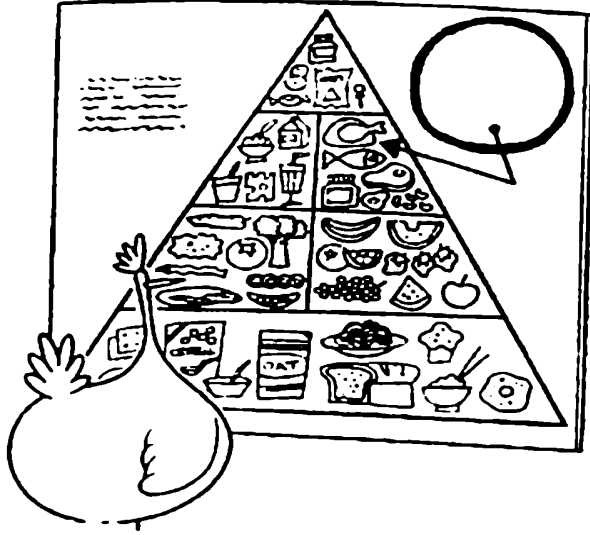
• كما تلعب التمارين الرياضية دوراً هاماً في شد البطن .

نصائح لشد البطن عن طريق تناغم عضلات البطن:

• استخدام الحركات السلسلة الخاصة بالتحكم في البطن.

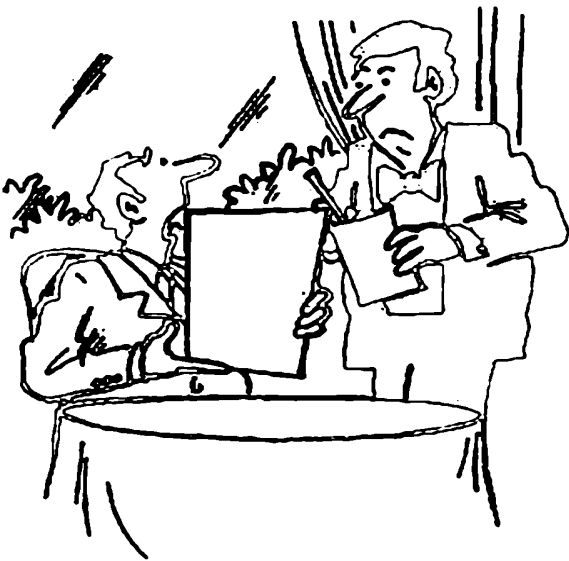


- تجنب عندم الشكوي من اي شعور بالالم عن سحب الساقين أو مفاصل الورك عند القيام أو الجلوس .



- تجنب تقوس الظهر كثيرا لانه قد يرهق منطقة أسفل الظهر.
- حاول زيادة تكرار عدد الحركات المريحة المجربة .
- يمكن أن تتسبب الشكوي من الجلوس الخاطئ في عدم شد عضلات المعدة بشكل جيد جدًا.
- الجرش هي واحدة من أفضل الوسائل لتشديد المعدة.

أخيرًا شد المعدة ليست مهمة سهلة ، فهي تتطلب النهج الصحيح والوضع الذي يجب أن تستمر عليه عضلات المعدة واضحة.

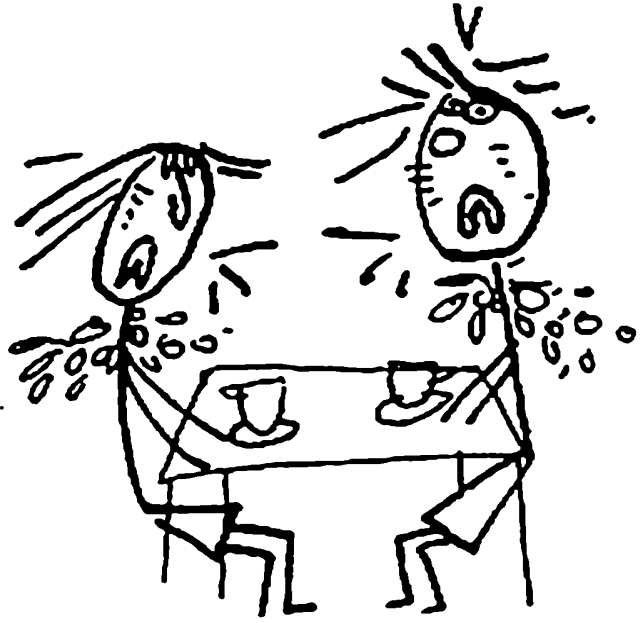


حمية المعدة التي تعاني من الحموضة كثير من الاشخاص يلجأون لمضادات الحموضة كوصفة طبية لتخفيف حموضة المعدة سريعاً ، ولكن بالنسبة لمعظم الافراد ، يعتبر النظام الغذائي السليم هو الحل الأمثل للتغلب على حموضة المعدة.

الله الاول : شرب الحليب :

يلجأ الكثيرون لشرب الحليب قبل النوم. كمحاولة لتخفيف حموضة المعدة. ولكن في كثير من الأحيان ، ينهي الحليب تأثيره أثناء النوم.

ولفهم الوضع كله ، علينا أن ندرك أن جذور المشكلة تكمن في الإفراط في تناول الطعام في وقت العشاء. فتناول وجبة عشاء كبيرة أهم أسباب زيادة إنتاج حمض المعدة.



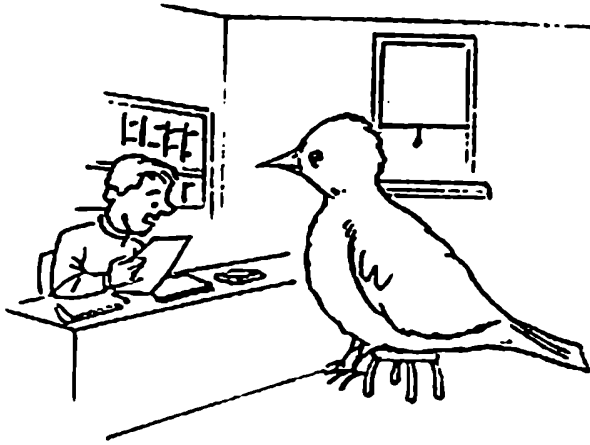
وبالتالي شرب الحليب يكون حل سريع للتخلص من المشكلة. لكن لسوء الحظ ، الحليب من شأنه أن يشجع إفراز حمض المعدة أكثر . لحل المشكلة ، حاول تعديل النظام الغذائي الخاص بك من خلال تناول وجبة صغيرة على العشاء وتناول وجبة خفيفة صغيرة مثل البسكويت قبل النوم.

الله الثاني : تجنب القهوة والحمضيات والطعام الحار:

لقد قيل لنا منذ سنوات أن القهوة والفواكه الحمضية وكذلك الأطعمة الغنية بالتوابل يمكن أن تفاقم حموضة المعدة.

ولذلك ، ينبغي لنا أن نتجنب هذه الأشياء في غذائنا اليومي من أجل تقليل حموضة المعدة. ووجد الباحثون بجامعة ستانفورد أن اثنين فقط من

التغيرات السلوكية يمكن أن تقلل من أعراض حموضة المعدة وهي نوعية الطعام ورفع رأسك أثناء النوم.
نظام الحمية الخاص بحموضة المعدة:



أولاً وقبل كل شيء، احرص علي تناو وجبات صغيرة متكررة بدلا من ٣ وجبات كبيرة في اليوم لان كمية صغيرة من الطعام في كل مرة تعني بذل مجهود اقل من المعدة بالتالي افراز أقل للحمض الخاص بالهضم. كما يجب ان تتأكد

من تناول الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرات المعقدة في كل وجبة. مثل الخبز والأرز والمعكرونة، فهذه الأطعمة قادرة على ربط فائض حمض المعدة وغالبا ما تكون سهلة على المعدة.

تجنب الوجبات الغنية بالدهون مثل تلك التي من سلاسل الوجبات

السريعة. فالأطعمة مرتفعة

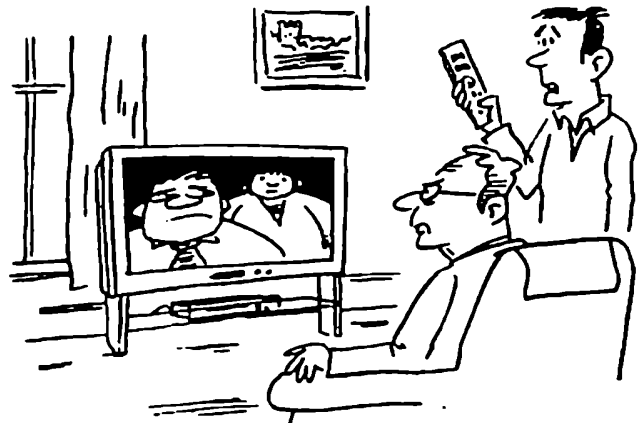
الدهون تبقى في المعدة فترة

أطول وبالتالي تحتاج الي افراز

مزيد من الاحماض لهضمها.

تذكر ، لا للوجبات

الدسمة! وتناول الكثير من





الأطعمة التي تحفز المعدة لمزيد من الأحماض السرية للهضم.

الحفاظ علي وضعية الاستقامة على الأقل خلال ٤٥ دقيقة بعد تناول الطعام.

حاول رفع رأس السرير ٦ حتي ٨ بوصات عند الاستلقاء.

ريجيم الأرداف:

خطة رجين مدتها ٦ أسابيع هدفها إنقاص الوزن من منطقة الأرداف

الأسبوع الاول:

✂ الإفطار:

بيضة مسلوقة أو كوب زبادي + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ ملاعق رده أو ٢ قرص ردة.

✂ بيك الإفطار والغداء:

حبه واحد من الفاكهه (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة رده

✂ الغداء:

طبق خضار بدون سمن أو زيت + سلطه خضراء + سمكة مشوية أو ربع دجاجة أو قطعتين لحم + ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده

✂ بينك الغداء والعشاء:

حبه واحده من الفاكهه (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة رده

✂ العشاء:

كوب زبادي + ابيضة + ٣
ملاعق رده أو ٣ قرص رده أو
شريحة لحم صغيرة + ١ توست +
٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده أو
٢ ملعقة جبن قريش أو جبن قليل
الدهن + شريحة توست + ٣ ملاعق
رده أو ٣ قرص رده.

الأسبوع الثاني:

✂ الإفطار اليومي : اختياره أي من الآتي :

١. ١/٢ كوب عصير برتقال أو برتقال كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة

توست أو ربع رغيف + ٣

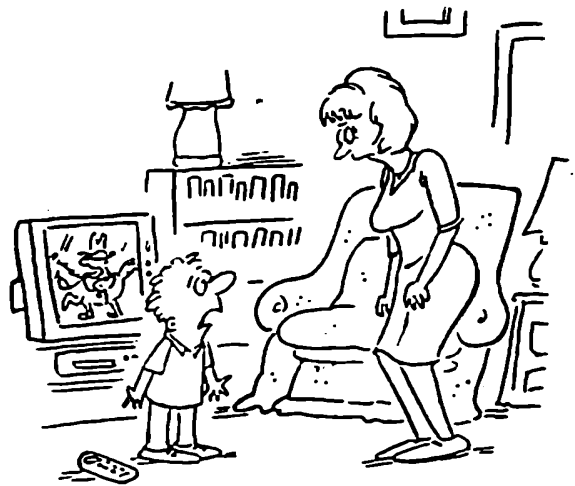
ملاعق رده أو ٣ قرص رده

٢. ١ زبادي + ثمرة فاكهه

ويفضل البرتقال أو التفاح

لإحتوائهم على الألياف + ٣

ملاعق رده أو ٣ قرص رده



٣. تفاحة كاملة بقشرها + شريحة بسكوت دايجستف كبيرة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

✽ الغذاء اليومي : إختياره أى من الآتي :

١. ٢ شريحة توست ريجيم + شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال) + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٢. ٢ شريحة توست ريجيم + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية متوسطة + سلطة خيار (٢ ملعقة زبادي و ١ خيار) + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة



٣. ٤ ملاعق فول بالليمون والكمون + ٢ شريحة توست ريجيم + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

✽ العشاء اليومي : إختياره أى من الآتي : (يمكنك تبديل وجبة الغذاء بالعشاء حسب الرغبة) :

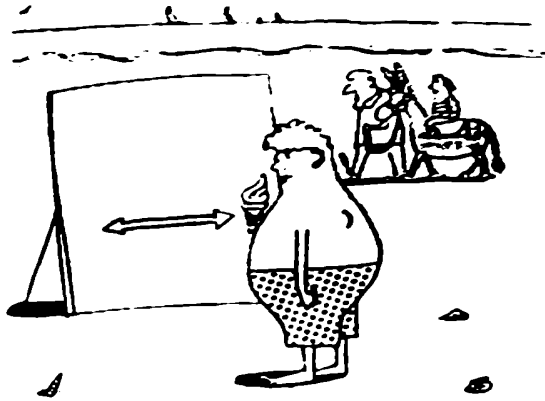
١. ¼ فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + ٤ ملاعق خضار سبانخ أو فاصوليا أو خرشوف لاحتوائهم على الكثير من الألياف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة.

٢. ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء ويمكن إضافة الجزر عليها + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة.

٣. شريحة سمك أو سمكة مشوية أو تونة بدون زيت + ٢ ملعقة ارز ويفضل الارز الأسمر + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة.

الأسبوع الثالث:

✚ الإفطار:

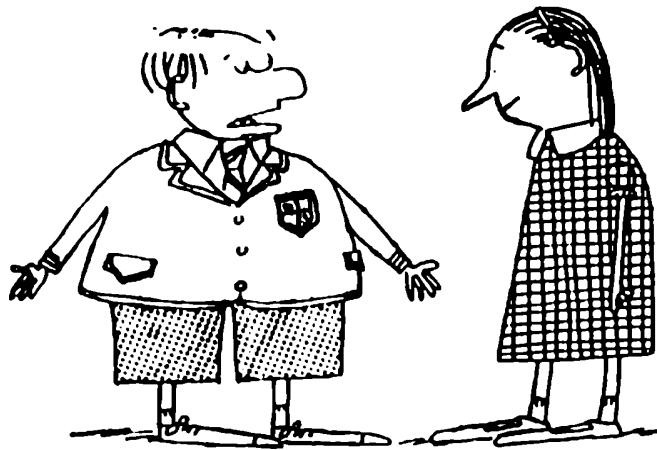


٤ ملاعق فول بليمون أو ١ زبادي أو بيضة مسلوقة + اشريحة توست + قهوة أو شاي بلبن منزوع الدسم + ٣ ملاعق رده أو ٢ قرص ردة.

✚ الغداء:

أى كمية من الخضار المشكل المطبوخ في طاجن أو مسلق أو نى x نى ويمكن تبديل الخضار المسلق بالسلطة الخضراء + أى كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو الفراخ المشوية ويضاف الى الوجبة ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده.

✚ العشاء:



١ زبادي + ٢ شريحة توست أو ٥ ملاعق جبن قريش أو جبن خالي الدسم + ١ شريحة توست أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء

ويضاف للوجبة ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده.

الأسبوع الرابع:

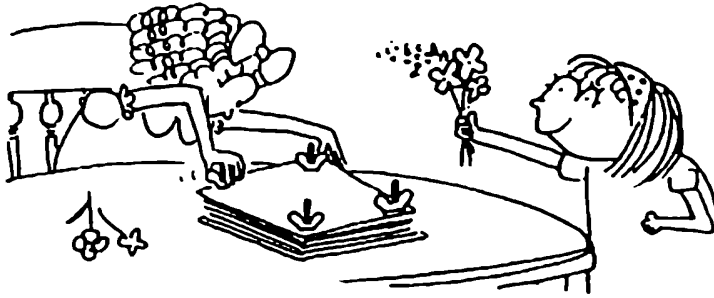
♀ الإفطار:

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل أو ٢ بيضة + شريحة لانشون أو كوب
زبادي وملعقة ردة مع وجبة الإفطار ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

♀ بين الإفطار والغداء:

حبه واحده من الفاكهه (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر)
+ ملعقة رده.

♀ الغداء:



طبق خضار
بدون سمن أو زيت
أو سلطه خضراء
نصف دجاجه أو

قطعتين لحم بحجم ١ / ٤ كيلو أو ٥ شرائح رومي مدخن + ٢ ملعقة رده
أو ٢ قرص رده

♀ بين الغداء والعشاء:

حبه واحده من الفاكهه (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر)
+ ملعقة رده.

♀ العشاء: مثل الغداء.

✿ بعد العشاء بساعتين عند الاحساس بالجوع :

حبه واحده من الفاكهه (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر)
+ ملعقة رده.

الاسبوع الخامس :

✿ الإفطار:

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل أو مربى أو شريحة توست + ٥ ملعقة
جبنة قريش أو جبن منزوع الدسم مع وجبة الإفطار يجب تناول ٣ أكواب
ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة.

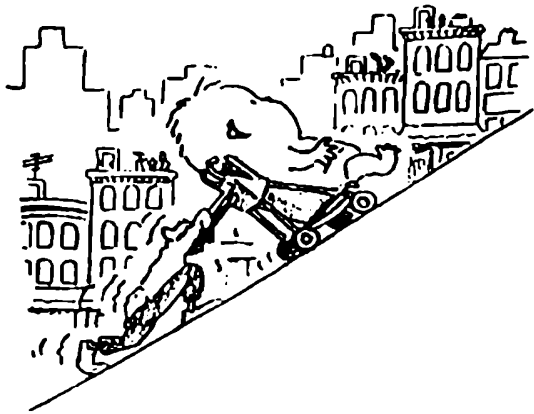
✿ الغداء :

الاختيار الأول : مكرونه مسلوقة أي كمية (يمكن اضافة كاتشب)
+ سلطه خضراء أو خضار مسلوق أو ني × ني .

الاختيار الثاني : بطاطس مسلوقة أي كميته + سلطه خضراء أو خضار
مسلوق أو ني × ني .

الاختيار الثالث : ارز مسلوق
أي كميته + سلطه خضراء أو خضار
مسلوق أو ني × ني .

مع وجبة الغداء يجب تناول ٣
أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة
ردة.



✂️ العشاء:

صنف واحد فاكهه أي كميته غير الفواكة الغير مسموحة .

مع وجبة العشاء يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة
أو ٢ ملعقة ردة

الأسبوع السادس:

✂️ الإفطار: ثابت في جميع الأيام:

١ تفاحة + قهوة أو شاي بحليب منزوع الدسم ويمكن استخدام
بدائل السكر

اليوم الأول:

✂️ الغداء:

ربع دجاجة مشوية أو علبة تونة + ٤ ملاعق أرز أو ٤ ملاعق مكرونة
+ ٥ ملاعق سلطة.

✂️ العشاء:

٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء

اليوم الثاني:

✂️ الغداء:

علبة تونة مصفاة من الزيت
أو سمكة مشوية متوسطة
الحجم + سلطة خضراء



✿ العشاء :

١ بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء + حبة فاكهة (تفاح أو خوخ أو كمثري)

اليوم الثالث :

✿ الغداء :



٢ شريحة لحم + سلطة خضراء + خضار مسلوقة

✿ العشاء :

٥ ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة

+ ١ توست ريجيم

اليوم الرابع :

✿ الغداء :

علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء أو خضار مسلوقة بأي كمية.

✿ العشاء :

٥ ملاعق جبنة قريش + بيضة مسلوقة + ١ توست ريجيم

اليوم الخامس :

✿ الغداء :

٤ قطع لانشون (مرتديلا) أو رومي مدخن أو ربع دجاجة + سلطة

خضراء أو خضار مسلوقة + ١ برتقالة.

✂️ العشاء:

صنف واحد من الفاكهة لا يزيد عن ٣ ثمرات

اليوم السادس:

✂️ الغداء:

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

✂️ العشاء:

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية.

اليوم السابع:

✂️ الغداء:

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية.

✂️ العشاء:

سمكة مشوية متوسطة الحجم

+ سلطة خضراء بأي كمية.

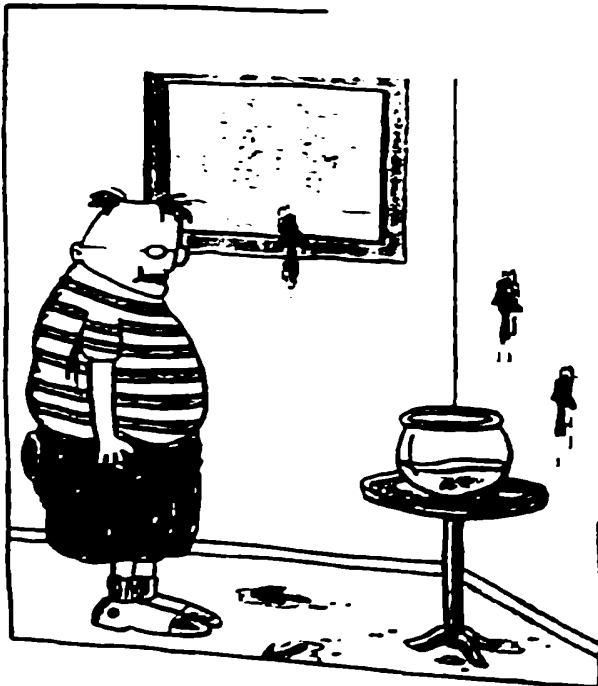
ويشرب قبل كل وجبة كوب

ماء كبير مع أخذ ٢ حبة ردة أو

٢ ملعقة ردة.

✂️ ملاحظات:

- يمكن شرب كوب شاي



بالحليب مره واحده باليوم

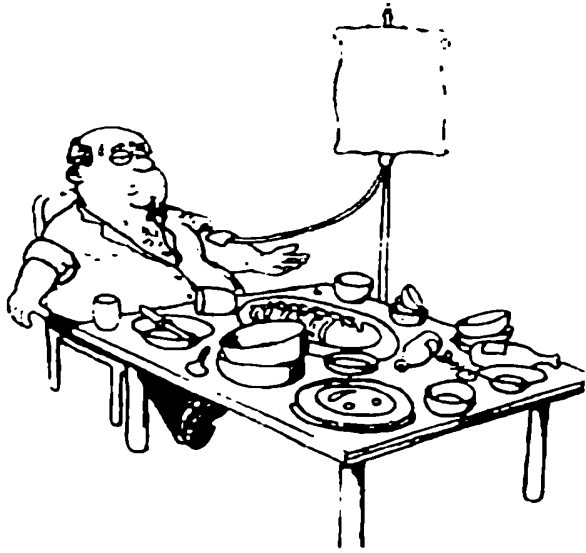
- ممكن إستخدام بدائل السكر

- يجب شرب الماء بكثرة حوالي ١٢ كوب اليوم منهم كوب أو اثنين

قبل كل وجبة

- الرجيم ٦ أيام ويوم راحة في كل الأسابيع الستة

رجيم صحي للبطن والصدرو الأرداف:



لعل أكثر المناطق التي تتجمع فيه الشحوم هي منطقة البطن و الصدر والرذاف ، و باتباع هذا البرنامج سوف نحاول التخلص من الشحوم الزائدة بإذن الله تعالى مع التأكيد على أهمية أن تكون هناك بعض الرياضات الخفيفة من المشي ..

✿ الإفطار اليومي:

١-٢ بيضه مسلوق + حبة فاكهه + شاي أو قهوة بدون سكر مع

حليب قليل الدسم

- اليوم الأول:

✿ الغداء:

سمك (مشوي أو مسلوق) أو تونه (بدون زيت) + خيار أو خس .

✂️ العشاء:

شريحة توست + ٤ ملاعق قريش أو لبنه + ثمرة فاكهه

اليوم الثاني:

✂️ الغداء:

١ زبادي + ١ خيار + صنف واحد فاكهه بأي كميه

✂️ العشاء:

٢ بيضه مسلوقه + صنف واحد فاكهه

اليوم الثالث:

✂️ الغداء:

فول (ملعقة زيت زيتون) + سلطة (خيار+طماطم+فلفل رومي

أخضر)

العشاء:

جبنة قريش أو لبنه + شريحة توست أو نصف خبز أسمر.

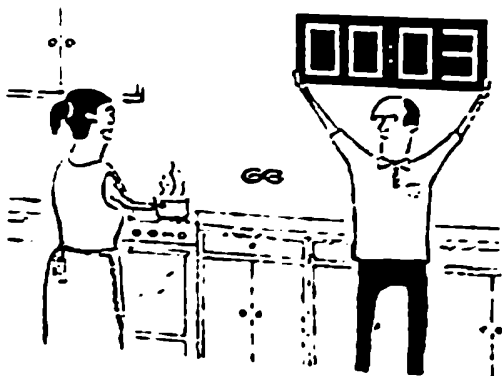
اليوم الرابع:

✂️ الغداء:

خضار مشكل (مسلوق

أو مطبوخ) + شريحة

توست



✂️ العشاء:

كوب زبادي + خيار + بيضه مسلوقة .

- اليوم الخامس

✂️ الغداء:

سمك (مشوي أو مسلوق

) أو تونه (بدون زيت) + سلطة

(خيار + طماطم + فلفل رومي

أخضر)

✂️ العشاء:

فاكهة متنوعة (جريب !

فروت - تفاح - كمثرى -

جوافه - فراولة - برتقال)

- اليوم السادس:

✂️ الغداء:

دجاج مشوي

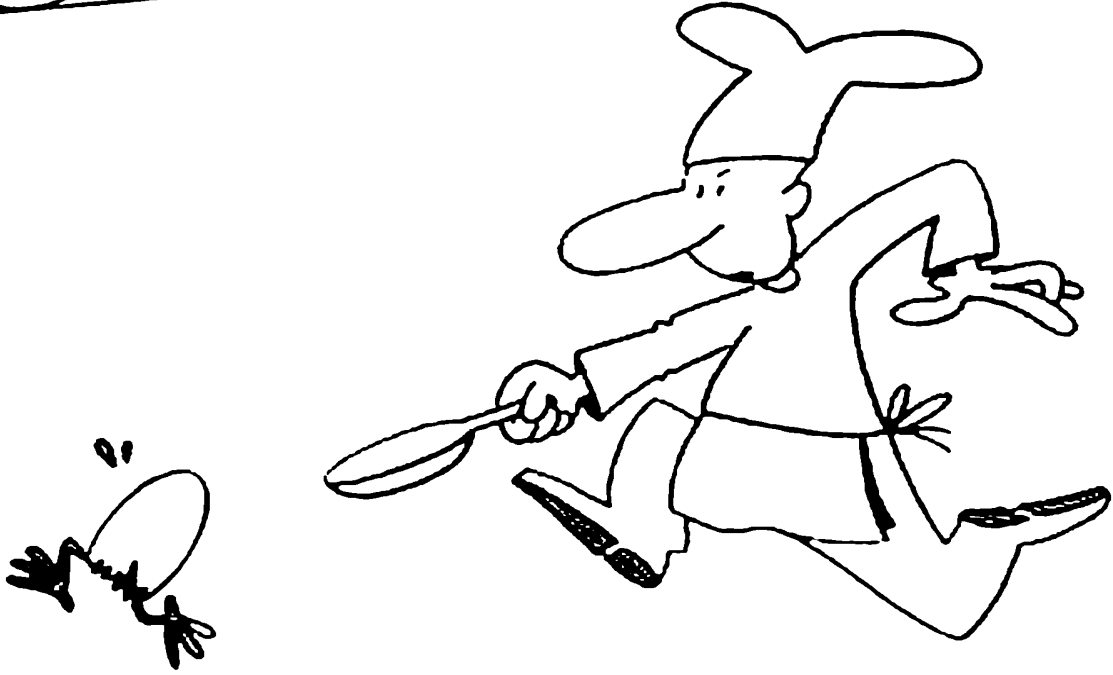
أو مسلوق + سلطة)

خيار + طماطم + فلفل رومي أخضر)

✂️ العشاء:

٤ ملاعق جبين قريش أو لبنه + بيضه مسلوقة + ١ طماطم





اليوم السابع :

الغداء: فول (ملعقة زيت زيتون) + سلطة + لبننة أو جبن قريش

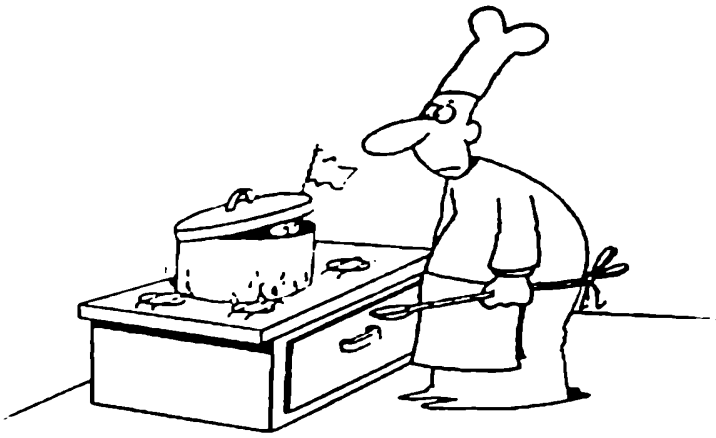
العشاء : فاكهه متنوعة (المذكوره اعلاه) + كوب حليب زبادي

⚠ ملاحظة :

القهوة والشاي مسموحة طوال اليوم بدون سكر مع حليب قليل
الدهن والماء حسب الرغبة رجيم لمنطقة البطن والصدر والأكتاف.



الفصل السابع برامج رجيم متنوعة



رجيم من أجل مرضى القلب :

هذا الرجيم معمول به في بعض المراكز الطبية من أجل إنقاص وزن مرضى القلب الذي سيخضعون لعملية جراحية، وهو جدا فعال يحتوي على جميع الأصناف الغذائية، والهدف منه إنقاص ما بين

٤ إلى ٧ كيلوجرام (١٠ إلى ١٧ باوند) في الإسبوع الواحد!

تعتمد طريقته على الإكثار من الإطعمة التي تحرق السعرات الحرارية وبالأخص الشورية الحارقة (ستجد طريقة عملها في الأسفل) أكثر مما تعطيه للجسم، ومدته اسبوع واحد يمكن أن يكرر أكثر من مرة، علما بأنها لا تحتاج إلى رياضة خلال فترة الرجيم .

قبل أن تبدأ في الرجيم: يجب أن تذكر أنه يجب الإمتناع خلال الرجيم عن شرب المشروبات الغازية وغيرها، ويجب شرب ١٠ أكوبا من الماء يوميا!

طريقة عمل الشوربة الحارقة:

- ست حبات كبيرة من البصل الأصفر أو الأخضر + ست حبات ثوم.

- حبتان فلفل أخضر بارد

- علبة واحدة أو علبتين من عصير البندوره أو ما يعادله بصورة مطحونه أو أربع طماطم.

- حبة ملفوف كبيرة.

- حزمة من خضار الكرفس

الأمريكي (وهونبات يشبه البقدونس من الأعلى ورق أخضر ومن الأسفل سيقان خضراء تشبه البصل الأخضر).

اختياري: يمكن إضافة عبوة

من خليط شوربة دجاج في وعاء

كبير مغطى مع ما سبق وصفه من الخضار المقطعة، يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكاري والصلصة الحارة ويصب عليه الماء ودعه يغلي لمدة ٤٥ دقيقة ثم ضعة في الثلاجة.

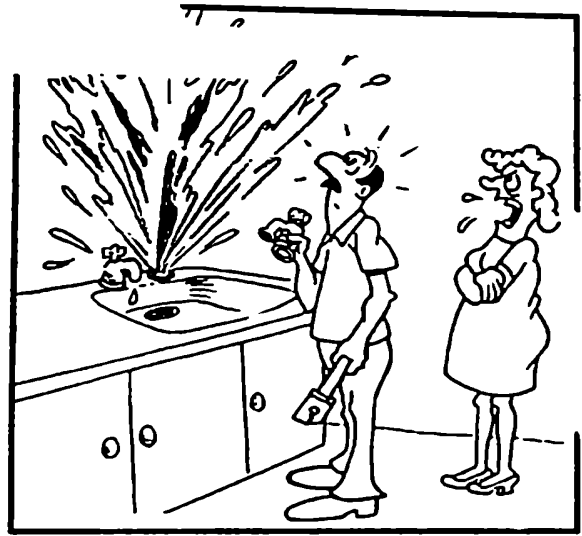
ويمكنك خلط المكونات السابقة (إن أردت) في الخلاط، ويجب عليك ما يلي:



- يتم طبخ المذكور أعلاه لمدة ١٠ دقائق.
- ثم تخلط بالخلاط.
- يعاد طبخها لمدة ثلاثين دقيقة.

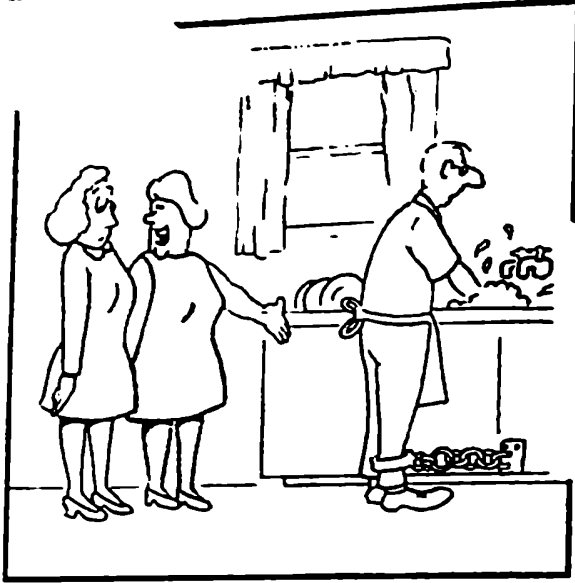
اليوم الأول رجم جميع أنواع الفواكه ما عدا الموز :

تناول كثيرا من من الفواكه التي ترغب بها مهما كان نوعها ما عدا الموز، لا بأس من تناول عصير الفاكه الغير محلى بالسكر، وأكثر من الشورية الحارقة، وينصح بالإكثار من البطيخ أو الشام حتى تزيد احتمالية نقص كيلو واحد في هذا اليوم!



اليوم الثاني رجم الخضار :

- ١- تناول الكثير من الخضراوات وكثيرا من الشورية.
- ٢- في وجبة العشاء تناول حبة بطاطا واحدة مطبوخة مع الزبدة إضافة للشورية .
- ٣- تناول الخضراوات التي ترغبها سواء كانت معلبة أو طازجة أو مجمدة أو مسلوقة (بدون إضافة أي نوع من الصلصات أو البهارات) .
- ٤- ابتعد عن تناول كافة أنواع الحبوب - القمح - الفول - المكسرات



بأنواعها .

اليوم الثالث (يوم الخضار والفاكهة بدون

تناول كل ما تريد من الخضراو

تناول بطاطا هذا اليوم أو موز.

اليوم الرابع (الموز والحليب) :

تناول كثيرا من الشورية مع ٨ -

وكذلك ثلاث أكواب من الحليب

اشرب كثيرا من الماء وأضف إليه كثيرا من مسحوق النخالة لتجعل

عمليتي الهضم والإخراج طبيعية.

اليوم الخامس (بروتينك وطماطم) :

تناول كثيرا من الشورية مع لحم العجل أو السمك المسلوق أو الدجاج

بعد إزالة الجلد بعد السلق وتناول

البندورة حيث بالإمكان أخذ ٥٦٠

جرام من لحم العجل وعلبة كبيرة

من البندورة أو ٦ حبات من البندورة

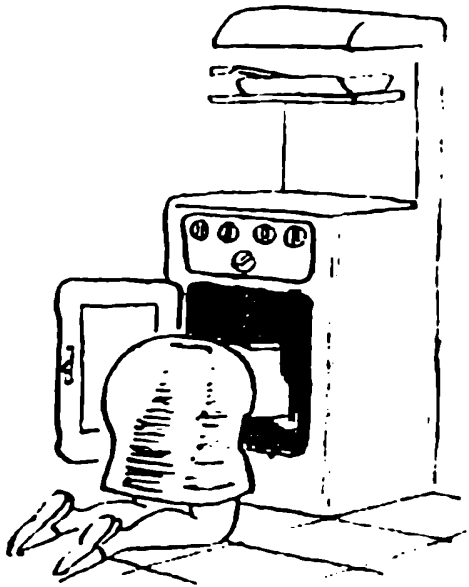
تأكد من تناول ١٢ أكواب من الماء هذا

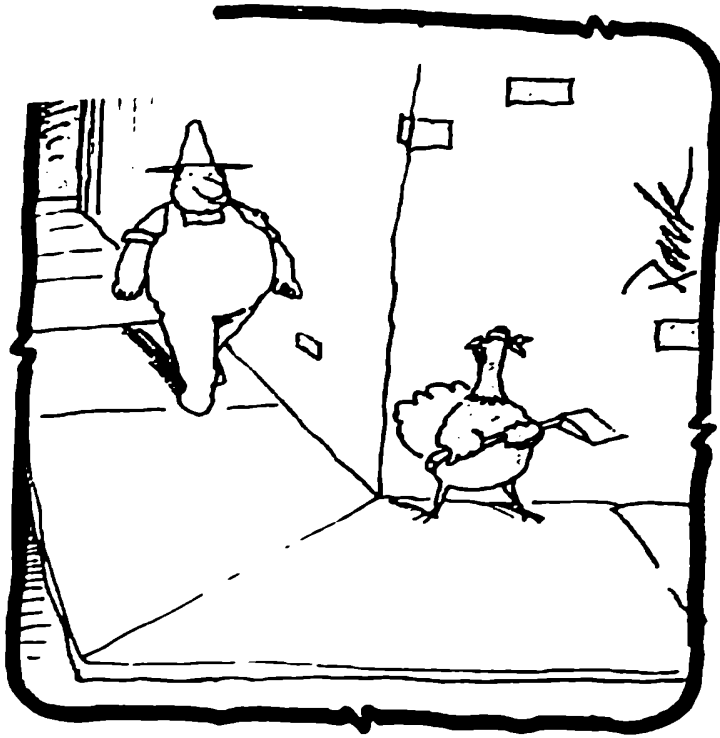
اليوم لتغسيل أجهزة الجسم الداخلية

من بقايا اللحم المهضوم.

اليوم السادس (اللحم والخضار) :

تناول كثيرا من الشورية ولحم





العجل وكثيرا من الخضروات هذا اليوم عدا البطاطا كما بإمكانك أن تأخذ ٢-٣ قطع من اللحم الشرائح الستيك إذا رغبت وأي نوع من الخضروات أو الألياف الخضراء . تذكر أن الشورية هو الأساس في هذه الحمية!.

اليوم السابع (الرز البني ، عصيدة الفواكه والخضار) :

تناول كثيرا من الشورية مع كمية غير محدودة من الأرز البني والفواكه والخضروات ما عدا البطاطا حتى تشبع تماما.

✍ ملاحظات هامة :

بعد نهاية اليوم السابع إذا اتبعت التعليمات السابقة تماما فسوف تكون قد فقدت ٥-٧ كغم وإذا فقدت أكثر من ٧ كغم توقف عن هذه الحمية ليومين فقط قبل العودة مرة أخرى لإتباع الحمية ابتداء من اليوم الأول . وبما أن الأجساد تختلف فإن تأثير هذه الحمية يختلف من شخص لآخر ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن هذه الحمية تنظف أجهزة الجسم من المكونات الملوثة لذلك تعطيك شعورًا بالراحة تجعل جسمك نقيًا

وتشعر بأنك أكثر حيوية .

يمكن متابعة هذه الخطة في الوقت الذي تراه مناسبًا لك وستشعر بالفرق ولكن يجذب أخذ راحة لمدة ثلاثة أيام ما بين كل أسبوع يتم فيه أكل الوجبات بشكل عادي دون إسراف طبعًا



يمنع قطعياً خلال هذه الحمية تناول الخبز والمشروبات الغازية والمشروبات المخصصة للحمية ويمكن تناول أي أدوية وصفها لك الطبيب خلال اتباعك لهذه الحمية بأمان.

ريجيم غذائي مثالي لكبار السن :

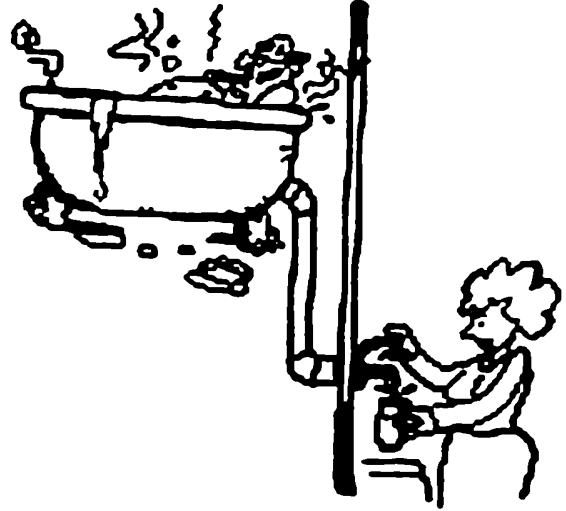
تمثل مرحلة الإحالة إلى التقاعد

وبلوغ سن المعاش علامة مميزة في حياة الكبار.

وتنعكس بدورها على الحالة الغذائية لهم، وأن كانت هناك عدة عوامل أخرى ذات تأثير قوى وملموس عليها، ومن أهمها : درجة التعليم، الديانة، الثقافة، الحالة الاجتماعية، والاقتصادية، ويرجع التغير في أنماط تغذية كبار السن إلى التغيرات الحادثة في الدور الوظيفي، روتين العمل اليومي، الدخل (معظم الحالات يحدث انخفاض معنوي ملموس في دخولهم الشهرية).



ولا يغيب عن الذهن أن الدخل الشهري بعد التقاعد (راتب المعاش) يمثل أهمية قصوى تحدد بدورها نوعية الوجبات الغذائية وكمياتها لتغذية الكبار، كما يعتبر الدخل الشهري عاملاً فاعلاً وهاماً لتحديداتها كما ونوعاً لجميع المراحل العمرية على حد سواء .



وطبقاً للهرم الغذائي الصحي لكبار السن فإن وجبات الرجيم الغذائي المتزنة لهم ينبغي أن تتضمن الإحتياجات الغذائية اليومية التالية :

٢-٣ حصة من الخضروات (الطازجة والمطبوخة).

٢-٣ حصة من الفواكه (الطازجة والمطبوخة).

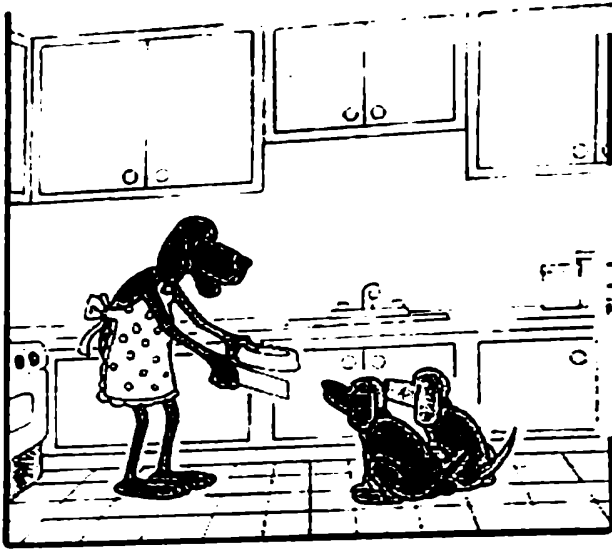
٣-٤ من منتجات الحبوب الكاملة .

٢ حصة من منتجات الألبان .

١-٢ حصة من منتجات لحوم الدواجن ، الأسماك ، البيض ، الفول أو البسلة .

الإحتياجات الواجب أخذها في الإعتبار عند إعداد رجيم غذائي لكبار السن :

يراعى عند إعداد رجيم غذائي لكبار السن أن يتضمن مصادر الطاقة والعناصر الغذائية المختلفة التي يوصى بها لتغذية البالغين ، ولكن تستهلك



مصادر الطاقة بكميات أقل نظراً لقلّة المجهود بتقدم العمر ، بينما يستمر الاحتياج للمغذيات الدقيقة من الفيتامينات والمعادن السابق الإشارة إليها بنفس الكميات ، وأن يكون الغذاء سهل الهضم والامتصاص وواقياً من أمراض الشيخوخة ، مثل :

تصلب الشرايين ومضاعفاته وهشاشة العظام.

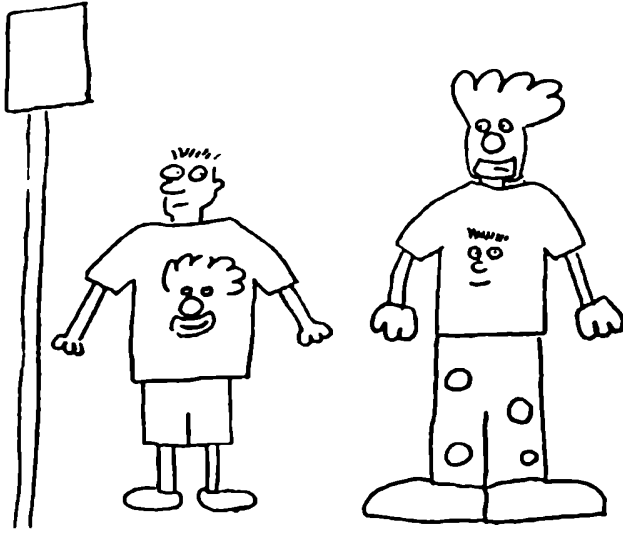
وينبغي أن تؤخذ النصائح التالية في الاعتبار عند إعداد رجيم غذائي لكبار السن :

١- الحصول على السكريات بطريقة صحيحة بألا تكون أحادية من السكر المكرر وإنما يحصل عليها من الفواكه والخضروات الطازجة أو النشويات المركبة مثل الخبز والمكرونه .

٢- ألا تزيد الأملاح على ٦ جرامات يومياً متضمنة المخللات والأسماك المملحة .



٣- يفضل الزبادى أو اللبن الرايب عن الحليب الذى قد يؤدي إلى نوع من التخمر والغازات .

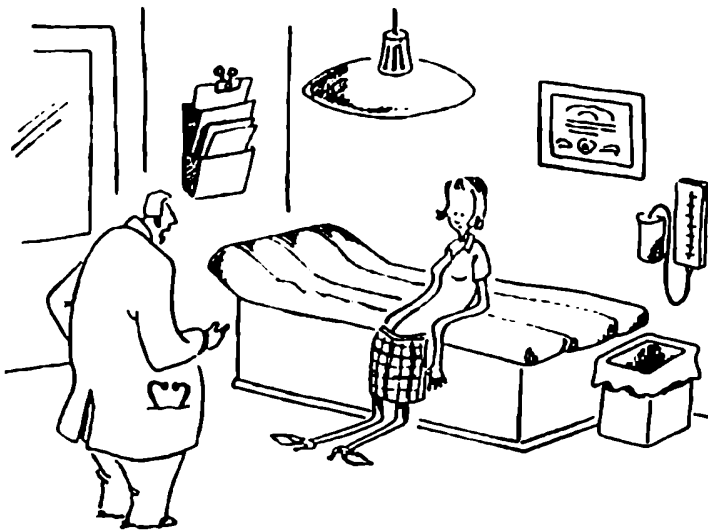


وتناول الجبن قليلة الملح لأنه مصدر للكالسيوم وذلك لمنع حدوث هشاشة العظام مع تناول أقراص الكالسيوم .

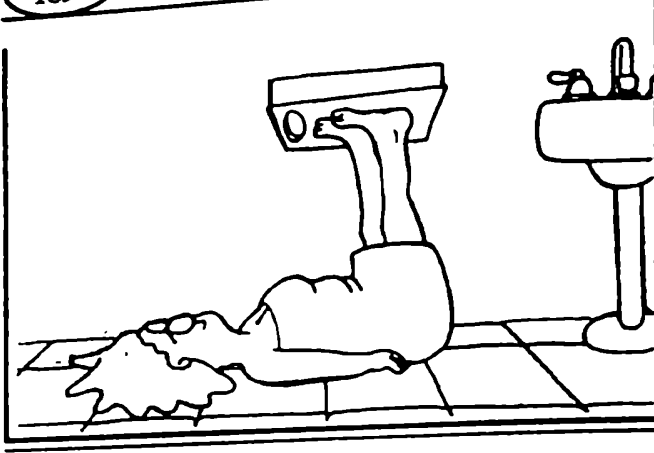
٤- الحصول على ما يسمى بالأقراص المدعمة للتغذية في عمر ما فوق ٤٥ عاماً لاحتوائها على جميع الفيتامينات التي تعطي الجسم الحيوية والطاقة اللازمين له .

٥- الحفاظ على حالة الأسنان جيدة ، وإذا كانت حالتها غير جيدة ، يفضل ألا يكون الطعام جامداً حتى لا يحتاج إلى مضغ شديد .

٦- يفضل تناول اللحوم البيضاء والأسماك لاحتوائها على أوميغا ٣ التي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول السيئ منخفضة الكثافة



وتزيد من الكوليسترول الحميد على الكثافة نظراً لأن كبار السن في هذه المرحلة معرضين للإصابة بالجلطات ولأن الأسماك تعمل على تقليل المضاعفات وفي حالة تناول اللحوم الحمراء



يفضل البتلو منها بحيث تكون جيدة الطهى .

٧- يفضل الجلوكوز لتحسين وتقوية الذاكرة ، ويمكن الحصول على الطاقة من الكربوهيدرات المركبة مثل الخبز الأسمر لاحتوائه على الردة التي تساعد في عملية الهضم .

٨- الإقلال من الأغذية المحمرة لاحتوائها على دهون كثيرة تساعد على الأرق ويمكن تناولها عند الضرورة مرة أو مرتين في الأسبوع ، وفي فترة الظهيرة ، والابتعاد عن المنبهات .

٩- يفضل تناول الأغذية المسلوقة أو المشوية ، وأفضل وجبة لكبار السن شوربة الخضار المحتوية على ٣ أنواع من الخضار (كوسة + جزر + بطاطس) مع قطع دجاج مخلية مضاف إليها ليمون فتكون بمثابة وجبة كاملة العناصر الغذائية .



١٠- ألا تزيد نسبة النشويات على ٣ ملاعق أرز مطهى بالبخار أو زيت قليل المحتوى من الدهون المشبعة ويفضل زيت الذرة .



١١ - يهضام الدم والسكر
في الأوعية الدموية
على مدار الدم وهو يهضم
فقد الألياف والماء في الجسم
وهو يهضم في الأوعية الدموية

١٢ - إذا كان الشخص

المسنن لا يعاني من مرض السكر فيفضل التحايط بعسل النحل حيث أنه
غذاء متكامل بمنح الطاقة والأحماض الأمينية والفيتامينات اللازمة لبناء
الجسم .

النصائح التالية التي يجب أخذها في الاعتبار عند تغذية المسنين :

١ - الحرص على تناول :

مجموعة متناسبة من الحبوب والبقول .

كثير من الخضر والفاكهة الطازجة .

سمك - أرانب - دواجن منزوعة الجلد وغيرها من اللحوم قليلة

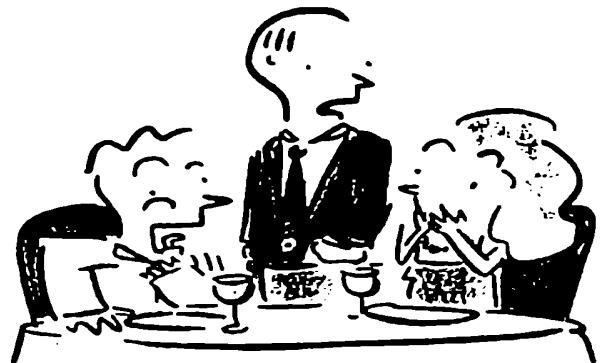
الدهن باعتدال .

منتجات الألبان خالية أو

قليلة الدسم والأطعمة الغنية

بالكالسيوم .

قليل من الزيوت والدهون





الرجوع للصحة والعودة اليه
في اعادة الطعام ودهن
الطعام الزبد ، النباتية
النباتية وهذه الأطعمة ت
الجسم بالطاقة والدهون
هو القيمة المحورية العالية
والفيتامينات والأملاح
المعدنية والألياف وقليل من
الكوليسترول .

٢- الحرص على الإقلال من :

الدهون الحيوانية مثل الزبد والسمن وكذلك الزيوت النباتية
المهدرجة لأن تأثيرها مثل الدهون الحيوانية (تصلب الشرايين) ، كذلك
اللحوم الكثيرة الدهن حيث أنها مصدر رئيسي للدهون الحيوانية المشبعة
والكوليسترول والطاقة .

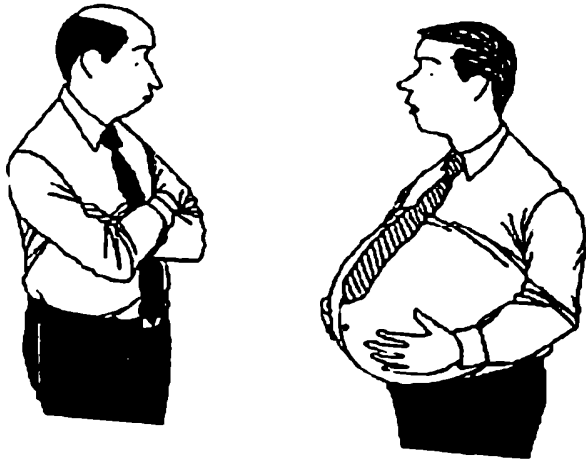
الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل صفار البيض والمخ والكبد
والكلاوى والدهون الحيوانية

ملح الطعام والسكر .
منتجات الألبان الدسمة .

الفطائر الجاهزة .

رجيم يقي التلبك المعوي .

الإفطار: قطعة كرواسون



وكوب قهوة بدون سكر.

وجبة خفيفة: كوب عصير.

الغداء: سلطة خضراء مع ملعقة عصير ليمون مع قطعتين من اللحم وقطعة بطاطا وثمره تفاح أو أى نوع من الفاكهة وقهوة بدون سكر.

العشاء: طبق شوربة مع فيليه سمك وأرز وكريم كراميل.

وجبة خفيفة: قطعة بسكويت.

أو تناول نظام آخر مكون من:

الإفطار: قطعة جبنة بيضاء بجانب عيش توست وكوب عصير

فريش.

وجبة خفيفة: تناول ثمريتين فاكهة.

الغداء: نصف فرخة مشوية مع أرز وسلطة وثمره فاكهة.

وجبة خفيفة: يتناول قطعة شيكولاتا.

العشاء: سلطة مع سمكتين

مشويتين وكوب لبن طبيعى

منزوع الدسم.

وعدم تنظيم الطعام قد

يسبب الجوع المفاجئ الذى

يكون عبارة عن رغبة ملحة

فى تناول الطعام، وذلك بسبب





عدم تنظيم الوجبات الرئيسية، مما يسبب خللاً بالجهاز العصبي، مما يسبب عسر هضم مزمنًا وانتفاخًا بالقولون والأمعاء وتقلبات سريعة في الوزن تؤثر في نسبة السكر والدهون، مما يحدث اضطرابات في

القلب والشرايين وعدداً من المشاكل الهرمونية، لذا لا بد من تنظيم الطعام وإتباع تلك الوجبات الغذائية، مع مداومة استعمال الفوار في حال الشعور بأي تلبك معوى.

الرجيم السريع :

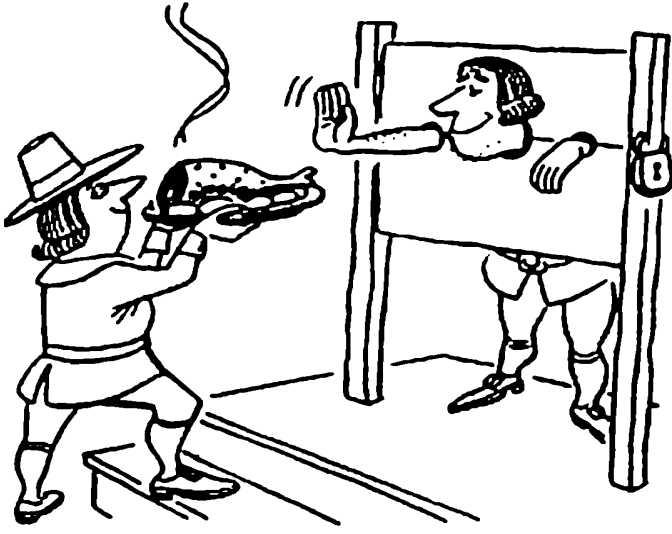
اسرع رجيم في العالم.... يمكنكم من خلاله ان تفقدون كيلو ونصف من وزنكم في يومين فقط... يفضل البدء يوم الخميس مساءً ويستهي يوم السبت مساءً.

الخميس:

العشاء:



نصف ثمرة جريب فروت أو
نصف ثمرة برتقال كبيرة + ٧٥
جرام سمك مشوى مع ضبق سلطة



كبير مكون من طماطم وخيار
+ ١٠٠ جرام سلطة فواكة.

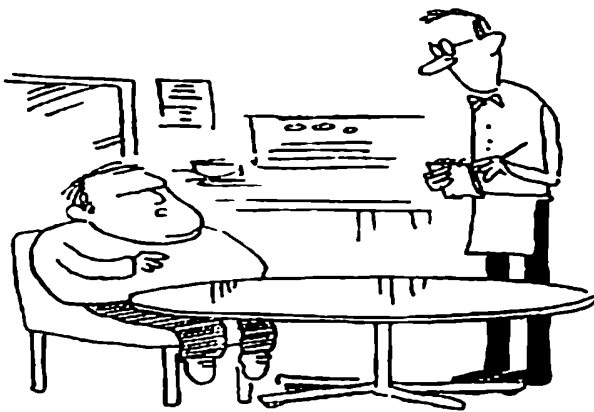
الجمعة:

الإفطار:

١٢٠ ملليجرام عصير
فواكة غير محلى + موزة صغيرة
مقطعة مع ملعقتين كبيرتين
زبادى بدون دسم + شريحة
خبز مع ملعقة عسل نحل.
الغداء:

١٧٥ جرام بطاطس مشويه فى الفرن + ١٥٠ جرام فاصوليا
مسلوقة + ٢٥ جرام جبن نصف دسم + طبق كبير سلطة خضراء + تفاحة
متوسطة.

العشاء:



١٧٥ جرام سمك مطهو فى
الفرن بعد تتبيله بالليمون + ٧٥
جرام ارز مسلوق + ١٠٠ جرام
جزر و ١٠٠ جرام نوع اخر من
الخضراوات مسلوقة + عصير
طبيعى غير محلى.



السبت:

الإفطار:

عصير برتقال او جريب فروت
بدون سكر + ٢٥ جرام كورن
فليكس مع ١٢٠ جرام حليب
منزوع الدسم.

الغداء:

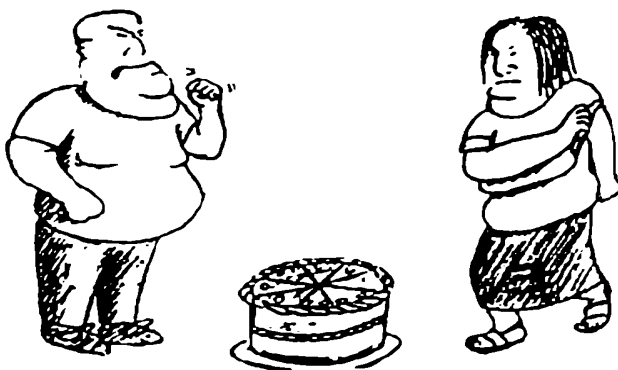
١٢٠ جرام لحم بارد أو صدر
دجاج + ٥٠ جرام جبن منزوع
الدسم + ثمرة طماطم كبيرة + خس كما يحلو لكم.

العشاء:

نصف ثمرة جريب فروت او برتقال + شريحة لحم مشوية بدون
دهون + ١٠٠ جرام بطاطس + طماطم مشوية مع خضراوات + ١٠٠ جرام
فاصوليا مسلوقة + ٢ كوب عصير ليمون.

ريجيم الطعام النيئ:

تقدم لك ريجياً غريباً وفريداً
من نوعه.. تتبعه عادة عارضات
الأزياء للحفاظ على الوزن المثالي
والرشاقة وجمال البشرة. وريجيم





الطعام النبيء متنوع ويهدف إلى تحقيق التوازن بين المواد الأسيدية والقلوية، التي تكون المأكولات والتي تعتبر ضرورية للجسم، ولهذا السبب فهو يشتمل على الكثير من الفاكهة خصوصاً بعد الوجبات.

وهذا الرجيم استعمل قبل ٦٠ سنة للتخسيس في منتجج -Bemmer Betcher في زيورخ لمعالجة مشاكل الإرتفاع في الضغط الدموي والأمراض القلبية وأمراض الكليتين واضطرابات الكبد وأوجاع الرأس.



اليوم الأول:

- على الريق شاي الورد مع عصير نصف ليمونة.

الإفطار: - ٢٢٥ جم عنب أسود.

الغداء: - كمية قليلة من

الفراولة ونصف ثمرة أناناس طازجة.

العشاء: - سلطة خس + جرجير + كرات + حبوب مخلوطة ومطحونة

«ومنها السمسم وعباد الشمس» + عصير ليمون..
بالإضافة إلى ٣ ملاعق
أرز بني مطبوخ إذا كنت
جائعة
اليوم التالي:



- عند الاستيقاظ

شاي مع عصير ليمون.

الإفطار: - نصف ثمرة باباي عليها ملعقتان لبن خالي الدسم مخلوط

بالقرفة.

الغداء: - سلطة هليون غير مطهية+

بعض أوراق السبانخ المقطعة + ملعقة

زيت زيتون وبعض نقاط من الخل مع

الزعر المهروس + كرافس بلدي + قطعة

صغيرة من الثوم.. وتقدم هذه السلطة مع

قطعة كبيرة من البطاطس المسلوقة المغطاة

باللبن، ثم سلطة فواكه مع ملعقة عسل

وعصير الليمون.



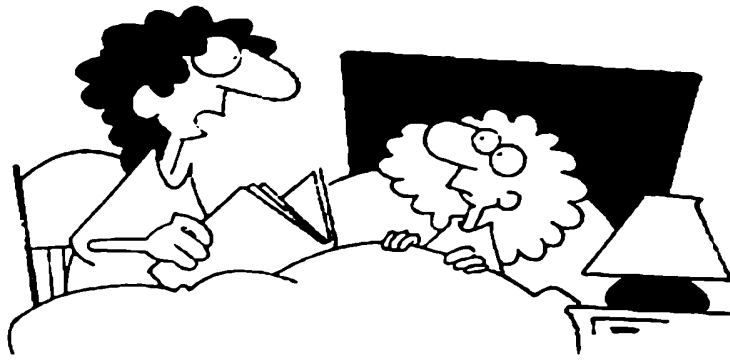
العشاء: - كوب من عصير الجزر والخيار، فلفل محشوة بالأرز والبصل مع صلصة، وملعقة من زيت الزيتون والبقدونس الطازج + سلطة خضراء + ملعقة زيت زيتون.

اليوم الثالث:

- شاي بنكهة الفاكهة
مع عصير الليمون.

الإفطار: - قطعة كبيرة
من البطيخ.

الغداء: - طبق سلطة
كبير + سندويتش من عيش
بلدي.



العشاء: - طبق شوربة خضار + ٢ قطعة طماطم مع ملعقة زيت زيتون
وبعض أوراق الخس وقطعة من جبن الماعز أو جبن قريش.

اليوم الرابع:

- شاي + ليمون.

الإفطار: - عصير خوخ مضاف إلى كوب لبن نصف دسم + ملعقة
عسل.

الغداء: - ٢ قطعة طماطم + خيار + بعض فصوص الثوم + قطعتان
من عجينة الكانيلوني محشوة بالبازلاء الخضراء النيئة المضاف إليها قطعة

من الجبن القريش.

بعد الظهر: - قطعتان من الأناناس الطازج.

العشاء: - كوب من عصير الجزر والكرفس + ٣ ثمرات مشمش + شاي بالليمون.

اليوم الخامس:

- شاي بالليمون.

الإفطار: - ثمرة باباي مضاف إليها عصير ليمون.

نصف النهار: - قطعة خبز محمص مع ٢ ملعقة عسل.

الغداء: - سلطة خضراء عبارة عن «جزرة، ملعقة بقدونس، ملعقة جوز، ملعقة كاجو، ملعقة زيت زيتون، قطع من الكرفس، ٢ قطعة كوسة، وجبن قريش».

العشاء: - قطعة أفوكادو، وشوربة ريجان، طبق سلطة عيش الغراب

مضاف إليه عصير الليمون + ملعقة

زيت وبصل وبقدونس + بيضة

مسلوقة + قطعتان من الخوخ.

اليوم السادس:

الإفطار: - كوب من عصير

المانجو + نصف كوب لبن منزوع

الدهن.



الغداء: - قطعتان من الكوسة النيئة المقطعة شرائح ومخلوطة بمعلقة



زيت زيتون وبقدونس طازج +
٢ قطعة طماطم مهروسة مع
قطعة جبن قريش.

بعد الظهر: - شوربة خضار
عبارة عن «٢ جزرة + كرات +
نصف خيار + ٢ ملعقة بازلاء +
ملعقة من زيت الزيتون + قطعة
خبز أسمر.

العشاء: - كوب من عصير

الجزر والكرفس + ٣ ثمرات مشمش + شاي بالليمون.

اليوم السابع:

- كوب من المياه الساخنة المضاف إليه نصف ليمونة + قطرات من
ماء الورد.

الإفطار: - ٣ ملاعق توت + ٣ ملاعق شوفان + ٢ ملعقة لبن + ملعقة
عسل.

الغداء: - تورلي «نيء» + بيضة مسلوقة + قطعة جبن.

العشاء: - نصف قرص أفوكادو مغطي ببعض قطع الجمبري النيء
المخلوط بعصير الليمون + طبق سلطة مكونة من «القرنبيط، الفجل، ملعقة
زيت زيتون، بعض اللوز المفروم، وعصير ليمونة» + شاي بالليمون.

الريجيم المريح:

كثيراً ما يشعر متبعو الريجيم بنوع من الاكتئاب أو التوتر، نتيجة حرمانهم المفاجئ من طعامهم المفضل أو نتيجة اتباعهم لنظم الريجيم القاسية، وكثيراً ما يضطر متبعو الريجيم إلى الرجوع عن اتباع الريجيم لإصابتهم بالملل والاكتئاب. لذلك ابتكر خبراء التغذية نظاماً يعتمد على تناول كل الأطعمة التي تجعلنا نشعر بالارتياح وتخفف



من توترنا، ولكن تناولها لا يتم عشوائياً بل بكميات مضبوطة وبأنواع معينة.

وتحتوي الوجبات اليومية في هذا النظام على ما يتراوح بين ١٢٠٠ و١٣٠٠ وحدة حرارية وتساعد على إنقاص ٥,١ كيلوجرام، خلال خمسة أيام من اتباعه. ومن أهم الأطعمة التي يمكن إن تناولها أن تخفف أوزاننا، وننعم معها بالمزاج الحسن بعيداً عن أي حرمان.. مايلي:

✧ **النشويات تشعرنا بالارتياح :**

يحدث لمعظم الناس نوع من الارتياح بعد تناول النشويات، لذلك نراهم يلجأون إليها عندما يشعرون بالتوتر أو الاكتئاب، ولكن للانتفاع

من مزايا النشويات دون زيادة في أوزاننا علينا بالابتعاد عن النشويات المكررة والمجهزة مع الدهون والسكر مثل (الدقيق الأبيض والجاتوه).

✚ الأسماك تقي منه الاكتئاب:

أثبتت الأبحاث أن تناول الأسماك الغنية بأحماض (أوميغا ٣) الدهنية

وثمار البحر، تؤثر إيجابياً في المزاج.

✚ الشوكولاته تحسن المزاج:

من المعروف

أن الشوكولاته

تحتل المرتبة

الأولى على لائحة

الأطعمة التي

نلجأ إليها عندما

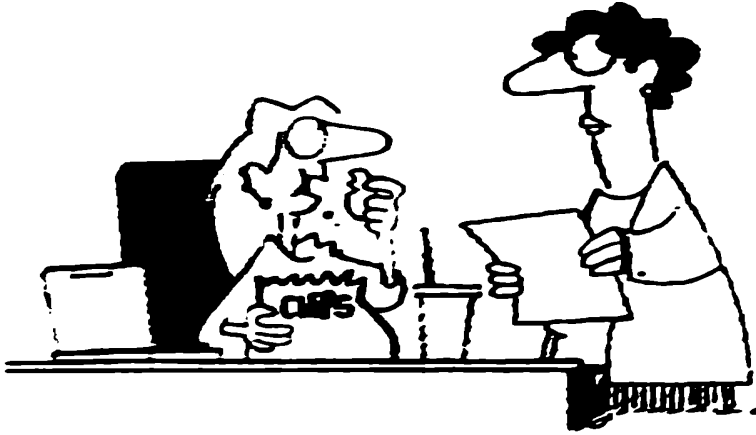
نشعر بالحزن

والممل أو تعكر

المزاج، فهي تحتوي على المزيج المثالي من الطعم الحلو وخاصة الذوبان في الفم، وهذا يلعب دوراً كبيراً في إطلاق هرمونات (الإندورفينز) المعدلة للمزاج.. لذلك يجب اختيار الشوكولاته السوداء خفيفة الدهون أو تلك التي تحتوي على حليب منزوع الدسم أو الشوكولاته السائلة السوداء التي يمكن إضافة القليل منها إلى الفاكهة كالكريز أو قطع الشوكولاته الصغيرة المبشورة بدلاً من الكبيرة.

♀ الحليب لمقاومة الاكتئاب:

تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل (الحليب منزوع الدسم، الجبن خفيف الدسم، اللبن، وعصير البرتقال المقوي بالكالسيوم)



على مقاومة القلق والاكتئاب والتخفيف من حدة أعراض تقلب المزاج التي تسبق العادة الشهرية، دون زيادة الوزن. وينصح أطباء السمنة والنحافة، بتناول

حوالي ألف ملليجرام من الكالسيوم يومياً لتخفيف من الأعراض المذكورة، ويمكن تأمين هذه الكمية عن طريق الضء.. فكل كوب من الحليب أو من العصير المقوي بالكالسيوم أو اللبن يحتوي على ٣٠٠ ملليجرام من الكالسيوم، وكل شريحتين من الجبن خفيف الدسم تحتويان على ٢٤٠ ملليجراماً.

♀ التكافيه باحتدال:

أثبتت الدراسات أن تناول القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والشوكولاته وازكوتة بكميات معتدلة، يساعد على الحفاظ على المزاج الجيد ومكافحة الاكتئاب وتعزيز انشطة الحموية.

✿ الفواكه حليفة الرشاقة:



الفواكه والخضراوات ليست حليف الرشاقة الأول فحسب، بل إنها مفيدة أيضاً للصحة النفسية، فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي الأوعية الدموية في الدماغ وتخفف من سرعة تدهور القدرات الدهنية لدى المسنين، كذلك فإن الحفاظ على صحة هذه الأوعية يساعد على تحسين الوظائف والأداء والحالة النفسية العامة.

ريجيم منخفض السرعات:

الريجيم منخفض السرعات عادة ما يكون غنيا بالبروتينات وفقير من الأملاح. وتقدم لك ٣ أنواع منه تختلف فيما بينها في سرعاتها الحرارية اختر منها ما يناسبك.

قائمة ريجيم ٨٠٠ سعر:

✿ الإفطار:

فنجان شاي أو قهوة مع ١٢٥ ملل من اللبن خالي الدسم.
قطعة فاكهه (١٠ حبات فراولة أو قطعة يوسفى أو ٣ حبات جوافة أو

قطعة برتقال أو خوخه أو ٢ حبة مشمش أو نصف موزة.

✿ الغداء :

شوربة بدون دهون ١٠٠ غرام لحم منزوع الدهون ١٢٥ جرام
خضروات مطهية على البخار.

بيضة، قطعة خبز، قطعة فاكهة، ١٢٥ ملل لبن خالي الدسم.

✿ قبل العشاء :

كوب شاي مع لبن منزوع الدسم (١٢٥ ملل)

✿ العشاء :

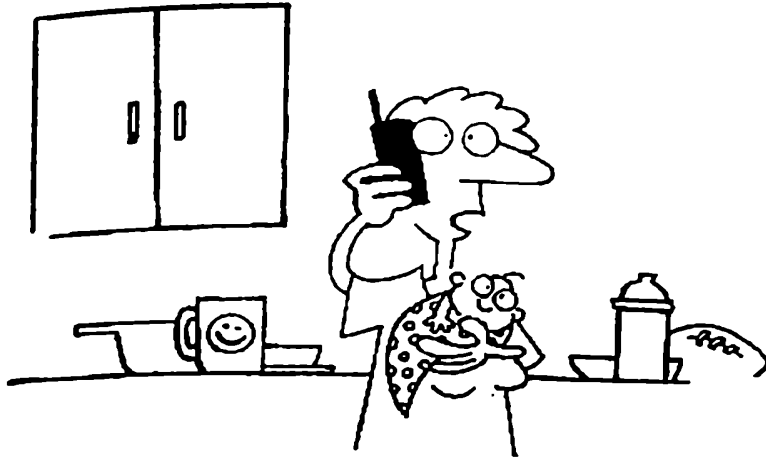
شوربة بدون دهون قطعة لحم منزوعة الجلد (٦٠ جراما) ١٢٥ جرام
خضروات.

قطعة خبز ، ١٢٥ ملل خالي الدسم ، قطعة فاكهة.

ريجيم رياضي (٦ كيلو × ٣٠ يوما) :



ريجيم عالي البروتينات
.. وهو مركب ويحتاج هذا
النوع من الريجيم لضبط نسبة
الأنسولين ينشط من تكوين
الدهون من الأنسجة وتتوقف
نسبة الأنسولين وإفرازه على
نسبة السكريات التي تتناولها



لذا يحذر تناول النشويات
في هذا النوع من الرجيم
الغذائي.

لذا يحذر تناول
النشويات في هذا النوع
من الرجيم الغذائي.

ولا بد أن يصاحبه

إجراء بعض التمارين الرياضية كالجري وركوب الدراجة والسباحة لمدة
نصف ساعة على الأقل يوميًا.

وفي خلال شهر يمكنك فقد ٦ كيلوجرامات من وزنك بالإضافة
لفقد بعض العضلات.

ويتطلب هذا النوع من الرجيم التنوع في الأطعمة بقدر المستطاع مع
التأكيد على المعادن والمواد الأساسية التي يحتاجها الجسم.



كما يجب التأكد من
سلامة صحة الجسم
فيما يتعلق بأمراض
الكبد والقلب
وارتفاع الضغط..
وعلى الطبيب أن يحدد
نسبة البروتينات وفقا

للوزن والجنس وكذلك نسبة البوتاسيوم والفيتامينات الأساسية التي يحتاج إليها الجسم ويمكن تناول بعض العقاقير المساعدة الخالية من السكر.

ويعتمد هذا الريجيم على:

- تناول الطعام بانتظام ٣ مرات يوميًا.

- استبعاد كل أنواع السكريات بما فيها الخبز والمكرونه والفواكه

- استبعاد الدهون (٢٠ جراما يوميا من الزيوت أو الزبدة)

- تناول اطعمة غنية بالبروتينات مثل اللحوم والأسماك

ويتم تحديد نسبة البروتينات من قبل الطبيب وفقاً للوزن المثالي لكل حالة على حده.

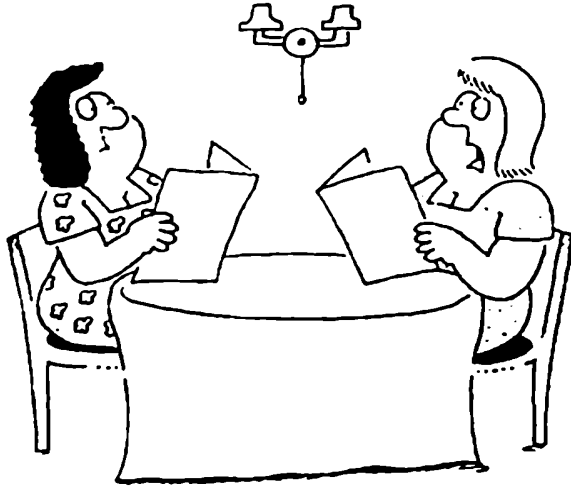
أوقات تناول الطعام:

الإفطار: ٨ صباحاً - الغداء: الواحدة ظهراً - العشاء: ٨ مساءً

١. حضري قائمة بالمشتريات قبل البدء بالريجيم حتى يكون لديك كل الأغذية المطلوبة.



٢. إذا شعرت بالجوع بين وجبات الطعام ، تناولي خضار خضراء بقدر رغبتك (سالري،



خيار، فليفلة، خس، ملفوف شومر
وغيرها...)

٣. من المهم شرب ٨ أكواب
ماء على الأقل يومياً. كذلك
بإمكانك شرب مشروبات الدايت
(ليس الكولا!) أو الشاي أو
القهوة، لكن التقليل من الكافيين
محبذ، ممنوع إضافة السكر لكن

يمكن استعمال بدائل السكر الاصطناعية إذا رغبتِ وقليل من الحليب
بدون دسم.

٤. عند طهي اللحوم والخضار، استعملي البهارات والتوابل والثوم
والبقدونس والنعنع وعصير الحامض والخردل والخل بحسب رغبتك
ودون تحديد، ممنوع القلي!!

٥. اختاري وجبات متنوعة
يومية، تتضمن كل الاغذية
المطلوبة (نشويات، بروتين،
خضار، فواكه وغيرها).



لا تأكلي أكثر من بيضه
واحدة يومياً (٣-٤ مرات
اسبوعياً)، واهتمي بشرب



الحليب أو تناول الالبان يومياً...

كذلك يفضل تناول السمك المشوي بدل اللحوم لأنه يساعد على حرق الكالوريات.

٦. بإمكانك استعمال ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون يومياً.

٧. حاولي أن تكون وجبتك قريبة من وجبة أهل البيت، فإذا اعددت

اليخاني أو المشاوي لهم، اختاري وجبة مشابهة لك ولكن حضريها بدون قلي وبدون دهن.

تذكري أن بإمكانك إعداد كوسا محشي لك إذا اخترت غذاء رقم «ج»، لكن تأكدي من استعمال لحمة بدون دهن بالمرة وعدم إضافة أي زيوت وإضافة بعض الكوسا المقطعة بدون حشوة لطجرتك حتى لا تأكلي أكثر من حبة كوسا واحدة (او اثنتين صغار) أما كمية الرز فيجب



أن لا تزيد عن ١ / ٢ فنجان مطبوخ للوجبة.

٨. بإمكانك تناول أي نوع من الخضار (عند اختيار الشورية أو الخضار المطبوخة أو المشوية أو السلطة) ما عدا البازيلا ، البطاطا



، والذرة. لأنها تحتوي على نسبة عالية من النشويات (إلا إذا كانت هنالك إشارة على استعمال البطاطا)

٩. حاولي ألا تؤخري وجبة العشاء أكثر من الساعة ٧ مساءً.

إذا جعت قبل النوم تناولي بعض الخضار الخضراء مع كأس حليب أو ١ / ٢ كأس لبن بدون دسم.

١٠. وأخيراً، تذكري أن الرجيم قد يبدو سهلاً عند قراءته، ولكن الالتزام به سيكون صعباً ومتعباً. حاولي أن تقنعي صديقة أو جارة أو قريبة بالبدء بالرجيم معك، وتذكري أن أشياء بسيطة ستضفي على الأطعمة نكهة خاصة، مثل إعداد ١ / ٤ منقوشة زعتر (فطور رقم أ) أو سلطة البيض (فطور رقم د) أو متبل الباذنجان (بدون طحينة) ضمن الخضار (غذاء رقم د).



الفصل الثامن

ضنون الحمية الناجمة

هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية :

الحمية : حمتان حمية عما يجلب المرض وحمية عما يزيد فيقف على حاله فالأول حمية الأصحاء . والثانية حمية المرضى فإن المريض إذا احتسى وقف مرضه عن التزايد وأخذت القوى في دفعه . والأصل في الحمية قوله تعالى: (وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا) [النساء ٤٣] . فحما المريض من استعمال الماء لأنه يضره .

وفي « سنن ابن ماجه » وغيره عن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه علي وعلي ناقة من مرض ولنا دوالي معلقة فقام رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل منها وقام علي يأكل منها فطفق رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لعلي : « إنك

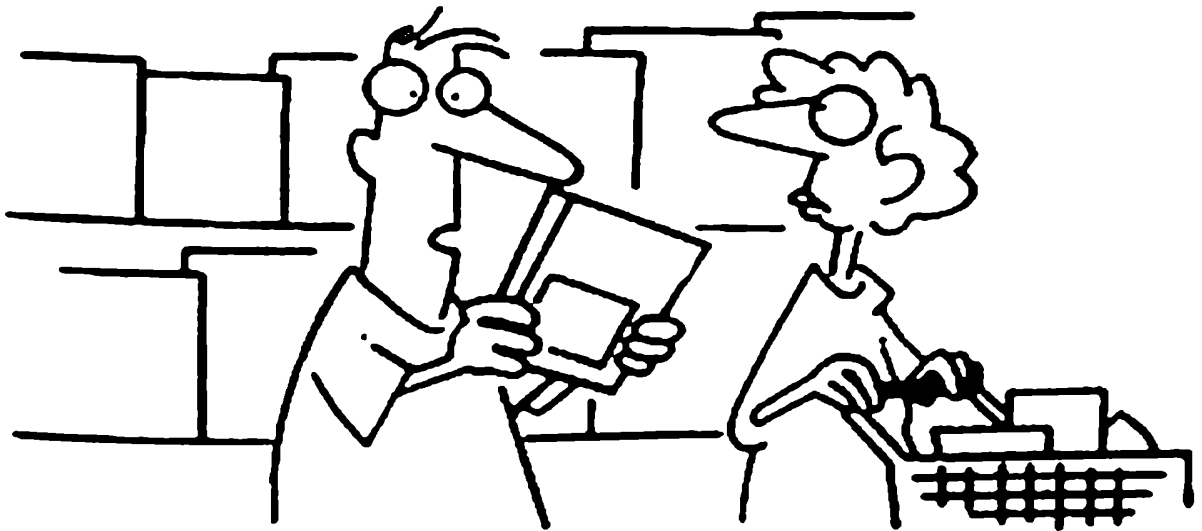
ناقه » حتى كف . قالت وصنعت شعيرًا وسلقًا فجئت به فقال النبي صلى الله عليه وسلم لعلي : « من هذا أصب فإنه أنفع لك » وفي لفظ فقال « من هذا فأصب فإنه أوفق لك » .

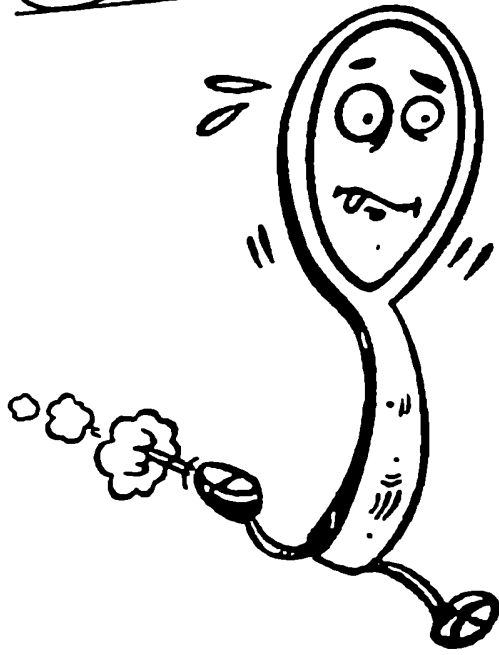


وفي « سنن ابن ماجه » أيضا عن صهيب قال قدمت على النبي صلى الله عليه وسلم وبين يديه خبز وتمر فقال: « ادن فكل فأخذت تمرًا فأكلت فقال أتأكل تمرًا وبك رمد؟ » فقلت : يا رسول الله أمضغ من الناحية الأخرى فتبسم رسول الله صلى الله عليه وسلم.

وفي حديثٌ محفوظٌ عنه صلى الله عليه وسلم إن الله إذا أحب عبدًا حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب وفي لفظ إن الله يحمي عبده المؤمن من الدنيا وأما الحديث الدائر على السنة كثير من الناس الحمية رأس الدواء والمعدة بيت الداء وعودوا كل جسم ما اعتاد فهذا الحديث إنما هو من كلام الحارث بن كلدة طبيب العرب ولا يصح رفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم قاله غير واحد من أئمة الحديث .

ويذكر عن النبي صلى الله عليه وسلم أن المعدة حوض البدن والعروق إليها واردة فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم .





وقال الحارث رأس الطب الحمية والحمية عندهم للصحيح في المضرة بمنزلة التخليط للمريض والناقه وأنفع ما تكون الحمية للناقه من المرض فإن طبيعته لم ترجع بعد إلى قوتها والقوة الهاضمة ضعيفة والطبيعة قابلة والأعضاء مستعدة فتخليطه يوجب انتكاسها وهو أصعب من ابتداء مرضه .

وقال زيد بن أسلم : حما عمر رضي

الله عنه مريضاً له حتى إنه من شدة ما حماه كان يمص النوى .

وبالجملة فالحمية من أنفع الأدوية قبل الداء فتمنع حصوله وإذا حصل فتمنع تزايد وانتشاره .

[لا حرج في تناول الإنسان ما يشتهي عن جوع صادق]

ومما ينبغي أن يعلم أن كثيراً مما يحمى عنه العليل والناقه والصحيح إذا اشتدت الشهوة إليه ومالت إليه الطبيعة فتناول منه الشيء اليسير الذي لا تعجز الطبيعة عن هضمه لم يضره تناوله بل ربما انتفع به فإن الطبيعة والمعدة





تتلقيانه بالقبول والمحبة
فيصلحان ما يخشى من
ضرره وقد يكون أنفع من
تناول ما تكرهه الطبيعة
وتدفعه من الدواء ولهذا أقر
النبي صلى الله عليه وسلم
صهيبا وهو أرمد على تناول

التمرات اليسيرة وعلم أنها لا تضره ومن هذا ما يروى عن علي أنه دخل
على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو أرمد وبين يدي النبي صلى الله
عليه وسلم تمر يأكله فقال يا علي تشتهيه؟ ورمى إليه بتمر ثم بأخرى
حتى رمى إليه سبعا ثم قال «حسبك يا علي» .

ومن هذا ما رواه ابن ماجه في «سننه» من حديث عكرمة عن ابن
عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد رجلا فقال له ما تشتهي؟ فقال
أشتهي خبز بر . وفي لفظ أشتهي كعكا فقال النبي صلى الله عليه وسلم
من كان عنده خبز بر فليبعث إلى أخيه ثم قال إذا اشتهى مريض أحدكم
شيئا فليطعمه .

ففي هذا الحديث سر طبي لطيف فإن المريض إذا تناول ما يشتهيه عن
جوع صادق طبيعي وكان فيه ضرر ما كان أنفع وأقل ضررا مما لا يشتهيه
وإن كان نافعا في نفسه فإن صدق شهوته ومحبة الطبيعة يدفع ضرره
وبغض الطبيعة وكراهتها للنافع قد يجلب لها منه ضررا .

وبالجملمة فاللذيد المشتهى تقبل الطبيعة عليه بعناية فتهضمه على أحد الوجوه سيما عند انبعاث النفس إليه بصدق الشهوة وصحة القوة والله أعلم .

خماسية الحمية :

التنوع في الأطعمة :

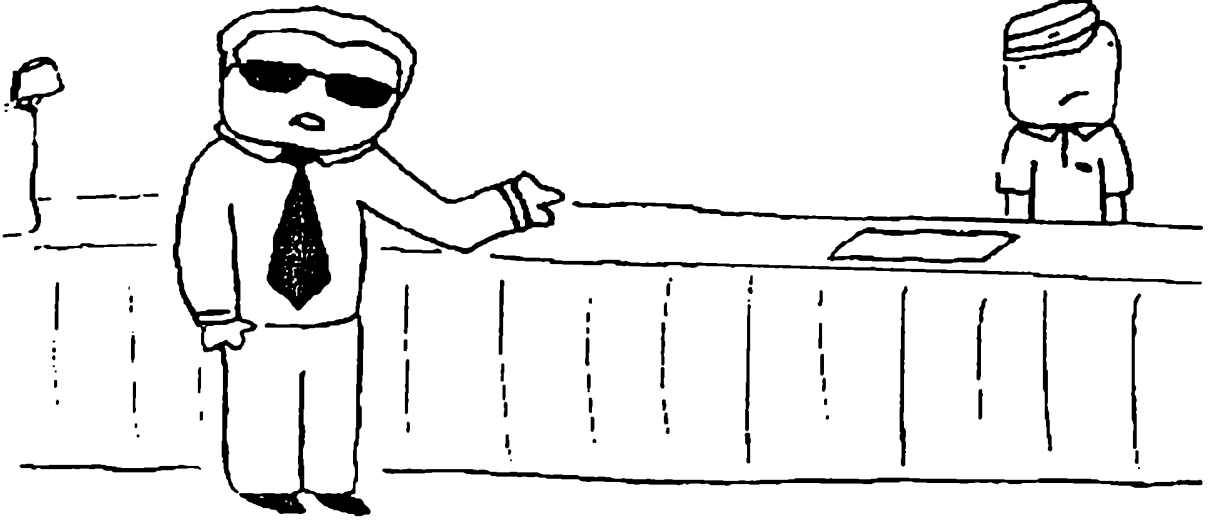


«التنوع هو نمط الحياة»
والجسم يحتاج يوميًا إلى تغذية كاملة أساسية ومثالية يحصل عليها فقط من خلال نظام تغذية متنوع ... إن معظم الأطعمة والسوائل تحتوي على أكثر من عنصر غذائي ولكن قلما نجد كل العناصر الغذائية متوفرة في صنف

واحد من الأطعمة فالجسم يحتاج يوميًا من ٥٠ الى ٦٠٪ كالوري من (الكاربوهيدرات) و ٣٠ إلى ٣٥٪ من (الدهون) و ١٠ إلى ١٥٪ من (البروتين)، ومن خلال تنوع الأطعمة واختيارها الصحيح فقط يحصل الإنسان على هذه العناصر الهامة للجسم.

الحفاظ على الوزن الصحي :

بالسمنة الزائدة أو بالنحافة الزائدة تزداد المشاكل الصحية عند



الإنسان ولهذا تكمن أهمية المحافظة على الوزن الصحي المثالي من خلال الأكل المتوازن إضافة إلى ضرورة القيام بنشاطات جسدية لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل.

اختيار «حمية» فيها الكثير من الحبوب، الخضار، والفواكه :

لأن هذه الأغذية تحتوي على مصادر ممتازة من «الكاربوهيدرات»، «الدهون»، «النشويات»، «البروتينات النباتية» (إلا إذا أضفيت لهذه الأطعمة الصلصات والتوابل أو استعمل في طرق طهيها الدهون العالية كالقلي)، ولأن هذه الحمية تحتوي على دهون منخفضة لذلك يستحسن عند إعداد أي وجبة أن نملاً طبق الطعام ب ٧٥٪ من عناصر الحبوب والخضار والفواكه.

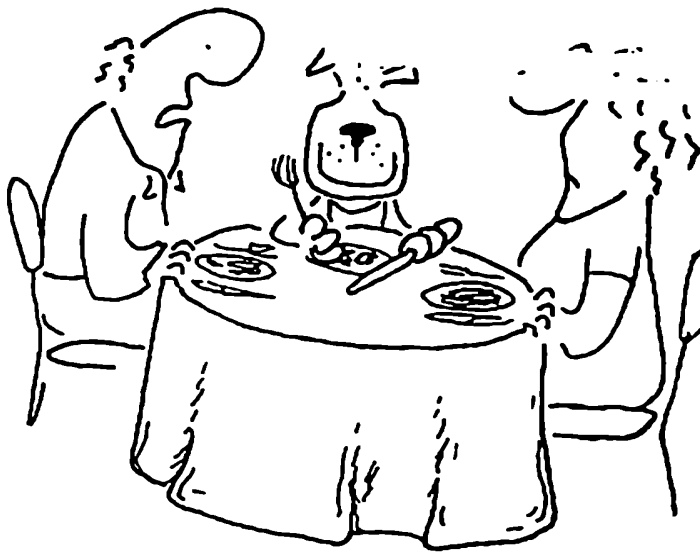
اختيار «حمية» منخفضة الدهون لتجنب (الكوليسترول) :

الدهن غذاء أساسي وجوهري للصحة إلى جانب كونه الداعم

للطاقة فهو يحتوي على حمضيات دهنية ضرورية ويحمل فيتامينات (A، D، E، K) إلى الأوعية الدموية. من ناحية ثانية يحمل أيضا الكثير من الدهون الضارة عبر الإختيار الصحي لأطعمة منخفضة الدهون كاللحوم البيضاء، العجل، الدجاج والسّمك، الحليب ومشتقاته الخالية الدسم، بالأخص عند الراشدين إضافة إلى إتباع طرق الطهي بالدهون المنخفضة.

اختبار «حمية» معتدلة السكريات:

بصورة أو بأخري نجد أن السكر متوفر في العديد من الأطعمة التي نستهلكها يوميا، أكانت موجودة بشكل طبيعي في الفواكة، الحبوب والمعجنات والحليب. بينما يتحول في مركب «الكربوهيدرات» المأخوذ من البقول، الخضار والفواكة إلى سكر GLUCOSE خلال عملية الهضم بالجسم. وبالرغم من أن الأطعمة التي تحتوي على السكر الأبيض تزود الجسم بالطاقة والسعرات الحرارية إلا أنها فقيرة بالعناصر الغذائية الرئيسية وإضافة إلى



ذلك هي تتلف الأسنان، لذلك يجب الإمتناع عن إضافة السكر إلى الأكل والإكتفاء بأخذه من مصدره الطبيعي بالأكل اليومي.

اختيار «حمية» معدلة الملاح (sodium) :



الصوديوم غذاء وعنصر طبيعي نحصل عليه من خلال الكثير من الأطعمة بينما الملح يصنع من الصوديوم والكلورايد العناصر التي تساعد الجسم على الحصول

على توازن السوائل فيه وعلى تنظيم ضغط الدم. والإكثار من الصوديوم العالي « بالأكل قد يؤدي إلى سحب الماء من الجسم ويسهم في إرتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الذين عندهم ميل لذلك ومن المفيد للصحة عدم استهلاك أكثر من ملعقة صغيرة من الملح يومياً، ويمكن الإستعاضة عنه بالأعشاب والتوابل لإضافة النكهة البديله عن الملح عليالمأكولات والأطعمة.

تفوح برامج الحمية في تخسيس الوزن عندما تحفزك إلى درجة تستطيع معها من إنقاص و/أو حرق كمية السعرات الحرارية التي تأكلها. ولكن



أي حمية يلزم إتباعها من بين البرامج العديدة ينبغي التعرف على بعض الأشياء لكي تستطيع الحكم على الحمية من ناحية نجاحها في

إنقاص الوزن والأهم من ذلك كونها مأمونة من الضرر على الصحة.

شروط الحمية السليمة:

يُجب أن تكون قادرة على تبيان الخمسة أمور التالية:



١. التغذية المقترحة يجب أن تكون سليمة. وأعني بذلك يجب أن تحتوي على جميع المقادير اللازم تناولها يوميًا من الفيتامينات والمعادن والبروتين. الغذاء المقترح يلزم أن يزودك بطاقة قليلة (أعني سرعات حرارية قليلة) ولا يقلل من تلك العناصر الغذائية الضرورية لسلامة جسمك.

٢. يلزم أن تهدف الحمية إلى تخفيف

الوزن على المدى الطويل (إلا إذا اعتقد الدكتور أن صحتك ستكون أفضل مع سرعة فقدان الوزن).

توقع أن ينحف وزنك بمعدل نصف كيلو إسبوعيا بعد الأسبوع الأول أو الثاني.

عند إتباع الحمية ذات الطاقة القليلة ستلاحظ في بداية الأمر نزولا سريعاً للوزن خلال الأسبوع الأول والثاني وهذا النزول سببه فقدان السوائل. يسترجع الجسم هذه السوائل بسرعة بعد إيقاف الحمية.

٣. إذا كنت تخطط لفقدان أكثر من ٧ إلى ١٠ كيلو من وزنك وأنت



لديك مشاكل صحية أو تتناول أدوية طبية بصورة منتظمة يجب عليك قبل البدء بالحمية إستشارة الطبيب.

يستطيع الطبيب تقييم صحتك العامة وحالتك المرضية وإحتمالات تعرضك للمشاكل الصحية إذا بدأت بإتباع الحمية.

يستطيع الطبيب نصيحتك حول مدى حاجتك لفقدان الوزن ومدى ملائمة برنامج الحمية لحالتك الصحية

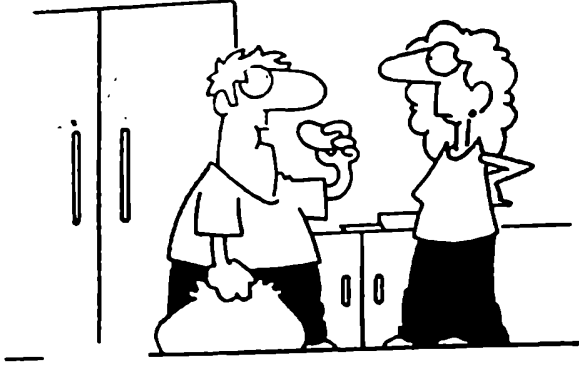
وكمية الوزن المعقولة التي يقتضي التخلص منها. إذا كنت تخطط لإتباع حمية قليلة جدا في طاقتها فعليك مراجعة الطبيب لفحصك ومراقبة صحتك.

٤. يلزم على برنامج الحمية توضيح سبل المحافظة على الوزن بعد الإنتهاء من عملية تخفيف الوزن.

لن تكون هناك فائدة من الحمية إن كنت ستستعيد كل الوزن الذي فقدته حال الإنتهاء من برنامج الحمية.

المحافظة على الوزن هي أصعب مراحل عملية التحكم في الوزن هي على الدوام لا تطبق في برامج تخسيس الوزن و ينبغي على البرنامج الذي ستختاره أن يساعدك على إبقاء عملية تغيير عاداتك الغذائية ومستوى

نشاطك الرياضي وعلى تغيير نمط حياتك الذي ساهم في زيادة وزنك في الماضي (مثلا تطليق زوجتك التي تطبخ لك طعاما دسما ولذيذا ولا يمكنك مقاومته).



وينبغي على برنامج الحمية أن يساعدك على علاج السلوك الغذائي كأن يعلمك عادات الأكل الصحية و الخطط طويلة الأمد للتعامل مع مشاكل الوزن. ويعتبر زيادة النشاط الرياضي

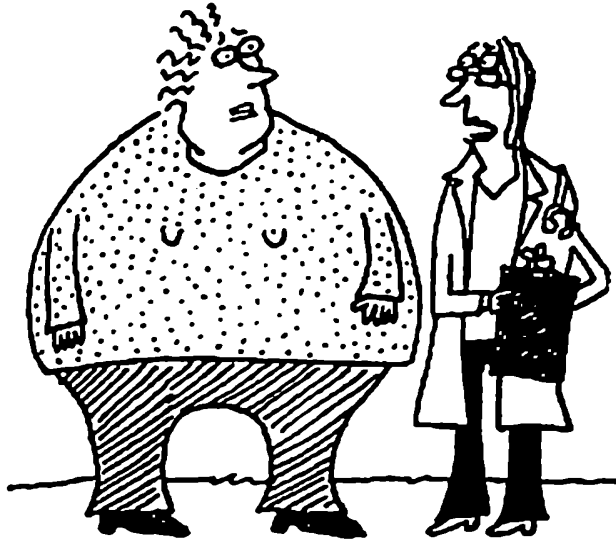
اليومي ، عادة عن طريق زيادة معقولة للنشاط اليومي وبإدخال تمارين رياضية وضعت خصيصا لحالة الشخص الصحية ، واحدا من أهم العوامل المساعدة على الحفاظ على عملية فقدان الوزن.

٥. ينبغي على برامج الحمية التجارية توضيح تكاليف وأسعار العناصر الإضافية التي يلزم تناولها كالمدهمات الغذائية (مثل الفيتامينات والمعادن).

وإليك بعض النصائح التالية للتمتع بفعالية الحمية:

١- أضيفي لطعامك حبتى فواكة أو خضروات مع كل وجبة أساسية حتى تشعر بالشبع.

تناول الإفطار يجعلك لا تشعر بالرغبة في تناول الطعام طوال اليوم. تناول وجبة خفيفة ٤ مرات يوميا مثل البرتقال، التفاح أو أى وجبة



سريعة ومغذية

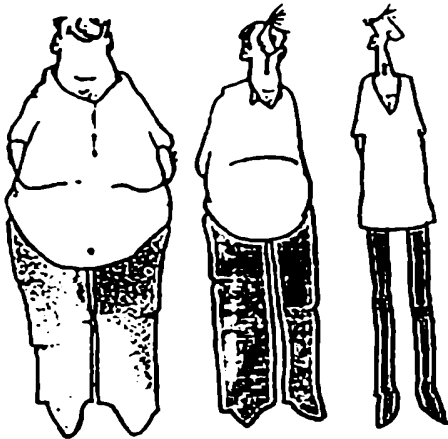
٢- تناول وجبة خفيفة ٤ مرات يوميا مثل البرتقال، التفاح أو أى وجبة سريعة ومغذية.

قسم طبقك إلى أقسام كل منها يحتوى على عنصر غذائي: ثلاث أربع طبقك خضروات والربع الباقي يحتوى على لحم أحمر أو منتج من الألبان قليلة الدهون.

٣- أسمح لنفسك بتناول بعض اطعمتك المفضلة مثل الكعك مع تعويض ذلك بالحد من كمية طعامك اليومية المعتادة.

تناول طعامك ببطء، فمرور الإشارات العصبية من المعدة إلى المخ يستغرق ٢٠ دقيقة.

٤- باستبدال قطعة الحلوى المعتادة ببرتقالة أو موزة يمكنك فقدان نصف كيلو شهريا.



امنح طعامك التركيز الدهنى الكافى، فلا تأكل وأنت منهمكة فى أعمال المطبخ أو أثناء مشاهدة التلفزيون.

٥- أضيف الفول أو الفاصوليا إلى السلطة الخضراء والخساء فذلك سوف

يزيد من شعورك بالشبع.

جرب نوعا جديدا من الأطعمة كل يوم فهذا يشعرك بالتجديد والنشاط ويجنبك السأم.

٦- عندما تتناول الطعام في الخارج لا تحرك شهيتك بقراءة قائمة الطعام ولكن أطلب أطعمة قليلة السعرات.

اتباع حمية غذائية قليلة الدهون تساعد في إنقاص الوزن

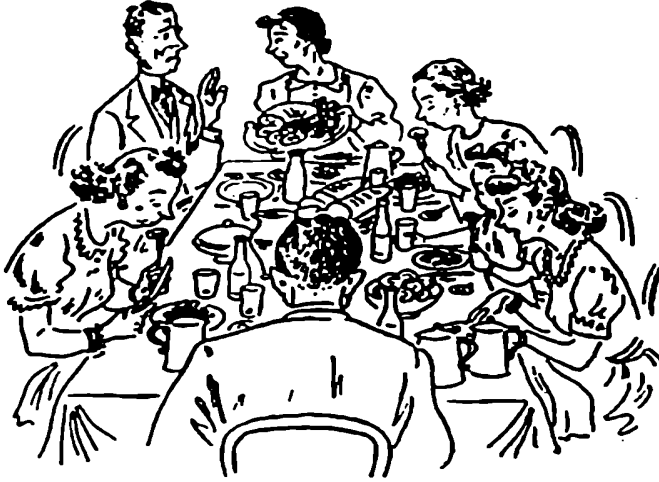
أشارت دراسة طبية أميركية جديدة إلى أن اتباع حمية غذائية خالية من المنتجات الحيوانية وقليلة الدهون قد تساعد في إنقاص الوزن دون الحاجة إلى المتابعة الصارمة لعدد السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان.

ووجد الباحثون في جامعة جورج واشنطن أن من بين ٦٤ امرأة وصلن إلى سن انقطاع الطمث وتجاوزن أوزنهن الوزن الطبيعي فقدت اللاتي اتبعن حمية نباتية قليلة الدهون منهن لمدة ١٤ أسبوعا ١٣ رطلا في المتوسط مقابل نحو ثمانية أرطال بالنسبة

للنساء اللاتي التزمين بوجبة قياسية قليلة الكوليسترول.

وجاء نقصان الوزن رغم حقيقة أنه لم يتم تحديد قيود معينة على كمية ما تتناوله هؤلاء النساء من غذاء أو السعرات الحرارية اليومية، وعلى الرغم





من حقيقة أن الحمية النباتية زادت من مقدار ما يتناولهن من مواد كربوهيدراتية.

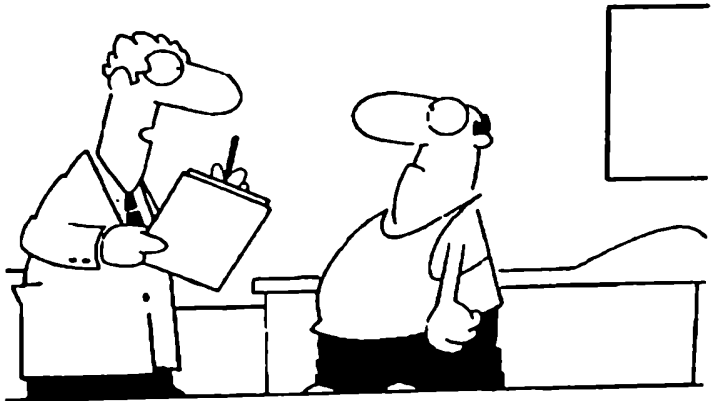
وقالت الدراسة إن «الناس يعتقدون أن الكربوهيدرات تزيد أوزانهم ولكن الأمر ليس كذلك».

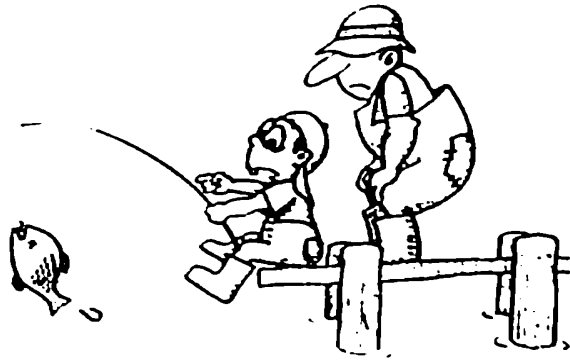
وقالت إن سر زيادة نقص الوزن بين النساء النباتيات يكمن في التأثيرات المحددة للتمثيل الغذائي.

وأشارت إلى أن الوجبة النباتية حسنت من حساسية النساء للأنسولين وهو هورمون ينقل السكر من الدم وإلى داخل الخلايا لاستخدامه في الطاقة.

والوجبات النباتية تتحاشي كل المنتجات الحيوانية بما في ذلك منتجات الألبان والبيض وتستعيض عنها بالفواكه والخضروات والحبوب والبنسق والفاصوليا.

ورغم أن أنظمة إنقاص الوزن التي تعتمد على البروتين بشكل كبير تصور المواد الكربوهيدراتية على





أنها العدو، فقد وجد عدد من الدراسات أن النباتيين الذين يميلون لأكل المواد الكربوهيدراتية الغنية بالألياف والفيتامينات يقل احتمال إصابتهم بالسمنة عن أكلي اللحوم.

التغذية جزء أساسي من الحمية:

الغذاء الصحي هو أحد أفضل الإستثمارات الشخصية في حياة الانسان والأمر حاسم هنا فصحة كل إنسان مرتبطة بالعديد من العوامل كالوراثة، العمر، البيئة، أسلوب الحياة، طريقة المعيشة، ثقافة الانسان، واهتمامه بصحته.

فالتغذية الجيدة هي الطريق للصحة والنشاط الجسدي ولم يفت الاوان بعد للتحكم باختيار الاطعمة حتي لو بدل الانسان أسلوبه في إعداد

الوجبات ويبقى أنه كلما استثمر الفرد التغذية لصالح صحته كلما كانت الفوائد أكبر. وهناك دليل علمي جوهري يثبت





أن الرجيم الصحي قد يؤثر ويحد من المخاطرة والمجازفة بإصابة الانسان بالأمراض الحديثة المزمنة كأمراض القلب والشرايين، أمراض الكبد المزمن، وبعض أنواع السرطان.

وهناك مجموعة من الحميات والأنظمة الغذائية التي توزعها «الدائرة الأمريكية للزراعة» كدليل في الولايات المتحدة لتساعد العامة «ستتان وما فوق» على تبيان كيفية تحسين أوضاعهم الصحية عن طريق التغذية الجيدة.

التغذية هي جزء أساسي من العلاج وهي غير قابلة للتهميش والأساس في تلك الحميات الغذائية المعتدلة و المبنية على حاجة الجسم البيولوجية والمتوازنة من حيث ما تحتويه من طاقة ، تحضر من عروض الأكلات المختلفة و التي يمكن تعديلها لتلبية أذواق ورغبات ضيوفنا المختلفة .

التغذية المعتدلة تفضل الوجبات المتوازنة بنسب مناسبة





بين المحتوى من السكريات،
الدهنيات و الزلاليات .

أنسب الأكلات هي تلك
المعلمة بشكل هرمي ملون و
المحضرة حسب الإختصاصين
بالغذية الصحية .

التغذية الخاصة (التغذية العلاجية):

- تغذية مرضى السكري -

وهي محضرة بتكنولوجيا خاصة و

محسوبة على أساس الحاجة اليومية و المقدرة ب ٢٥٠ غرام من النشويات
كمية الغذاء اليومي تقسم إلى ٦ وجبات يومياً

- تغذية التنحيف - التغذية اليومية المتوازنة بيولوجياً في هذه الحمية

و تقسم الى ٥ وجبات يومياً بقيمة حرارية لا تتجاوز ٥٠٠٠ كيلو جاول

- حمية قليلة الكلوسترول - وهي مخصصة لعلاج المصابين بإرتفاع في

نسبة الكلوسترول الدم ، وهي تحضر من مواد غذائية قليلة الإحتواء على
الكلوسترول .

التغذية التي تحتوي على نسبة منخفضة من المواد التي تدخل في

تكون الحصى في المجاري البولية وهي معدة للمرضى الذين يعانون من

الالتهابات المزمنة في المجاري البولية ، حصى الكلى والمجاري البولية

والمرضى بعد عمليات الجهاز البولي .



التغذية التوفيرية وهي مخصصة
لعلاج حالات التلبك المعوي
وتستثنى منها الدهون والتوابل
التغذية منخفضة الزلايات
وهي مخصصة للأشخاص الذين
يعانون من أمراض الكلى والتي
تسبب بهبوط في وظائف الكلى
، المرضى المعتمدين على غسيل
الكلى ، وهي تحسب بشكل شخصي
للحاجة اليومية من ٤٠ وحتى ٦٠ غرام من الزلال يومياً .

مع كل وجبة وبالإضافة إلى الكمية بالغرام تكتب القيمة الحرارية
بالكيلو جاول أو (الكيلو كالوريا) مع كمية المحتويات من النشويات ،
الدهون و الزلال بالغرام .

لكي تكون التغذية فعالة للعلاج أو للتخفيف يجب حجز السكن مع
الوجبات الغذائية لأنها الطريقة الوحيدة الفعالة لحساب الكميات اليومية
للغذاء والتي تضمن النتائج المتوخاة سواء للعلاج أو لتخفيف الوزن.
حمية مكافحة انتفاخ البطن:

هذه الحمية التي تستغرق خمسة أيام فقط ، تساعدك على التخلص من
بروز البطن وانتفاخه .

وضعت هذه الحمية اختصاصية التغذية البريطانية «مونيكا جرينفيل»

وهي تفيد الأشخاص الراغبين في تحقيق نتائج سريعة على مستوى الشكل الخارجي ، في ما يتعلق ب بروز البطن .

ونعرض في ما يلي حمية جرينفيل بوصفات أيامها الخمسة . ونذكر أنه على كل الأشخاص الذين يعانون أي اضطرابات صحية ، استشارة طبيهم قبل اتباع أي حمية غذائية

♀ اليوم الأول :

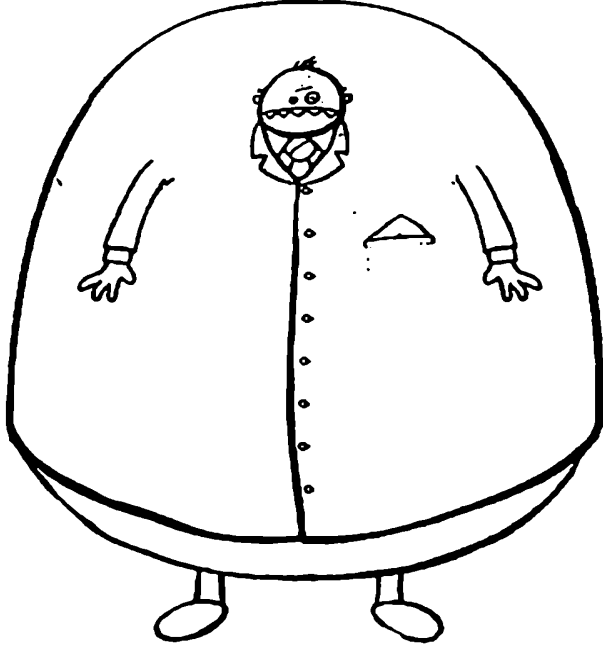
- الإفطار : عصيدة محضرة من ٢٥ غراماً من الشوفان ، تغلى مع القليل من الماء ، ويضاف إليها ملعقة صغيرة من العسل ، وحليب منزوع الدسم . أو ٣٠ غراماً من عصيدة الشوفان مع فنجان شاي من الحليب منزوع الدسم ، وملعقتين صغيرتين من اللبن ونصف ملعقة صغيرة من العسل .

- فترة قبل الظهر : علبة صغيرة من اللبن .

- الغداء : شريحتان

صغيرتان من الدجاج أو لحم البقر ، أو نصف أفوكادو مع بعض الروبيان ، أو ثمرة أفوكادو كاملة . طبق من السلطة المولفة من مختلف الخضار الورقية ، يضاف إليها القليل من صلصة الخل)





مؤلفة من خل وخردل والقليل
من زيت الزيتون) .

- فترة بعد الظهر : علبة
صغيرة من اللبن أو فنجان من
القهوة بالحليب .

- العشاء : شريحة من سمك
السالمون أو القد المشوي ، بازيلا
وبطاطا مسلوقة ، أو طبق من
السلطة .

- الحلوى : ٦ حبات من الخوخ المجفف أو ٨ حبات من الفراولة ،
مع القليل من القشدة خفيفة الدسم أو الجبن الأبيض .

- مساءً (فقط في حالة الشعور بالجوع) : تفاحة أو موزة أو ٦ حبات
لوز ، مع كوب من الحليب الدافئ منزوع الدسم مع ملعقة صغيرة من
العسل .

✿ اليوم الثاني :

- الإفطار : عصيدة مثل اليوم الأول ، أو بيضتان مسلوقتان مع شريحة
من المرتديلا

- فترة قبل الظهر : كوب من الحليب منزوع الدسم أو قهوة
بالحليب .

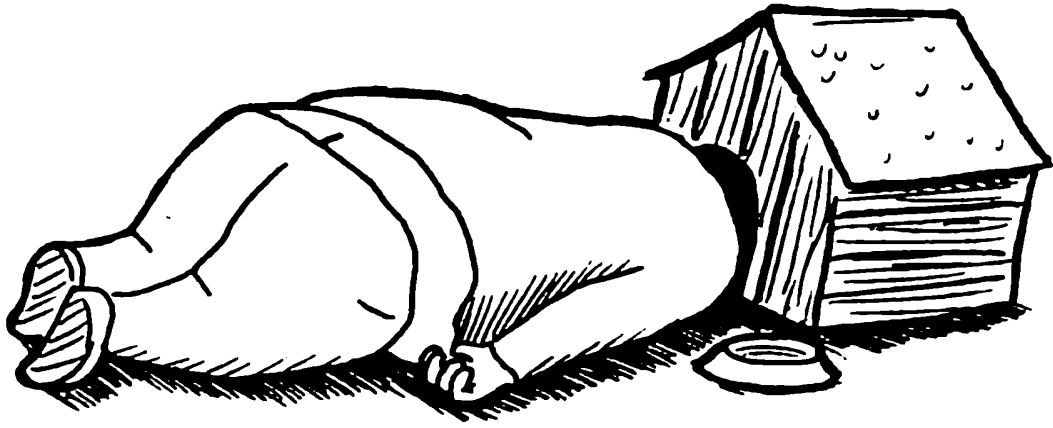
- الغداء : شريحة من سمك السلمون مع سلطة خضار ورقية خضراء،
أو جبن قريش مع سلطة .

- فترة بعد الظهر : علبة صغيرة من اللبن .

- العشاء : لحم بقر مشوي أو صدر دجاج مشوي ، مع بطاطا مسلوقة ،
وسلطة الفاصولياء والجزء ، أو عجة السبانخ والجبن محضرة باستخدام
ثلاث بيضات مع حبة بطاطا مشوية وبعض الذرة .

- الحلوى : ٦ حبات من الخوخ المجفف ، أو سلطة فاكهة متنوعة
(مؤلفة من موزة ، ١٢ حبة عنب ، نصف تفاحة مع القليل من القشدة
خفيفة الدسم أو الجبن الأبيض

- مساءً (فقط في حالة الشعور بالجوع) : مثل اليوم الأول .



✽ اليوم الثالث :

- الإفطار : عصيدة مثل اليوم الأول أو ٢٥ غراماً من الكورن فليكس



(المحضر من الأرز وليس الذرة
) مع مقدار فنجان شاي من
الحليب منزوع الدسم .

- فترة قبل الظهر : علبة
صغيرة من اللبن أو قهوة
بالحليب .

- الغداء : شريحة من
الدجاج مع طبق سلطة خضار
ورقية خضراء أو عجة بالأعشاب مع طبق سلطة .

- العشاء : سمك السلمون مشوي مع سبانخ وبطاطا مهروسة وجبتين
أو ثلاث حبات من الخضار مع القليل من الزيت و ٤ ملاعق طعام من
الأرز البني المطبوخ .

- الحلوى : ٦ حبات من الخوخ المجفف ، أو ٣ شرائح أناناس مع
القليل من القشدة خفيفة الدسم أو الجبن الأبيض .

- مساءً : (فقط في حالة الشعور بالجوع) : مثل اليوم الأول .

✽ اليوم الرابع :

- الإفطار : مثل اليوم الأول .

- فترة قبل الظهر : علبة صغيرة من اللبن .

- الغداء : سلطة سيزار (خس ، قطع دجاج مسلوقة ، مكعبات

خبز محمص ، جبن بارمسان ، زيت زيتون ، عصير حامض ، صلصة
وسترشر)، أو سلطة نيسواز (طماطم ، بطاطا مسلوقة ، خيار ، لوبياء
مسلوقة ، بيض مسلوق ، بصل زيتون ، زيت زيتون ، عصير حامض) .

- فترة بعد الظهر : نصف ثمرة أفوكادوا .

- العشاء : شريحة سمك السلمون أو سمك القد مشوية ، مع بعض
السبانخ والبطاطا المسلوقة وثلاث وجبات خضار متنوعة .

- الحلوى : ٦ شرائح من الأناناس الطازج مع لبن ، أو ٦ حبات من
الخوخ المجفف مع القليل من القشدة خفيفة الدسم أو الجبن الأبيض .

- مساءً (فقط في حال الشعور بالجوع) : مثل اليوم الأول .

✽ اليوم الخامس :

- الإفطار : شريحة سمك سالمون مدخنة مع ثلاث بيضات مخفوقة

ومقلية صغيرة من العسل

- فترة قبل الظهر : طبق

صغير من سلطة الخس مع

القليل من جبن البارمسان

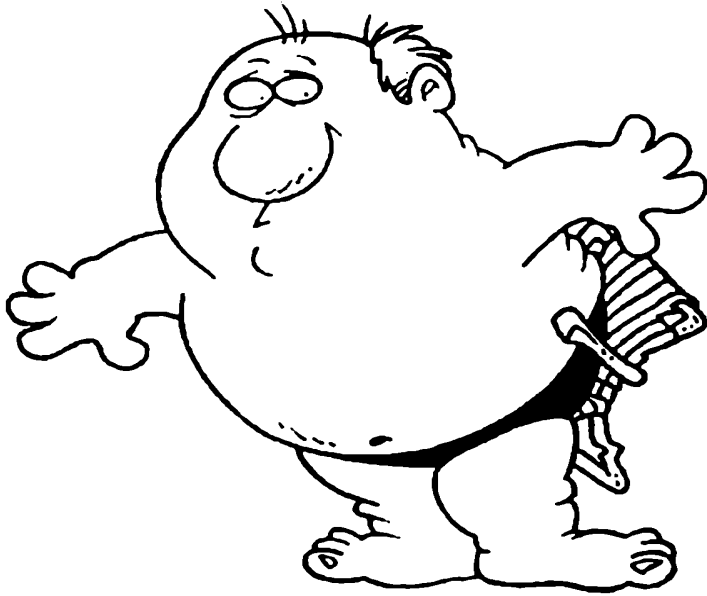
وصلصة الخل .

- الغداء : طبق من ثمار

البحر ، وسلطة خضار ورقية

خضراء ، أو سمك سالمون





مدخن مع نصف أفوكادو
وسلطة خضار ورقية خضراء .
- فترة بعد الظهر : علبة
صغيرة من اللبن .

- العشاء : شريحة من
سمك القد المشوي مع طماطم
، بطاطا مهروسة ، لفت بازيلاء
، فاصولياء وجزر ، أو عجة مع

الجبن وطبق من البطاطا المسلوقة والجزر المبشور والذرة .

- الحلوى : ٦ حبات من الخوخ المجفف ، أو برتقالة مع القليل من
القشدة خفيفة الدسم .

- مساءً (فقط عند الشعور بالجوع) : مثل اليوم الأول .

حجم الحصص :

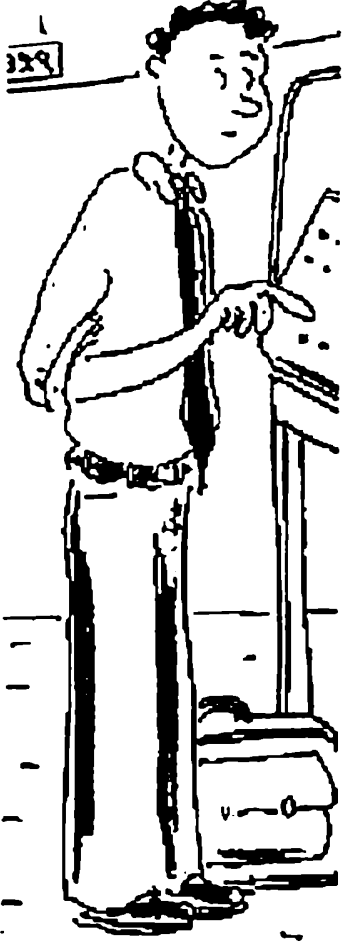
- الخضار (مثل البازيلاء والجزر) : ملعقتا طعام .

- البطاطا المهروسة (محضرة باستخدام حليب منزوع الدسم وربع
ملعقة صغيرة من الزبدة) : ملعقتا طعام .

- بطاطا مشوية : ١٥٠ غراماً .

- بطاطا مسلوقة : حبتان صغيرتان (١٠٠ غرام)

- سلطة خضار ورقية خضراء : بين ٤ و ٦ ورقات .



- خيار : ٤ شرائح .

- فلفل : ٣ شرائح .

- خضروات أخرى : ملعقة طعام .

- دجاج : ١٥٠ غراماً .

- سمك : بين ١٢٥ و ١٨٠ غراماً .

- زيت : استخدم ٦٠ غراماً موزعة على

الأيام الخمسة كلها .

- الحليب : منزوع الدسم : الكمية التي

تريد .

قواعد تناول الطعام في هذه الحمية :

١- تناول الطعام كل ثلاث ساعات .

٢- إشرب الكثير من الماء بين الوجبات ،

ولكن حاول ألا تشرب خلال الوجبات ، فالماء

يخفف أحماض المعدة الضرورية للهضم الجيد . ويؤدي بالتالي إلى عسر

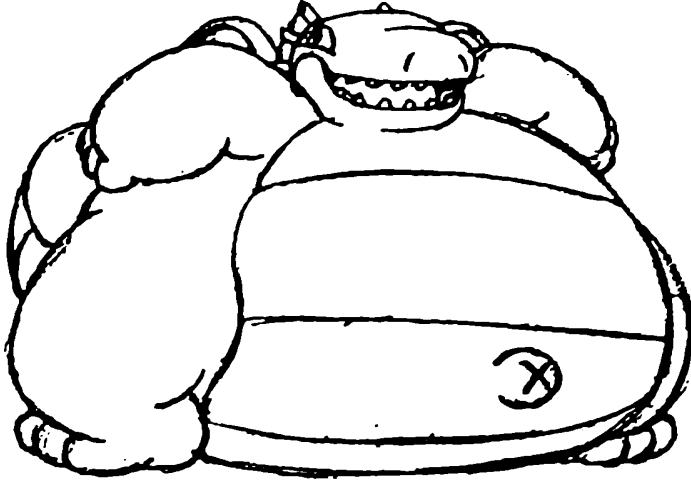
الهضم أو إنتفاخ البطن .

٣- تناول الفاكهة في المساء فقط فالكثيرون يجدون أنها تسبب انتفاخ

البطن وتخلق رغبة في تناول السكريات عند تناولها أثناء النهار .

٤- أحرص على الإلتزام التام بحجم الحصص المذكورة .

٥- تناول وجبة الإفطار في غضون ساعة من موعد استيقاظك .



٦- استخدم أطباقاً متوسطة الحجم (قطرهما ٢٢ سم) للحفاظ على صغر حجم حصص الطعام التي تتناولها .

٧- خذ الوقت الكافي لتناول الطعام وأنت تجلس إلى المائدة ، لا تأكل طعامك أبداً وأنت تقوم بأي نشاط آخر .

٨- أحرص على مضغ الطعام جيداً .

٩- كرّس عشر دقائق كحد أدنى لتناول أي وجبة .

اختر لنفسك حمية تناسب شخصيتك:

إن واحداً من أبرز أسباب فشل الكثيرين في التخلص من أوزانهم الزائدة، على الرغم من اتباعهم حميات غذائية، هو سوء اختيارهم هذه الحميات، فلا يمكن للفرد مواصلة حمية ما إذا كانت غير متوافقة مع شخصيته ونمط حياته وأولوياته لذا وجب على الفرد أن يختار الحمية التي تناسبه.

حمية الخضراوات:

أكدت البحوث والدراسات أن الأشخاص الذين يعتمدون على الخضراوات في الغذاء أقل الأشخاص إصابة بأمراض القلب، وارتفاع

ضغط الدم وأمراض السرطان والسكري، خاصة الذين يتناولون حمية تعتمد على الخضار فقط.

ولكن كن حذرا؛ فالحمية التي تعتمد على الحبوب المقشورة، والسكر، ومنتجات الألبان لا تعتمد على قاعدة صحية؛ لهذا يجب أن يشمل نظام الحمية الغذائي على الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور والخضراوات.

والخضار أنواع:



١- الخضار ذات الوريقات

الخضراء والبيضاء للاستعمال المنتظم: رأس الجزر، الخردل، البقدونس، الكرات واللفت.

٢- جذور الخضار: الجزر

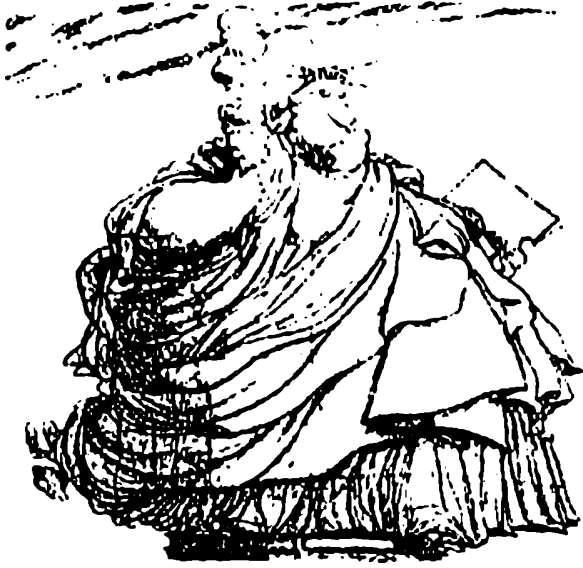
- الفجل الياباني الأبيض -
البصل والفجل.

٣- الخضار: البروكولي - القرنبيط - اليقطين - الملفوف.

٤- بعض الخضار للاستعمال الدائم: كرفس - خيار - فطر - هندباء - البازلاء.

ومن المفضل غلي الخضار أو طبخه على البخار مع بعض من زيت السمسم... ويُتبل الخضار ببعض صلصة الصويا أو خل.

الدتوكس:



هذا الرجيم موجه للمرأة فإذا كنت تريد أن تنظري إلى المرأة وترين نفسك فيها أصغر بعد سنوات فأليك التحدي الجديد «الدتوكس».

ماهي حمية الدتوكس؟

هي طريقة لمساعدة الجسم على التخلص من السموم المتراكمة فيه والطريقة المثلى للقيام بهذه العملية

هي تخصيص يومين أو ثلاثة حيث تتوقفين عن تناول جميع أنواع المأكولات المصنعة واللحوم والشوكولاتة وتنسين الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمصنعة وتكتفين بقدر كبير من الماء والخضار والفاكهة الطازجة لا غير.

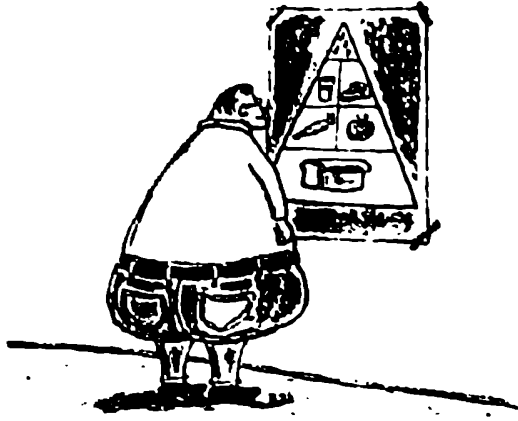
هل هي حمية عملية؟

على الرغم من أن حمية الدتوكس تساعد على تخفيف الوزن إلا أنها تقليد عرفه الطب القديم لعلاج أمراض الجهاز التنفسي والالتهابات الفطرية وتقوية مناعة الجسم .

حمية الدتوكس تحتاج إلى إرادة قوية لكن النتيجة ستجعلك مصرة على إعادة التجربة مرة أخرى لأنك ستشعرين بعدها بحيوية ونشاط مذهلين

وراحة كبيرة في التنفس وستستمتعين بعينين نقيتين وجلد مخملي خالي من الشوائب.

كيف نخططيه لحمية الدتوكس؟



١- اختاري يومًا أو أكثر لا تكوني مدعوة فيه للغداء أو العشاء .

٢- حاولي التخلص من المأكولات التي يمكن أن تغريك فلا تستطيعين مقاومتها مثل الشوكولاتة والبسكويت وغيرها قبل أن تبدأي الحمية .

٣- اشترى كل ما تحتاجينه للحمية قبل البدء فيها .

٤- لا تنسي أن تزودي نفسك ببعض المجلات والكتب المفيدة كي تجدي ما تلهين فيه نفسك أثناء هذه الفترة .

٥- من المستحسن أن تقللي من تناول المأكولات المصنعة والقهوة والشاي وأن تكثري من تناول الفاكهة والخضار أثناء الحمية .

٦- حاولي أن تتجنبي استعمال أي مستحضرات تجميل على جسمك إذا استطعتي لأن هذا يساعد على عملية التنظيف .

٧- أفضل الفواكهة للحمية التفاح - العنب - الكيوي - المانجو



الخوخ - الكمثرى - الفراولة .

٨- أفضل الخضار الملفوف - الجزر

- الكرفس - البصل - الخس - البنجر

- البروكلي .

ثلاثة اقتراحات لحمية الدتوكس:

حمية ليوم واحد:

هذه الحمية ستساعد بإذن الله على

إعطاء استراحة للجهاز الهضمي وهي

ممتازة لمن يعاني من الحرقة في المعدة ومن يصاب كثيرا بأمراض البرد
وأمراض الحساسية على أشكالها.

✿ في الصباح:

اشربي كأس من الماء الفاتر مع عصير نصف ليمونة .

✿ الإفطار:

فواكهة مبشورة اختارها من القائمة السابقة .

✿ قبل الغداء:

اشربي كأس من النعناع أو البابونج أو عصير الفواكه الطازجة .

✿ الغداء:

سلطة طازجة من القائمة السابقة يمكن إضافة رشة من عصير الليمون

وبعض الأعشاب الطازجة مثل البقدونس أو غيره حسب اختيارك .

✽ العشاء :

سلطة خضار وسلطة فواكة .

✽ قبل النوم :

كاس من البابونج أو النعناع الطازج .

- لا تنسي أن تشربي الكثير من المياه المعدنية حتى لتر ونصف أو حتى
المياه العادية خلال اليوم .

حمية ليوميك :

اليوم الأول :

عند الاستيقاظ تناولي كأس من المياه المعدنية الساخنة مع عصير
نصف ليمونة .



باقي النهار كلي عنب أخضر
أو أسود كلما شعرت بالجوع .

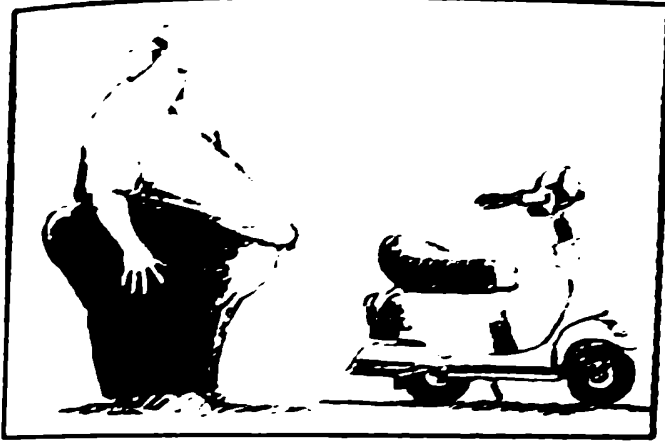
حاوي أن تأكلي كيلو عنب
خلال اليوم .

تناولي الكثير من الماء لتر
ونصف على الأقل .

يمكنك تناول مشروبات
أخرى مثل شاي الأعشاب أو
عصير التفاح أو الجزر الطازج

ومن الأفضل تخفيفها بالماء في كل مرة .

اليوم التالي:



كأس مياة ساخنة مع عصير
نصف ليمونة في الصباح .

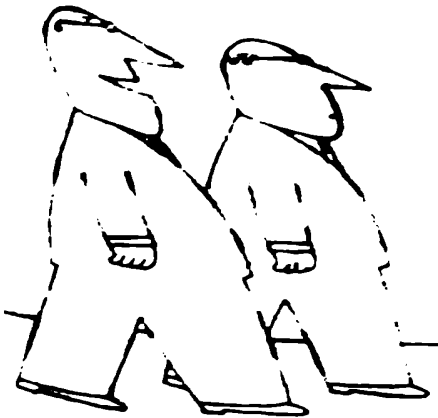
كلي تفاح كلما شعرت بالجوع
حاويي أكل ٨ تفاحات على الأقل

تناوي عصير الفاكهة أو
الحضمر انطازجة إذا أردت من
القائمة السابقة.

لا تنسي شرب الكثير من الماء فهو عنصر أساسي في الحمية .

حمية لتلاثة أيام:

هذة الحمية مثلى للتخلص من السموم في جسمك ستساعدك على
التخلص من انسداد الجيوب الأنفية ووجع الأذن وتخفف عنك إذا كنت
مصاب بالربو .



وبما أنها حمية مكثفة فستساعدك على
التخلص من الفيروسات والفطريات في
جسمك وهي جيدة لمن يعاني من أمراض
البرد ومن مشاكل مع أجهزة الهضمي مثل
الإمساك المستمر .

اليوم الأول:

اشربي ٨ كؤوس على الأقل من المياه المعدنية فقط لاغير.

اليوم الثاني:

تناولي حساء الخضر الطازجة ٦ - ٨ أكواب في اليوم والمكونة من البصل - الثوم - الكرفس - الجزر - الهليون .

وحساء البوتاسيوم المحضر من حبتين بطاطا كبيرتين غير مقشرة - ٢٠٠ جرام جزر - ٢٠٠ جرام بنجر - ٢٠٠ جرام كرفس - ٢٠٠ جرام تمث ١٠٠ جرام ملفوف .

ضعيها في وعاء وأضيفي إليها لتر ونصف ماء ثم اغليها لمدة نصف ساعة .

صفي الحساء واشربيه ساخناً خلال النهار كلما استطعت .

اليوم الثالث:

كلي خضار وفواكهة غير مطبوخة في هذا اليوم من القائمة السابقة .

- الإفطار: فواكة .

- الغداء: خضار وفواكة غير مطبوخة .

- العشاء: سلطة خضار -



أو فواكة مع كمية صغيرة من الخضار المطبوخة مثل الفلفل الأخضر والطماطم والذرة .

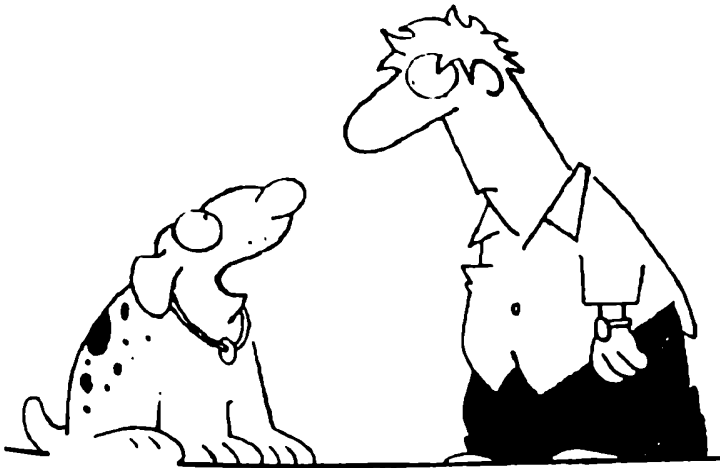
هل هناك أي أعراض جانبية لهذه الحمية؟

عندما تبدأين بحمية الدتوكس فإن جسمك سيبدأ بالتخلص من جميع الفضلات الموجودة فيه بشكل مكثف وهذا يؤدي أحيانا في البداية إلى أعراض مثل وجع الرأس والتوتر ورائحة ملموسة للجسم وفي حالة إذا كنت من اللواتي لا يتبعن نظام أكل صحي بشكل عام فقد تلاحظين أن وجهك قد ازدادت فيه الحبوب .

جميع هذه الأعراض هي أعراض طبيعية تدل على أن جسمك في أوج مكافحة السموم الموجودة فيه فلا تقلقي وتابعي الحمية وهي ستختفي بعد فترة .

ملاحظة أخيرة :

يمكنك القيام بحمية الدتوكس بشكل مستمر لكن يجب أن لا تزيد اللجوء إليها أكثر من يوم واحد في الأسبوع أو يومين أو ثلاثة متتابة مرة في الشهر .



بشكل عام حاولي أن تخففي من تناول الأغذية المصنعة والشاي والقهوة كذلك استخدام مستحضرات التجميل

بكثرة إذ أنها تتعب جسمك وتفقدك شبابك ونضارتك.

حمية الأزل القديم :

وهي صيام يوم كامل والأكل في اليوم الثاني كما تحب وهذه الطريقة تنظم عملية السكر بالجسم.

الحساسية ضد الطعام في أنظمة الحمية :

قد تكون الحساسية ضد الطعام سببًا لكثير من الأعراض التي تعاني منها. ومن هذه الأعراض:

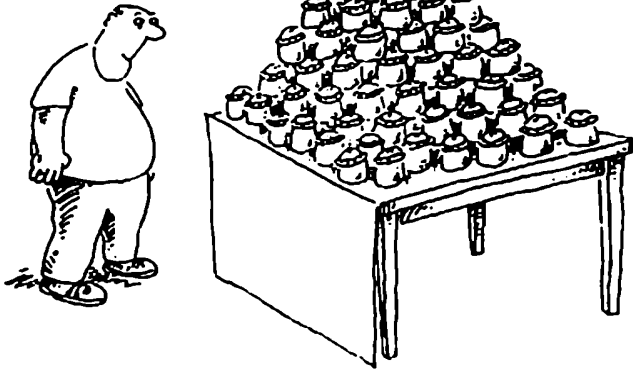
الأنف والصدر:

التهاب الجيوب

الأنفية (Running)

(nose) ، التهاب القناة التنفسية، كحة ناشفة، العطس، التهاب اللوزتين ، حساسية ضد حبوب اللقاح - Hay fever - ، قروح الفم ، الربو. الرأس:

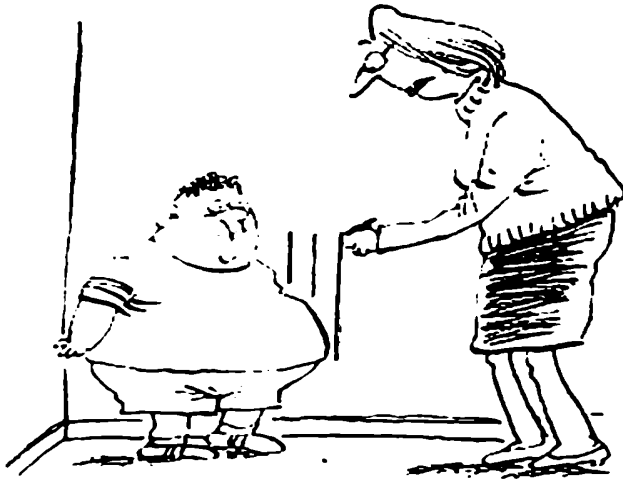
حلقات داكنة حول العينين ، حكة بالعين ، إحمراء بالأذن ، حكة بالأنف ، دوخة ، صداع، حراشف ناشفة بفروة الرأس ، قشرة ، حكة في فروة الرأس.



الدّم:

سرعة النبض ، اضطراب في نبضات القلب ، شعور بالضعف وفقدان الحيوية ، شعور بالبرد أو الحر.

العَضَم:



غثيان (لوعة كبد) أو قيء ، تكرار التجشؤ بقوة ، عسر الهضم ، انتفاخ البطن ، تناوب حركة الأمعاء بين الإمساك والسهولة الشديدة ، قرقة البطن بسبب الغازات وبصورة مفرطة ، حموضة بالمعدة ، إمساك ، نوبات متكررة من الإسهال ، نفس كريه ، بواسير.

الجلد:

إحمرار ، حب الشباب ، جلد متقشر ناشف ، طفح جلدي ، إكزيما ، طفح جلدي على هيئة بثور تسبب حكًا شديدًا ، صدفية ، حكة ، بقع ، تعرق بصورة مفرطة.

العَضَلَات و العِظَام:

آلام بالمفاصل ، حكة بالعضلات ، تورم المفاصل ، خشونة ، آلام بالظهر ، ارتعاش اليدين والرأس وغيرهما ، تصلب أو تيبس العنق.

التبول:

احتباس البول ، زيادة التبول ، قلة إفراز البول.
وينصح بإعداد قائمة بالأعراض التي تشكو منها عادة ومن ثم ملاحظة مدى تكرارها بعد إتمام الحمية.

حمية غذائية متوازنة الدهون وقليلة الكوليسترول:
الأطعمة المطلوب تجنبها :

الحليب: حليب مقشود، مشروبات الحليب المقشود، مخيض اللبن المصنوع من اللبن المقشود حليب (كامل الدسم)، لبن، زبدة، بوظة، منتجات الحليب كامل الدسم، مسحوق القهوة مع منتجات زيت جوز الهند، قشدة .

البروتينات: اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، البقول، ست أونصات (١٨٠ غرامًا) يوميًا من لحم البقر أو الضأن.



الوجبات الأخرى تشمل: الدجاج، الديك الرومي، الأسماك.

وحسب الرغبة يمكن تناول وجبتين من الروبيان في الأسبوع بدلاً من لحم البقر أو الضأن.

- يجب أن تكون جميع اللحوم خالية

من الدهون.

- جبن بديل عن اللحم ثلاث أونصات ثلاث مرات في الأسبوع.
- بيضتان كاملتان بحد أقصى في الأسبوع.
- لا مانع من تناول بياض البيض والبقول في أي وقت وحسب الرغبة.

- اللحوم الدهنية، خبيص اللحم، السجق، اللحوم العضوية (كبد، كلية، منخ، قلب... إلخ) لحم البط .

- أي كميات إضافة من صفار البيض الأرز أو بدائله أرز بطاطس بيضاء أو حلوة.



- اسباجتي، مكرونة، معجنات أي أرز مطهي بالزبدة، أو الزيوت المطلوب تجنبها، الجبنة .

الخضراوات: جميع الخضراوات الطازجة أو المطهية، المجهزة مع الأغذية

المسموح بتناولها أي خضار مصنعة مع زبدة أو صلصة الزبدة إلا إذا تم تجهيزه بالمكونات المسموح بتناولها .

الفواكه: جميع الفواكه والعصيرات .

الحبوب: خبز أبيض، خبز قمح صافي، خبز الجاودار، خبز فرنسي،



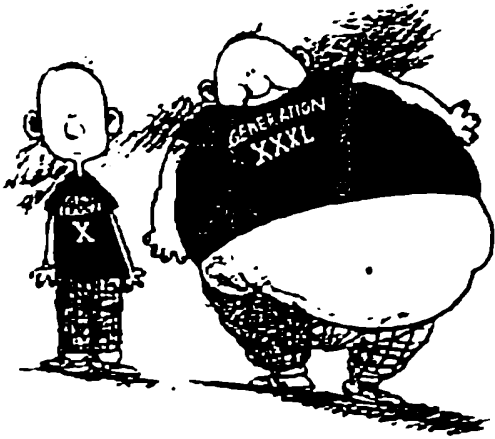
خبز عربي، خبز عادي، بسكويت غير مملح، جميع الحبوب المهطية أو الجافة، برغل زلابية، فطيرة مشوية مع العسل، كعكة القهوة، كعكة زبدة، كعكة حلوة ثقلى بالزيت، خبز محلى بسكويت والمعجنات الاخرى التجارية، خبز وبسكويت مملح.

الدهنيات: الزيوت النباتية ذات الاحماض الدهنية عديدة الروابط

الثنائية: زيت العصفر، زيت الذرة الصفراء مازولا، زيت الزيتون، زيت بذرة القطن، زيت فول الصويا وفقاً لما هو مسموح به.

- سمن نباتي خاص بكميات محدودة، تتبيلة فرنسية أو ايطالية، جوز أمريكي لوز، أنواع أخرى من الجوز.

- زبدة سمن نباتي عادي، سمن المعجنات، زيت جوز الهند، زيت النخيل.



- قشدة، قشدة حامضة

- شوكولاته، جوز الهند، المرق، إلا إذا تم استخدامه مع المكونات المسموح بها.

الشورية : شوربة خالية من



الدهون، مرق اللحم، شوربة الخضار وشوربات يتم تجهيزها بالحليب المقشود، لحوم أو شوربات دهنية أو شوربات تحتوي على قشدة أو حليب كامل الدسم

الحلوى: فاكهة، حلوى هلامية،

كعكة خفيفة اسفنجية دون صفار

البيض، مهلبية من قشدة الحليب، حلوى الفاكهة مخفوقة ببياض البيض، شراب مرطب، منتجات منزلية مصنوعة من المكونات المسموح بها، سكر عسل، شراب سكر، ملابس، لبان حلوى مغلفة بالسكر، حلوى الخطمي الحلوى المحتوية على زبدة، قشدة، بيض، لبن كامل الدسم مثل البوظة، كستر، حلوى مجمدة كعك محلي، المعجنات التجارية أو المجهزة من خلطات جاهزة مختلفة .

المشروبات: القهوة، قهوة خالية من مادة الكافيين، شاي، مشروبات غازية، عصيرات الفاكهة، جميع التوابل .

حمية لإنقاص الوزن من ٥-٧ كيلو خلال أسبوع واحد :

اليوم الأول :

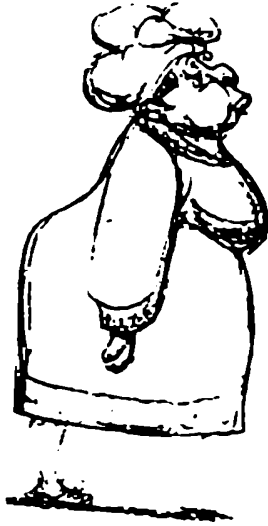
١- تناول كثيراً من من الفواكه التي ترغبها مهما كان نوعها ما عدا الموز وكثيراً من الشوربة .

٢- لا بأس من تناول عصير فاكهة معلبة أو طازجة (البطيخ الأحمر

أو الشام تحتوي على سعرات حرارية أقل من الفواكه الأخرى)
٣- تناول الشاي خالي تماما من السكر وكذلك العصير وكثير من الماء.

اليوم الثاني :

- ١- تناول الكثير من الخضراوات وكثيراً من الشوربة .
- ٢- في وجبة العشاء تناول حبة بطاطا واحدة مطبوخة مع الزبدة إضافة للشوربة .



٣- تناول الخضراوات التي ترغبها سواء كانت معلبة أو طازجة أو مجمدة (بدون إضافة أي نوع من الصلصات أو البهارات) .

- ٤- ابتعد عن تناول كافة أنواع الحبوب - القمح - الفول - المكسرات بأنواعها

اليوم الثالث :

تناول كل ما تريد من الخضراوات والفواكه وكثيراً من الشوربة ولا تناول بطاطا هذا اليوم .



ملاحظة :

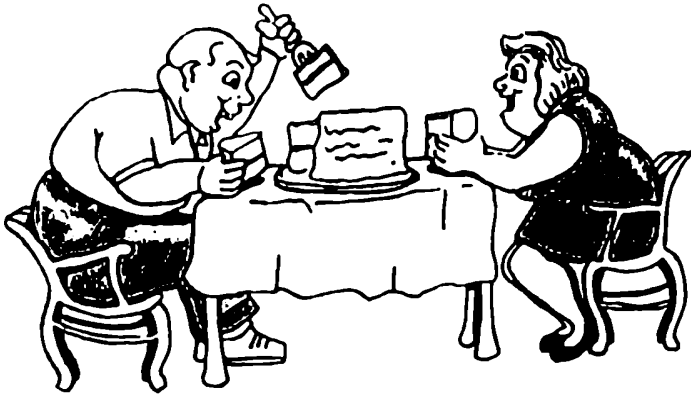
إذا اتبعت التعليمات السابقة أعلاه خلال الأيام الأولى دون تعديل أو خداع لنفسك سوف تكون قد فقدت 2-3 كغم من وزنك .

اليوم الرابع :

تناول كثيرا من الشوربة مع 3 حبات من الموز لتحصل على البوتاسيوم وكذلك 5-6 أكواب من الحليب قليل الدسم للحصول على الكالسيوم . اشرب كثيرا من الماء وأضف إليه كثيرا من مسحوق النخالة لتجعل عمليتي الهضم والإخراج طبيعية .

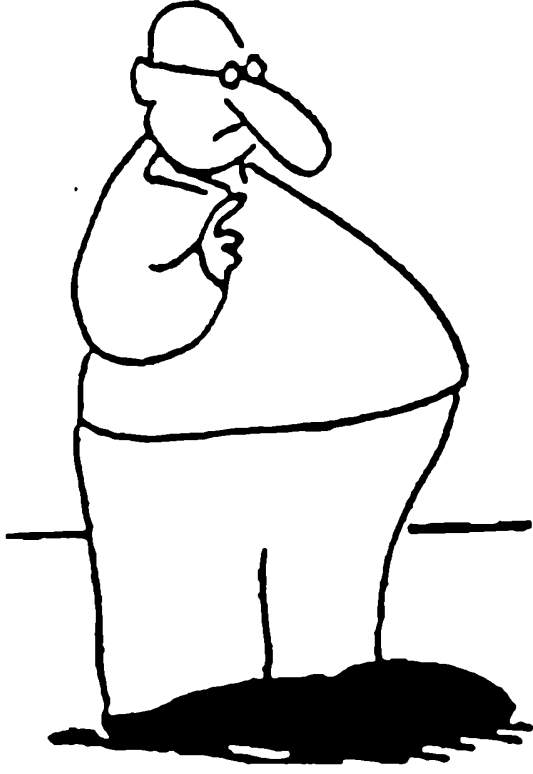
اليوم الخامس :

تناول كثيرا مكن الشوربة مع لحم العجل أو السمك المسلوق أو الدجاج بعد إزالة الجلد بعد السلق وتناول البندورة حيث بالإمكان أخذ 560 جرام من لحم العجل وعلبة كبيرة من البندورة أو 6 حبات من البندورة تأكد من تناول 6-8



أكواب من الماء هذا اليوم لتغسيل أجهزة الجسم الداخلية .

اليوم السادس :



تناول كثيرًا من الشوربة ولحم العجل وكثيرًا من الخضروات هذا اليوم عدا البطاطا كما بإمكانك أن تأخذ ٢-٣ قطع من اللحم الشرائح الستيك إذا رغبت وأي نوع من الخضروات أو الألياف الخضراء .

تذكر أن الشوربة هو الأساس

في هذه الحمية

اليوم السابع :

تناول كثيرًا من الشوربة مع

كمية غير محدودة من الأرز البني والفواكه والخضروات ما عدا البطاطا حتى تشبع تماما .

١- بعد نهاية اليوم السابع إذا اتبعت التعليمات السابقة تمامًا فسوف تكون قد فقدت ٥-٧ كغم وإذا فقدت أكثر من ٧ كغم توقف عن هذه الحمية ليومين فقط قبل العودة مرة أخرى لاتباع الحمية ابتداء من اليوم الأول .

٢- حيث لكل شخص تركيبة خاصة بجسمه فتأثير هذه الحمية يختلف من فرد لآخر ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن هذا الحمية على حسب



الرغبة وهي في الحقيقة تنظف أجهزة الجسم من المكونات الملوثة لهذه الأجهزة لذلك تعطيك شعورًا بالراحة وتجعل جسمك نقيًا وتشعر بأنك أكثر حيوية .

٣- يمكن متابعة هذه الخطة

في الوقت الذي تراه مناسبًا لك وستعشر بالفرق .

٤- يمنع قطعياً خلال هذه الحمية تناول الخبز والكحول والمشروبات الغازية والمشروبات المخصصة للحمية ويمكن تناول أي أدوية وصفها لك الطبيب خلال اتباعك لهذه الحمية بأمان .

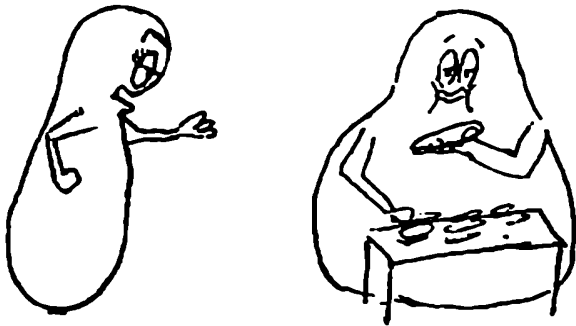
طريقة إعداد الشوربة الحارقة للدهون :

١- ست حبات كبيرة من البصل الأصفر أو الأخضر + ست حبات ثوم .

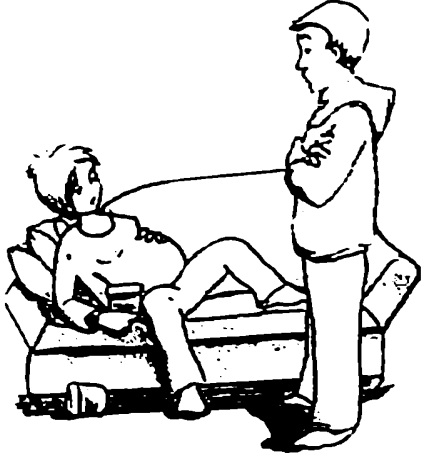
٢- حبتان فلفل أخضر بارد .

٣- علبة واحدة أو علبتين من عصير البندوره أو ما يعادله بصورة مطحونه أو أربع طماطم .

٤- حبة كبيرة من الملفوف .



٥- حزمة من خضار الكرفس الأمريكي .



٦- اختياري : يمكن إضافة عبوة مكن خليطة شوربة ماجي في وعاء كبير مغلى ضع ما سبق من المواد السابقة إعدادها مع الخضار المقطعة يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكاري والصلصة الحارة واملئه بالماء ودعه يغلي لمدة ٤٥ دقيقة ثم ضعه في الثلاجة .

✳ إذا رغبت في طحنها بالخلاط يتبع التالي :

١- يتم طبخ المذكور أعلاه لمدة عشرة دقائق .

٢- يتم خلطها بالخلاط .

٣- يعاد طبخها لمدة ثلاثين دقيقة .

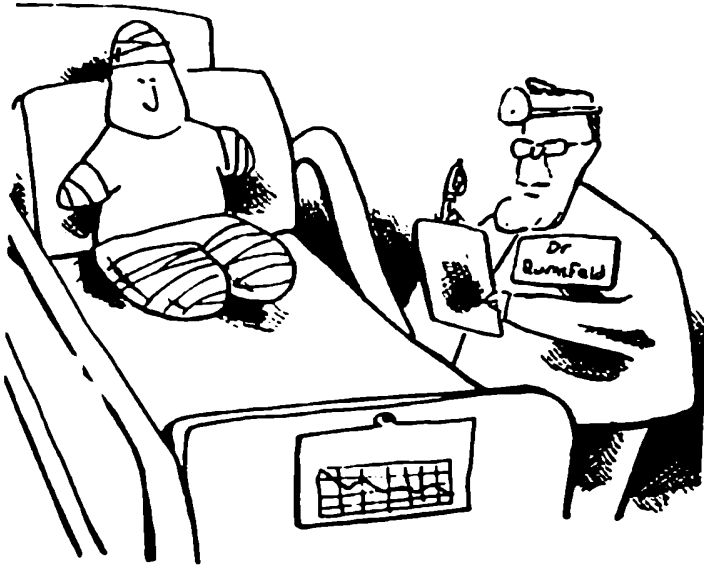
إن هذه الشوربة يمكن تناولها في أي وقت وبأي كمية وكلما تناولت منه أكثر نقص وزنك أكثر .

ملاحظة :

هذه الحمية تستعمل من أجل مرضى القلب الذين لديهم أوزان زائدة ويجب أن يفقدوا بعض من وزنهم قبل إجراء العملية .
وأخيراً ... تذكر أن المشي من أفضل الرياضات التي تساعدك على المحافظة على لياقتك الصحية .

الحمية الآسيوية

اتباع نظام غذائي متوازن هو جزء هام من أسلوب الحياة الصحي في جميع أنحاء العالم.



الزراعة والمناخ وتوافر بعض الأطعمة، والاختلافات الثقافية لها تأثير فيما يأكله الناس.

وقد وضعت الولايات المتحدة دليل الهرم الغذائي الصحي لإظهار أنماط الأكل للناس أكثر من عمر سنتين.

فان أجزاء أخرى من العالم لديها طرق مختلفة لتناول الطعام ، ولكنها قد تكون صحية.

النظام الغذائي الآسيوي التقليدي يلقي الكثير من الاهتمام لأن العديد من الأمراض المزمنة ، مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان ، ليست شائعة في آسيا كما في الولايات المتحدة ودول غربية أخرى.

يعتقد الباحثون أن اتباع النظم الغذائية الآسيوية المستندة إلى النباتات يوفر الحماية ضد كثير من الأمراض المزمنة. ويعتقد أيضا أن النظام

الغذائي يسهم في حياة بعيدة عن المتاعب الصحية
وفيما يلي وصف النظام الغذائي الآسيوي:
حقائق غذائية:



إذا استهلك بكميات كافية، فإن النظام الغذائي الآسيوي التقليدي يحتوي على كافة العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها معظم البالغين. نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن، ومضادات الأكسدة،

والنظام الغذائي الآسيوي أيضا تنخفض فيه نسبة الدهون المشبعة بشكل وبالتالي يمثل الغذاء الآسيوي خط حماية أمام الامراض المزمنة.

فالنظام الغذائي الآسيوي منخفضة نسبيا في اللحوم والألبان. ويتم الحصول على البروتين والحديد من المكسرات، والبذور، والبقوليات. وتقدم أيضا الحديد





من خلال بعض الخضروات ، مثل الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة. يتم الحصول على الكالسيوم من منتجات الصويا والمكسرات ، والبذور ، والخضار الورقية الخضراء.

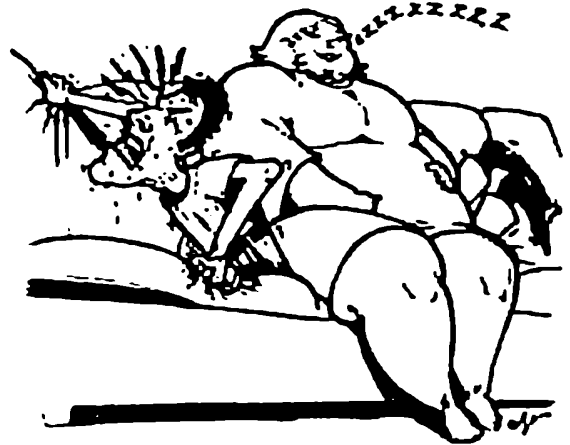
وتهدف مبادئ التغذية من النظام الغذائي الآسيوي أن

يكون للبالغين الأصحاء في المتوسط. وينبغي للأفراد ذوي الاحتياجات التغذوية الخاصة ، مثل الأطفال والنساء الحوامل ، أو الذين يعانون من حالات طبية معينة ، يجب استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية المسجلة لتحديد احتياجاتها الغذائية المناسبة.

الحمية الآسيوية :

وفيما يلي وصفاً عاماً للكيفية التي يستهلكها الأطعمة نسبياً في النظام

الغذائي الآسيوي التقليدي. وتنقسم المواد الغذائية إلى فئات على أساس ما إذا كانت للاستهلاك يومية وأسبوعية ، أو شهرية. فهو لا يركز على عدد الوجبات اليومية قدر تركيزه على التوازن بين



الأطعمة.

أطعمة تؤكل يوميًا :

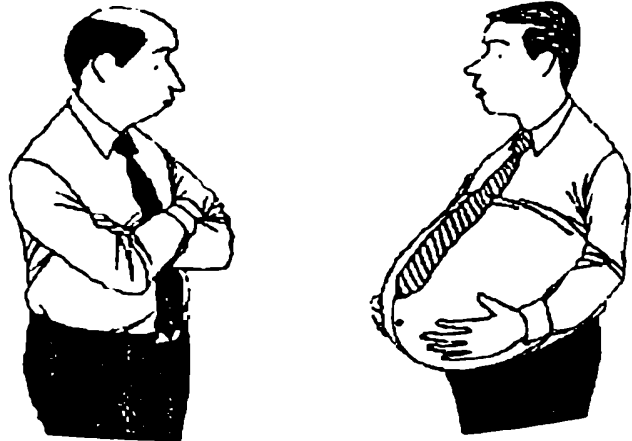
• الحبوب والخبز : من الأطعمة المستهلكة على أساس يومي ، والأرز، ومنتجات الأرز والمعكرونة والخبز والذرة والحبوب الأخرى ويتم استهلاكها بشكل أكبر. يتم تضمين البطاطا والحبوب الغذائية في هذه المجموعة.

• الخضروات : النظم الغذائية

الآسيوية تستهلك الخضروات الطازجة: أيضًا في استهلاك كبير في الأكلات التقليدية. الملفوف ، بوك تشوي ، البصل الأخضر ، والخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة، وبراعم الفاصوليا هي مجرد عدد قليل من أنواع مختلفة كثيرة من الخضروات المستخدمة.

• الفاكهة : الفاكهة من الضروريات الغذائية التي تستخدم على أساس

يومي ، ومتنوعة قدر الإمكان. الموز والمانجو واليوسفي والبطيخ والعنب والأناس وأمثلة كثيرة من الفواكه المستخدمة في الحلويات وكذلك في الوجبات الرئيسية.





• المكسرات والبقول : المكسرات والبقول هي من المصادر الرئيسية للبروتين في النظام الغذائي التقليدي الآسيوي. بل هي أيضا مصادر جيدة من الألياف والفيتامينات والمعادن. فول الصويا هو البقوليات التي يشيع استخدامها في النظام الغذائي الآسيوي. ويمكن العثور عليه في أشكال مختلفة كثيرة ، مثل التوفو ، وحليب الصويا. وغالبا ما تستخدم المكسرات ، والبذور ، والتوفو في الحساء ، والسلطات ، وأطباق المعكرونة، والوجبات الرئيسية.

• الطبخ النباتي: تستخدم الزيوت في المقام الأول وهي دهون غير مشبعة، وهذا هو أحد الفروق الرئيسية بين النظام الغذائي الآسيوي والنمط الغربي التاريخي الذي يستخدم الزبدة والسمن وغيرها من الدهون المشبعة في الطهي. وقد أوضحت الدراسات الطبية أن النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة قد يلعب دورا في بعض الاضطرابات المزمنة ، مثل أمراض القلب. وقد تبين استبدال مشبعة الدهون بدهون غير

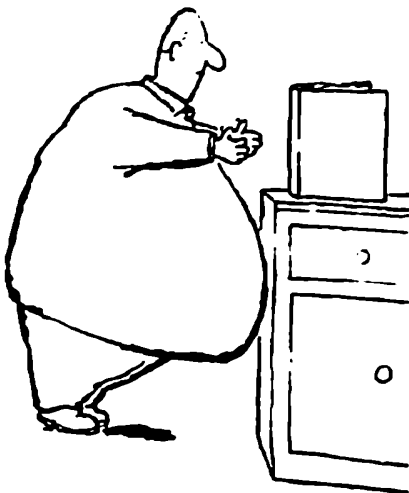


مشبعة ، والدهون غير المشبعة الأحادية وخاصة التي توجد في زيت الكانولا وزيت الزيتون ، لتقليل مخاطر الإصابة. **اخطاء تدمر شاقة جسمك:**

رغم أنك تتابعين مع أشهر أطباء السمنة إلا أنك تجدين مشكلة في فقدان وزنك الزائد، قد تكونين تقترفين بعض الأخطاء البسيطة، وقد تكونين

في حاجة إلى نوع جديد من الدايت يحتوي على الشيكولاتة أو الأيس كريم. إذا كنتِ عزيزتي مهمة حقاً بنجاح حميتك الغذائية وبرشاقتك تابعي مع «هنّ» حوار الدكتور إيهاب أبو اليزيد استشاري الغدد الصماء والسكر وعلاج السمنة .

الجسم اليويو مشكلة غالبة النساء ، كيف يمكن التعامل معه ؟



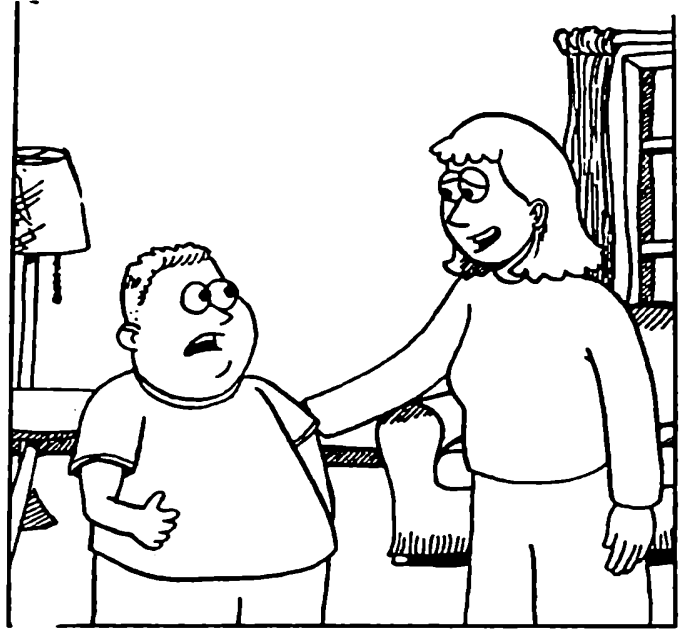
لا يوجد ما يسمى بالجسم اليويو ، ولكن هناك اليويو دايت مع جسم قابل للسمنة، أي أن المرأة تقوم بالريجيم لفترة ثم تنقطع عنه فيزداد وزنها أكثر وتعود

إليه مجدداً بعد زيادة وزنها ، وهكذا ..

ما لا تعلمه الكثيرات أن تناول البروتين بكثرة في حدود الدايت، يبني عضلات للجسم تكون قادرة على استهلاك السعرات الحرارية الداخلة إليه بعد التثبيت.

هل زيادة الوزن تتوقف على القابلية للسمنة أم معدل حرق السعرات الحرارية ؟

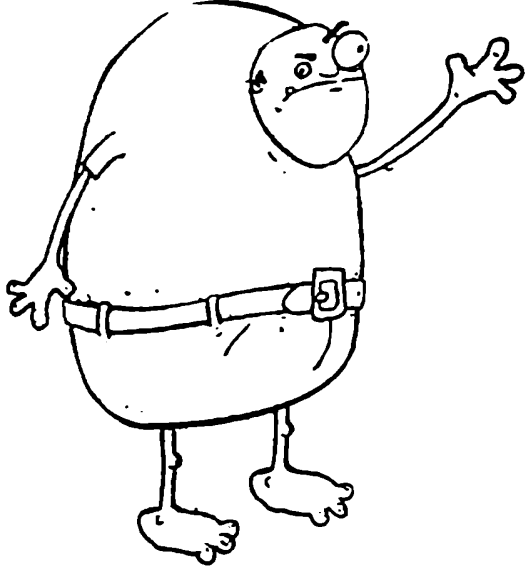
هناك سمنة مرضية يكون فيها المريض لديه مشاكل في هرمونات جسمه ولا يفيد معه العلاج بأنظمة الدايت وإنما هو في حاجة إلى علاج الهرمونات وهذه حالات نادرة وليست كثيرة ، لكن معظم حالات السمنة وزيادة الوزن تكون ناتجة عن مشاكل في زيادة



عملية تخزين الدهون، وهذا المريض يستجيب للريجيم ولتقليل عدد سعراته الحرارية التي يحصل عليها يومياً .

داسة أخرى أكدت أن شرب أكثر من عبوة مياه غازية دايث تخفض معدل حرق السعرات الحرارية بالجسم، فما رأيك ؟

مادة الكافيين الموجودة في المياه الغازية ذات اللون الأسود والشاي والقهوة تقلل معدل الحرق، ولكننا كأطباء سمنة نحسبها بطريقة أخرى



وهي ما المعدل الذي تقلله ولو لم يأخذها المريض هل سيستطيع الالتزام بنظام الدايت أم لا ، فلو أجبرنا المريض على ترك الشاي والقهوة من الممكن أن يؤثر ذلك على حالته المزاجية سلباً ويجعله يترك الدايت بأكله.

وهل حقاً تشكل المشروبات الدايت خطورة على القلب وتسبب السمنة المفرطة؟

لا ، فمرضى القلب عامة ومن لديهم مشاكل في عضلة القلب يقللون من تناول السوائل كلها وأي شيء فيه صوديوم، وهذا موجود في الكوكا لأنه مثل الملح ويجمع مياه في الجسم ، ولا يعني ذلك أن كل من يشرب الكوكا يعاني من مشاكل في القلب . المشروبات الغازية بصفة عامة تزيد من الوزن لأن الإكثار منها يجعل الإنسان يدمن مادة الكوكا فيحصل على سرعات حرارية أكبر كلما شرب أكثر .



يقال أن المشروبات الدايت والسكر الدايت تؤدي إلى الإصابة بالسرطان وهشاشة العظام، هل هذا صحيح؟



المشكلة أن الشركات الكبرى تتنافس مع بعضها فيطلقون إشاعات ضد بعض، ولكن الحقيقة أنه يمكن تناول أي سكر دايت أو دواء معروض على FDA منظمة الأغذية والدواء الأمريكية ، لأنه يقام عليه العديد من الأبحاث والاختبارات العلمية ولا خوف منها .

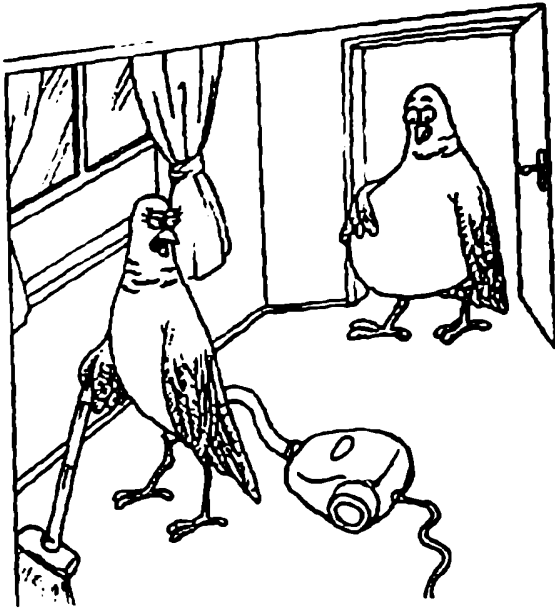
وما هي الوسائل المساعدة للأنظمة الغذائية في تخفيض الوزن ؟

يوجد دواءان أحدهما يعمل على مراكز الشبع في المخ ويجعل الإنسان يشعر بالشبع والامتلاء ، والآخر يتخلص من ٣٠٪ من الدهون الموجودة في الوجبة الغذائية وليس الدهون الموجودة في الجسم ، كان هناك دواء آخر يزيد من نسبة الحرق لكن أثبتت الأبحاث العلمية أنه خطر ويؤدي بالمرضى إلى مشاكل نفسية



فتم إيقافه ولكن لا يوجد الكبسولة السحرية التي تكسب الرشاقة وتمنع الجوع .

وماذا عن الوسائل الموضعية ؟



الميزوثيرابي لا يخفض الوزن وإنما يعالج عيوب الجسم في مناطق صغيرة ومحدودة، فهناك من تعاني من مشكلة الأرداف وتخشى الجراحة لآثارها الجانبية، هنا يكون الميزوثيرابي بجانب النظام الغذائي هو الحل في تحريك الدهون وإذابتها ، حتى الآن لم تظهر له مشاكل

ولا آثار جانبية سوى الاحمرار في الجلد بعد الحقن ، أو حساسية لدى القليلات ، فآثاره الجانبية أقل بكثير من جراحات الشفط ، ويعتمد نجاح الميزوثيرابي على المادة العلاجية ومصدرها الأصلي، والمريض حيث لا تجدي مع مرضى أوزانهم كبيرة أو في أماكن واسعة ولا تجدي معهم ، والأهم أن يكون الطبيب لديه ضمير ويقول إن كانت مناسبة للمريض أم لا .

هناك أيضاً بالون المعدة ، وهو بالون يدخل إلى المعدة من الفم عن طريق منظار فتجعل الإنسان يقلل ثلث أكله ، ولكن إذا كانت شهيته تميل



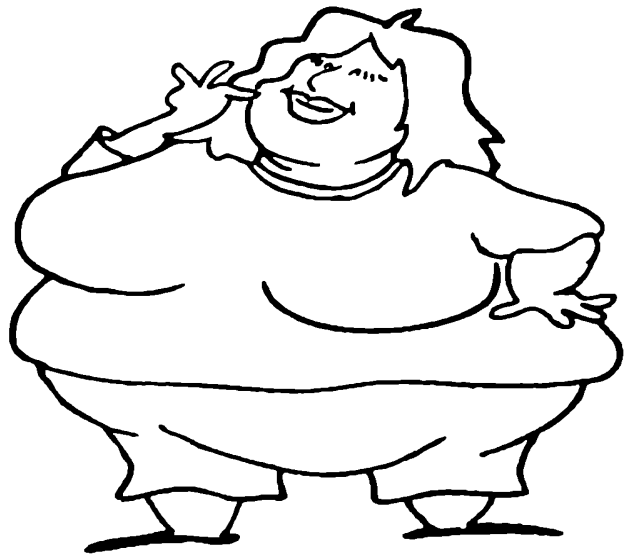
إلى الحلوى فلن تفيده لأن الحلوى بها سرعات حرارية عالية جدا ، وتقوم فلسفة البالون على أنها تملأ المعدة وتجعل الإنسان يقلل من طعامه فيعتاد على نظام جديد في حياته وتُزال بعد ٦ أشهر وقتها يكون الإنسان قادر على تطبيق نفس النظام بدونها ، وتصل تكلفتها حوالي ١٥ ألف جنيهاً .

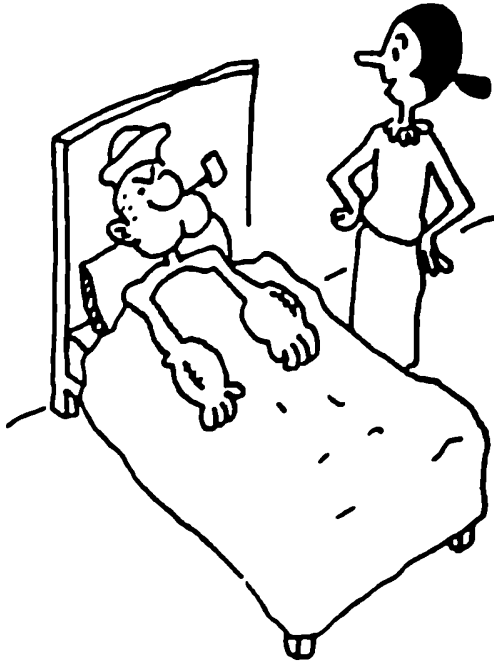
هل تعتبر الإبر الصينية من الوسائل المساعدة على خفض الوزن ؟

الطب الصيني علم قائم بذاته ، ومن المفروض أن الإبر الصينية تعمل على مراكز الشبع الموجودة في الجسم فتقلل من الشهية .

ولكن هناك بعض المرضى يؤكدون أنه بعد التوقف عنها يزداد الوزن من جديد .

من الطبيعي أن يزداد وزنهم إذا عادوا إلى الأخطاء الغذائية من جديد ، فالرجيم هو نمط غذائي لمريض السمنة ، فهناك كثيرون يجرون





عمليات تدببب المعدة وبعد
فقدانهم للوزن يعودون من جديد
إلى عاداتهم السيئة فيزداد وزنهم
، هذا أكبر دليل على أنه خطأ في
النمط الغذائي وليس في الوسيلة
المساعدة .

كما أن زيادة الوزن من جديد،
ترجع إلى عيب في شخصية
مريض السمنة نفسه ، يجب أن
يكون مدرك هل هو يلجأ إلى الإبر

الصينية لتجعله يفقد وزنه الزائد ؟ أم لتساعده على التعود على النظام
الغذائي الجديد ، فإذا كان معتبرها فترة ليفقد وزنه ويعود إلى عاداته
الغذائية القديمة فلا داعي منها ولا من الرجيم لأنه سيزداد وزنه من
جديد .

مه واقع خبرتك مع المريضات ، ما هي أشهر الأخطاء التي تقع فيها النساء
أثناء الدايت ؟

إضافات مدمرة : هناك من تضع
إضافات لا تشعر بالفارق معها ولكنها
تدمر الرجيم ، كأن تضع ملعقتي زيت
مثلاً ، تعتبر أن القليل من اللب والسوداني





لن يخل بالنظام الغذائي .

النظرة الشخصية للرجيم

: الرجيم عبارة عن نمط حياتي يختاره الإنسان ليحافظ على وزنه ، ولكن الكثيرات يعتقدن أنه مرحلة مؤقتة بعدها يمكنهن العودة إلى نفس العادات الغذائية الخاطئة من جديد ،

فعلينا أن نتيقن أنها إذا عادت تأكل بنفس الشراهة السابقة سيزداد وزنها من جديد .

هل توجد أطعمة أو مشروبات تخفزه سرعة الحرق في الجسم ؟

هناك أطعمة تغلق الشهية مثل الحمضيات المتمثلة في البرتقال والجريب فروت والليمون ، هذه الأشياء تجعل الإنسان يشعر بالشبع ولا يستطيع أن يشرب منها كثيراً ، من الممكن أن يطلب الإنسان أكثر من كوب من عصير المانجو ولكنه يكفي بكوب واحد من عصير الليمون أو الجريب فروت ، حيث تعمل على غلق مركز الجوع في المخ وتعطي شعوراً بالشبع .

ولكن هناك آباء وداسات تؤكد أن الشاي الأخضر يزيد سرعة الحرق :

الشاي الأخضر ملين ولا يزيد الحرق ، فلو أن هناك شيء طبيعي يزيد نسبة الحرق في الجسم لتناوله جميع من يعانون وزناً زائداً .

ماهي آخذ تقاليد الرجيم التي سمعت عنها ؟

آخرها الرجيم حسب فصيلة الدم ، وهذا كتاب كتبه شخص واحد ، ولكي يتم إثبات أي نظرية طبية جديدة يجب أن تطبق على عينة من المرضى بشروط دقيقة جداً ، هذا الرجيم مبني على وجهة نظر شخصية وليست علمية ولا يعترف بها الأطباء والعلماء لأنها غير مثبتة .

ماهي أضرار تكرار الرجيم أكثر من مرة ؟



إذا كان نظام متوازن فلا ضرر منه ، ويأتي الضرر إذا كان غير ثابت على نوع غذائي واحد فيفقد الجسم جميع العناصر الغذائية ولا يحصل عليها من الطعام ، وتم منع هذا الرجيم من العالم كله .
وعلام تعتمد أنظمة الدايت الخاصة بك ؟

على أكثر من شيء أولها أنها قائمة على فكرة تناول ٥ وجبات صغيرة فإنها تساعد

على فقدان الوزن ، أي إذا أكل الإنسان أكله الطبيعي الموجود في البيت كل يوم مقسماً إياه على ٥ وجبات ، يمكن في خلال الشهر ينزل وزنه ٢ أو

٣ كيلو دون أن يلجأ إلى دايت .

ثانياً : تكرارية الطعام تؤدي إلى عدم التفكير في ماذا سنأكل اليوم ، وتجعل الإنسان يتصوف في الطعام تدريجياً .

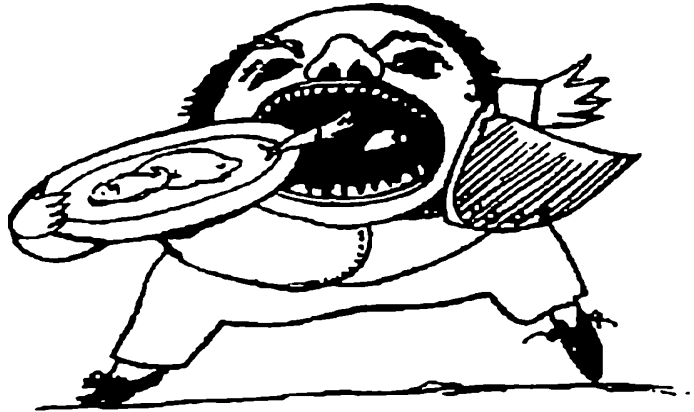
ثالثاً : مثبت علمياً أن شرب الماء البارد بكثرة يخس، كما أنه معروف أن الكالسيوم الزائد من الممكن أنه يقلل من الوزن .

وما هي الفلسفة القائم عليها الدايت المحتوي على الشيكولاتة والأيس كريم ؟

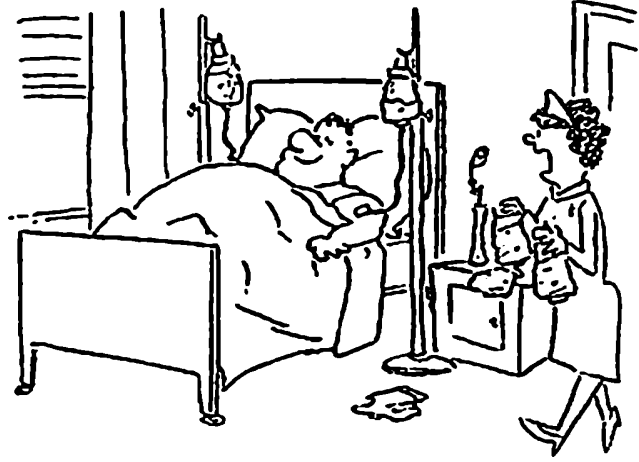
صحيح أن الأيس كريم به سكر ولكنه مثلج ويخفض درجة حرارة المعدة ويساعد في تقليل الوزن ، وأحياناً نلجأ إلى الشيكولاتة أو الأيس كريم عندما نجد مزاج المريض مضطرب ولكن دون أن يزيد الكمية ، كما أننا لا نكتب له شيكولاتة سادة وإنما ويفر حتى يشعر المريض بعدم الحرمان ويستطيع استكمال الدايت ..

بحجة الحصول على وزن مثالي ترتكب حواء أخطاء تزيد من حجم الجسم، وخاصة مع إتباع أنظمة غذائية عشوائية غير محسوبة، كالأنظمة الكيميائية التي تعتمد على نوع واحد من الغذاء، أو تناول وجبة واحدة فقط خلال اليوم.

هناك أخطاء تعتمد على عدم التقدير الجيد للمقادير المسموح بها بأول أيام الرجيم ، والسيناريو يبدأ كالتالي ، الالتزام

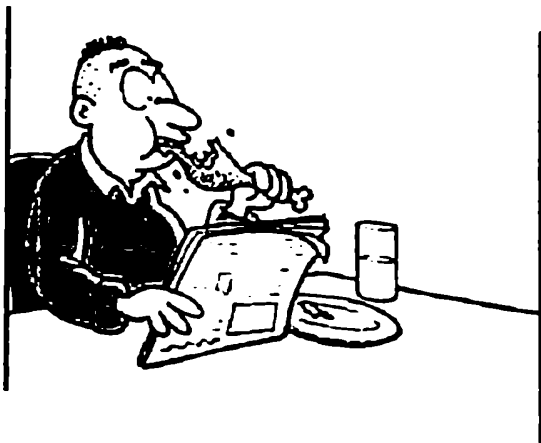


الدقيق في الاسبوع الأول
ثم سرعان ما تبدأ الأعذار
، وتتحول ثمرة البطاطس
الصغيرة إلى ثمرة وزنها نصف
كيلو وتتحول قطعة التوست
إلى رغيف كامل.. وهكذا،
لذا أول خطوة لنجاح حمتك
الغذائية هي الالتزام بالمقادير



المحددة. وتتعجل حواء حصاد الرجيم ، ويومياً تلجأ لاستخدام الأمر
الذي يسبب إحباط شديد ويعجل بالتوقف عن الرجيم ، ويؤكد الخبراء
أن الوزن يعتمد على أكثر من عنصر ويتأثر بالوقت من النهار أو الشهر، أو
الإصابة بالإمساك أو الإسهال، واقتراب الدورة الشهرية ، في هذه الحالة
ينصحك الخبراء بالابتعاد عن الميزان، والاعتماد على ملابسك أثناء تقييم
زيادة أو نقصان وزنك ، ويفضل استخدام الميزان مرة واحدة أسبوعياً.

مفاهيم خاطئة:



ومن أخطاء الرجيم الشائعة:
أن متبعي الحمية يواجهون بعض
المشاكل نتيجة عدم إدراكهم
لبعض الأمور، وأكبر هذه
الأخطاء هي شراء منتجات

الدايت كالحبز والسكر اعتقاداً بأنها تساعد على تخفيف الوزن ، ولكن الحقيقة هي أن معظم منتجات الدايت مساوية لغيرها من المنتجات العادية ، نفس الأمر ينطبق على زيت الزيتون الذي يعتمد عليه كبديل للسمن



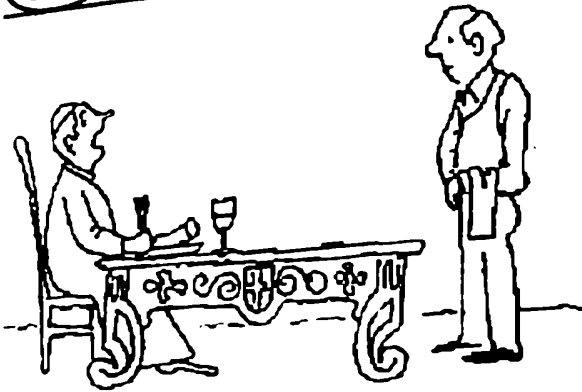
والزيوت الأخرى ، وهو يحمل يحمل نفس سعرات الزبدة والقشدة ولكن الفرق الوحيد أنه أفيد صحياً .

وهنا يجب معرفة طبيعة جسدك وحساب عدد السعرات الحرارية بشكل دقيق عند الالتزام برجيم معين ، ولا داعي للاعتماد اللبني خالي الدسم أو العصير الطبيعي «الفريش» بدون سكر بحجة أنه لا يحتوي على سعرات ، هذا الأمر من أكثر المعتقدات شيوعاً عن الرجيم ، لأن هذه المشروبات تحمل سعرات حتى وإن كانت بشكل أقل ولا تفيد بالرجيم.

تقنيات الرشاقة :



وفي حالة عدم الحصول على الجسم المثالي بسبب تركز الدهون في مناطق معينة من الجسم يمكن القول أن استجابة الجسم بصورة أكبر في حالة استخدام بعض التقنيات كالـ



«الميزوثيرابي» وهي أجهزة التخسيس الموضوعية أو «التراسوند» لتكسير الدهون من مناطق معينة.

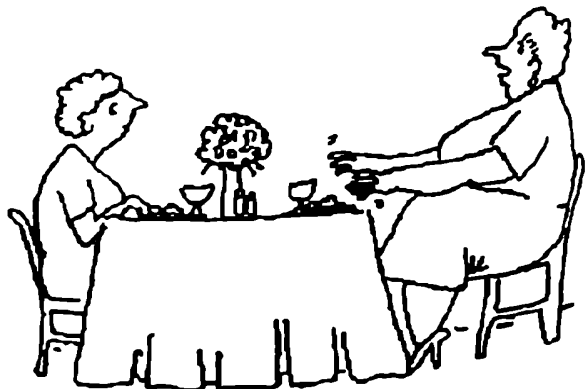
ومن أكثر الأمور المزعجة التي تحتاج إلى مثل هذه التقنيات هي سمنة منطقة

الأرداف أو عدم تناسبها مع الجسم بالرغم من أنها قد تترافق مع وزن مثالي، وهنا يأتي دور الميزوثيرابي أو المثابرة على ممارسة الرياضة لتنسيق القوام.

يستخدم الميزوثيرابي أيضاً للتخلص من زيادة الوزن في الجزء العلوي من الجسم كسمنة الظهر والذراعين مع اتباع دايت بسيط ليظهر الجسم في أنسب صورة، إذا كنتِ تعانين من هذه المشكلة يمكنكِ إتباع نظام التالي مع الابتعاد عن تناول السكريات والدهون:

- الإفطار: ربع رغيف + بيضة مسلوقة أو شريحة جبن أي نوع أو شريحة لانشون أو قطعة سوسيس مع خيار وطماطم.

- الغداء: طبق سلطة كبير + طبق خضار + ربع فرخة أو شريحة لحمة أو سمكتين مشوين



- العشاء : ٢ زبادى و ٢ حبة فاكهة
- هذا النظام يخلصك ٣ كيلو خلال ١٠ أيام.

دايت الرضاعة:



أما زيادة الوزن مع الحمل والرضاعة فيجب ممارسة الرياضة بعد الولادة، أما في حالة «القيصرية» يمكن البدء في ممارسة الرياضة بعد شهرين على الأقل وخاصة تمارين البطن للتأكد من التئام الجرح والخياطة.

والرجيم يجب أن يكون محسوب لا يعتمد على تقليل كمية الطعام مرة واحدة، مع الحرص على شرب كمية كافية من السوائل في فصل الصيف حتى لا تؤثر على كمية اللبن، مع مراعاة التالي:

- شرب ٢ كوب لبن خالى الدسم على الأقل فى اليوم، مع بعض المشروبات ك(الحساء - العصائر - الينسون - الكراوية - القرفة والماء).

- تقليل كميات الأطعمة عن طريق تناول ١ / ٢ رغيف صباحاً ومساءً، مع بيضة أو فنجان فول أو كوب زبادي أو قطعة جبن قريش، أما وجبة فيجب أن تعتمد على كمية كافية من البروتينات مع سلطات وخضروات مع الابتعاد عن السكريات والحلويات لأنها تزيد الوزن.

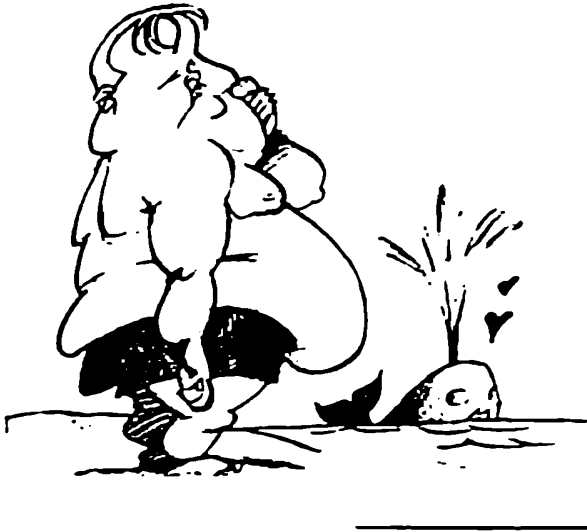
وصفة التخسيس :

* زيت ليمون

* زيت زنجبيل

* زيت نعناع

و الثلاثة زيوت يطلق عليهم زيوت التعرق .



يؤخذ قشر الليمون و
يوضع في زيت الزيتون في
زجاجة من الزجاج و يوضع
خارج الثلاجة لمدة ثلاث
اسبوع يجب أن نرج الزجاجة
جدا

يخلطوا و يدهن بهم المكان
المراد تخسيسه و شده أو إزالة

السيلولايث منه و يدلك لمدة ربع ساعة ثم يلف المكان الذي تم تدليكه
بالزيت بكيس شفاف أو نرتدى بدلة ساونا

و نقوم بعمل تمارين رياضية لمدة ١٥ دقائق أو نقوم بالمشى ٣٠ دقيقة
سنلاحظ اننا تعرقنا كثيرا و قد ذكر أنها طريقة فعالة و سنلاحظ
النتائج من أول مرة

و يجب عدم شرب سوائل بعدها حتى لا تمتص الخلايا الدهنية

السوائل التي فقدها الجسم نتيجة التعرق
و لكن يمكن أكل ثمرة فاكهة أو خضار بعدها
وصفة لتخسيس الكرش :



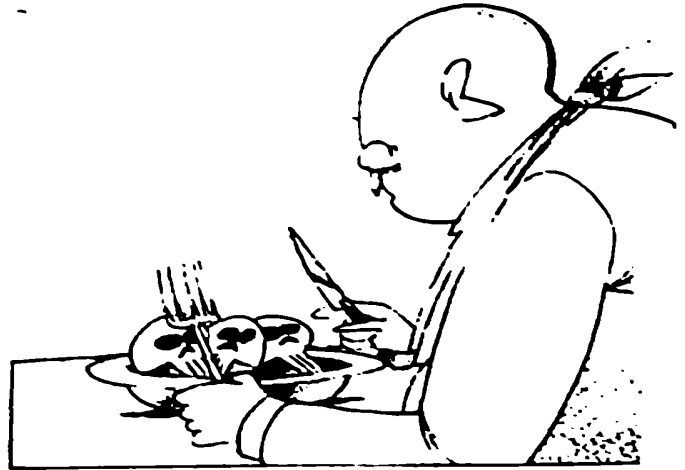
زيت العرعر + زيت كافور
+ زيت خلاصة الزنجبيل بمقدار
متساوي.

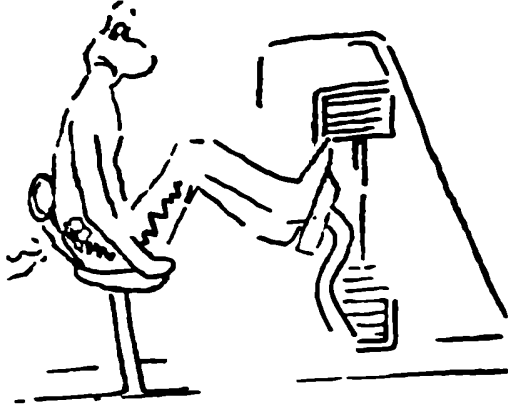
تؤخذ ملعقة من كل نوع من
الزيت وتخلط وتوضع مرة في
اليوم في منطقة الكرش وتغطى
بالنايلون (كيس بلاستيك) .

تركز السمنة ومعظم الوزن الزائد في الجزء الأسفل من الجسم، عند
أهل الشرق، خاصة في النساء، فيبدو شكلهن مثل شكل الكمثرى، الأمر
الذي يفرض إعلان الحرب على الوزن الزائد بهذا النوع من الرجيم.

ويقول خبراء التغذية والجمال: إنه من الصعب التخلص من الدهون
والشحوم إذا كانت بالجزء
الأسفل من الجسم.

والرجيم الذي تقدمه في
هذه الطريقة نتيجة أبحاث
مكثفة، قام بها الخبراء لإزالة
الوزن الزائد غير المرغوب فيه.





ويعتمد هذا الرجيم على خفض كمية الدهون من الطعام اليومي نهائياً، فعلى الرغم من أن السمن أو الزبد أو الزيت يكسبون الطعام نكهة وطعماً لذيذين، إلا أنه ممنوع استعمال الدهون في فترة الرجيم مع ابتكار بدائل أخرى غير الدهون.

قائمة الممنوعات:

ونقدم فيما وصفات لا تحتاج إلى أي نوع من أنواع الدهون، فهذه أولاً

قائمة الممنوعات:

دهون للطهو:

مثل المارجرين أو الزيت أو شحوم الحيوان، وكل الطعام المحمر.

مستخرجات الألبان:

مثل الزبد والقشدة واللبن والحليب الكامل الدسم والجبن عذبة، ما

عدا الجبن القريش، وصفار البيض.

الأسماك:

الأسماك الدهنية مثل سمك الماكريل والرنجة والسردين والقرايمب

والشعابين.

اللحوم:

مثل لحم الضأن أو أى دهون على اللحم.

المكسرات واللب:

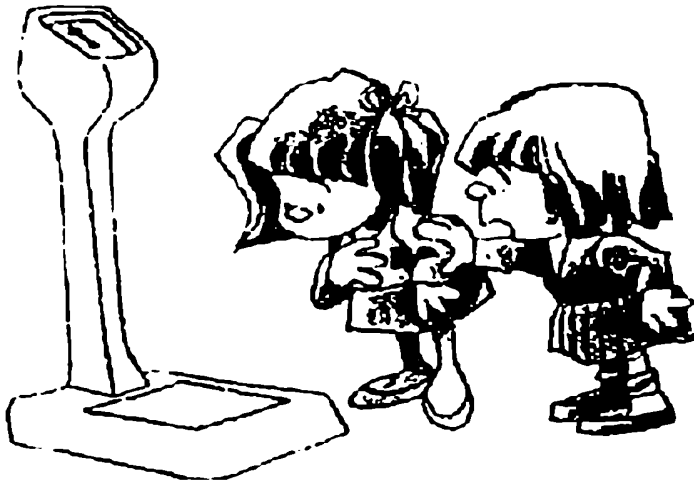
كل أنواع المكسرات واللب أيضاً.

الحلوى:

مثل الشيكولاتة والتوفي والكيك والبسكويت والجاتوه عامة.

البرنامج الغذائي اليومي:

ويمكن اتباع هذه الخطة ضمن برنامج النظام الغذائي اليومي:



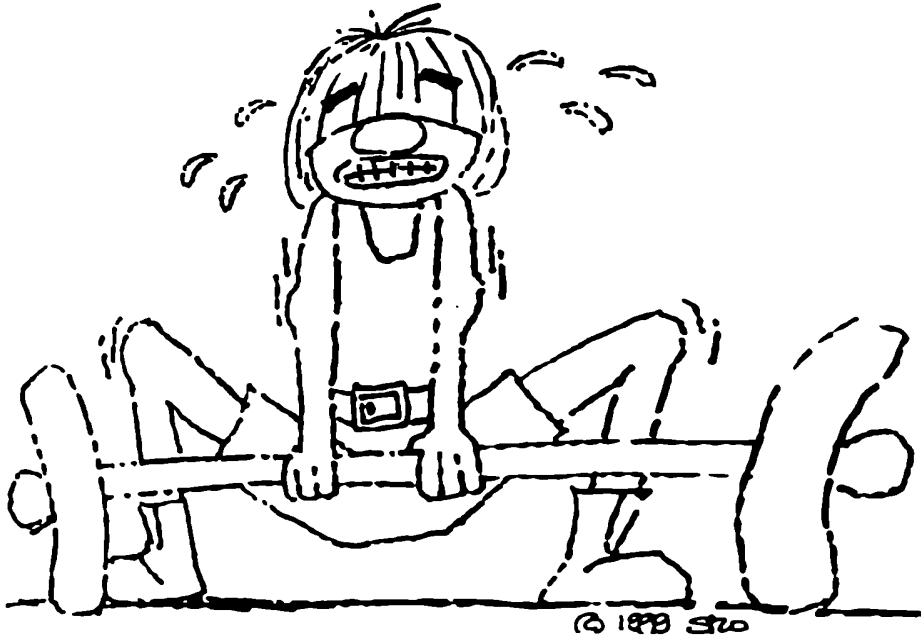
- كوب من اللبن الحليب المنزوع الدسم، أو ثلاثة أرباع كوب نصف دسم.

- تناول أى كمية من الشاي أو القهوة بدون سكر، مع إضافة القليل من الحليب من الكمية المسموح بها يومياً.

- شريحتان من الخبز التوست، مع ثمرة طماطم وخيار، مع علبة سلمون بدون زيت وكمية من السلطة.

- شريحتان من خبز التوست، و٤ شرائح «٧٥ جراماً» من لحم الدجاج

- الأبيض «الصدر» وثمرتان من الطماطم وثمره فاكهة.
- كمية من الجبن القريش، مع الجمبرى المسلوق المقشر.
 - حبة بطاطس بالفرن مع القشر، مع ٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء أو جبن قريش، مع سلطة، أو ذرة مسلوقة.



قائمة العشاء:

تناول واحدة فقط من مجموعة الأطباق التالية:

مشهيات: تختار واحدة فقط:

- ثمرة ليمون هندي «جريب فروت».

- قطع من الشامام.

- مرق دجاج منزوع الدسم.

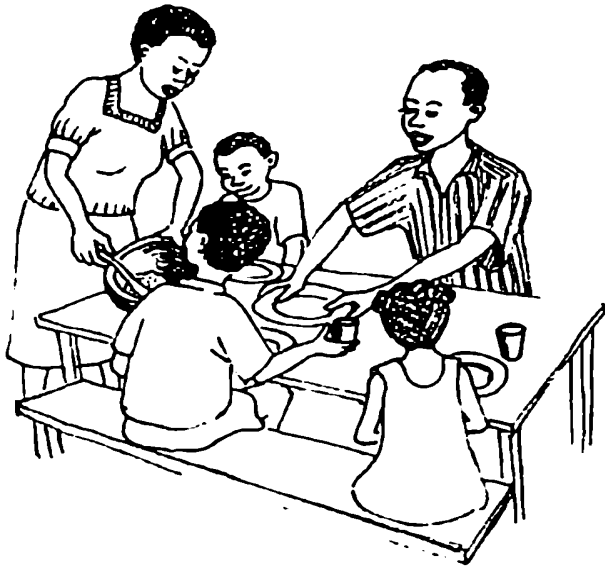
- كوسة محشوة بالجمبرى.

الوجبة الرئيسية:

- ١٠٠ جرام «بيف برجر» منزوع الدسم، خضر، قطعة خبز مستدير
أسمر.

- سمكة «تراوت» مشوية، أو مطهوهة بالبخار محشوة، مع وحدات
من الجمبرى وسلطة.

- ١٧٥ جراماً من شرائح كبد عجل صغير «بتلو» مطهو، مع بصلة
صغيرة وخضر.



- ٧٥ جراماً من شرائح لحم
«بتلو» مع خضر.

- دجاج مطهو، مع كرات
أفرنجى.

الحلو:

- شرائح موز مع لبن زبادى
بالفاكهة.

- تفاحة، مع لبن زبادى منزوع
الدسم.

- فاكهة طازجة، مع لبن زبادى منزوع الدسم.

- قطعة من حلوى المارنج، مع لبن زبادى منزوع الدسم، ووحدة
فراولة أو توت.

- كمبوت فاكهة.



وقد اخترنا طريقة عمل
ثلاثة أطباق من الأطباق المقدمة
خلال فترة هذا النظام الغذائي
لتضح لمن يتبع هذا الرجيم:
تخلصي من الزيادة في أردافك في

سنة اسابيع:

الرجيم بشكل اساسي يعتمد على الردة (النخالة) و التي تباع على
شكل أقراص وأحياناً على شكل مسحوق عادي في المخازن.

الاسبوع الأول :

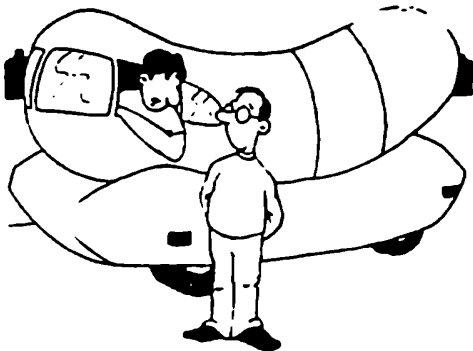
الإفطار:

بيضة مسلوقة أو كوب زبادي + شريحة توست او ربع رغيف + ٣
ملاعق رده أو ٢ قرص ردة.

ليه الإفطار والغداء :

حبة واحدة من الفاكهة (موزة أو
نفاح أو برتقال) + ملعقة رده.

الغداء:



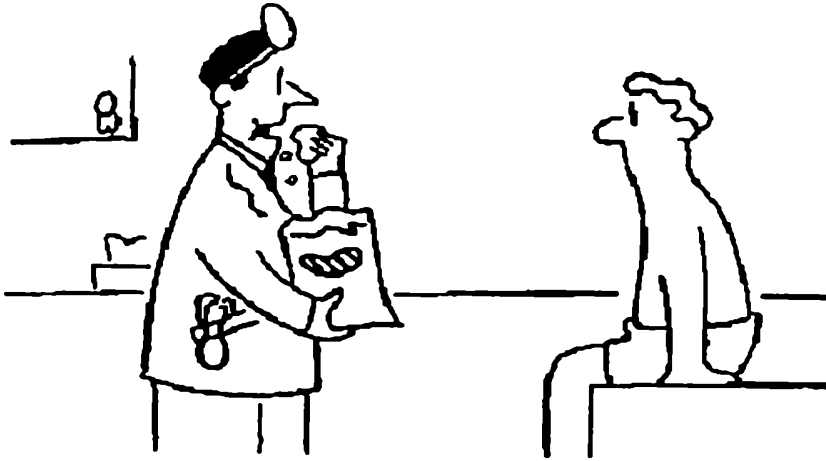
طبق خضار بدون سمن أو زيت
+ سلطه خضراء + سمكة مشوية أو

ربع دجاجة او قطعتين لحم + ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده.
بيد الغداء والعشاء:

حبة واحدة من الفاكهة (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة رده

العشاء:

كوب زبادي + ابيضة + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص رده.



أو شريحة لحم
صغيرة + ١ توست
+ ٣ ملاعق رده او ٣
قرص رده

أو ٢ ملعقة جبن
قريش او جبن قليل
الدهن + شريحة
توست + ٣ ملاعق رده
او ٣ قرص رده.

الاسبوع الثاني :

الإفطار اليومي : إختياره أي من الآتي :

- ½ كوب عصير برتقال أو برتقالة كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة
توست أو ربع رغيف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده.

- ١ زبادي + ثمرة فاكهة ويفضل البرتقال أو التفاح لإحتوائهم على

الألياف + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص ردة.

- تفاحة كاملة بقشرها + شريحة بسكوت دايجستف كبيرة + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص ردة

الغذاء اليومي : اختياره أى من الآتي :



- ٢ شريحة توست ريجيم +

شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال) + ٣ ملاعق

رده او ٣ قرص ردة

- ٢ شريحة توست ريجيم +

علبة تونة صغيرة بدون زيت أو

سمكة مشوية متوسطة + سلطة

خيار (٢ ملعقة زبادي و ١ خيار) + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص ردة

- ٤ ملاعق فول بالليمون والكمون + ٢ شريحة توست ريجيم + ثمرة

فاكهة + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص ردة

العشاء اليومي : اختياره أى من الآتي :

(يمكن تبديل وجبة الغذاء بالعشاء حسب الرغبة)

- 1/4 فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + ٤ ملاعق خضار

سبانخ أو فاصوليا أو خرشوف لأحتوائهم على الكثير من الألياف + ٣

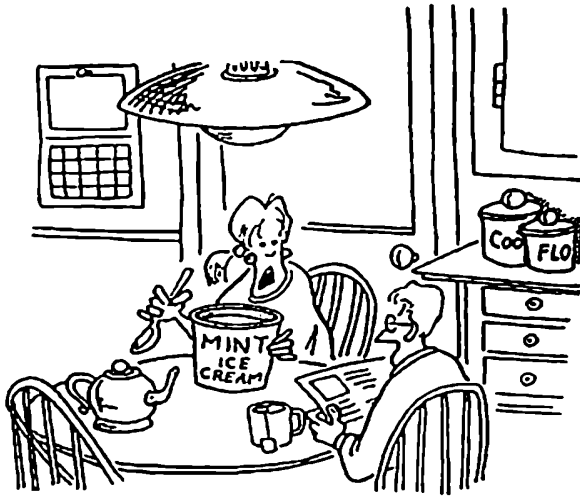
ملاعق رده او ٣ قرص ردة.

- ٢ بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء ويمكن اضافة الجزر عليها + ٣ ملاعق رده او ٣ قرص ردة.

- شريحة سمك أو سمكة مشوية أو تونة بدون زيت + ٢ ملعقة ارز ويفضل الأرز الأسمر + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة.

الأسبوع الثالث :

الإفطار:



٤ ملاعق فول بليمون أو ١ زبادي أو بيضة مسلوقة + شريحة توست + قهوة او شاي بلبن منزوع الدسم + ٣ ملاعق رده او ٢ قرص ردة.

الغداء:

أى كمية من الخضار المشكل المطبوخ في طاجن أو مسلوق أو نى × نى ويمكن تبديل الخضار المسلوق بالسلاطة الخضراء + أى كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو الفراخ المشوية. ويضاف إلى الوجبة ٣ ملعقة رده او ٣ قرص ردة.

العشاء:

١ زبادي + ٢ شريحة توست.

أو ٥ ملاعق جبن قريش أو جبن خالي الدسم + ١ شريحة توست.

أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء.

ويضاف للوجبة ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده.

الأسبوع الرابع

الإفطار:

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل.

أو ٢ بيضة + شريحة لانشون.

أو كوب زبادي ومعلقة ردة.

مع وجبة الإفطار ٢ حبة ردة أو ٢

ملعقة ردة.



بين الإفطار والغداء:

حبه واحدة من الفاكهة (جريب

فروت او تفاح أو برتقال أو ٢ تمر) + ملعقة ردة.

الغداء:

طبق خضار بدون سمن أو زيت أو سلطة خضراء.

نصف دجاجة أو قطعتين لحم بحجم ١ / ٤ كيلو أو ٥ شرائح رومي

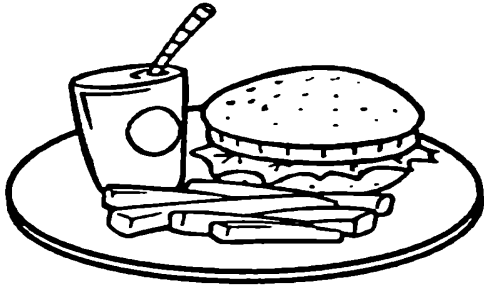
مدخن.

٢ ملعقة ردة أو ٢ قرص ردة.



سؤال

س١- هل للإبر الصينية آثار سلبية وهل تفسدها الماء.



ليس للإبر الصينية آثار سلبية من أي نوع.. ولم يثبت لها أي آثار جانبية على مدى ٤٠ عامًا من الإستعمال الحديث لها في أوروبا وأمريكا. ولا يفسدها الماء.

س٢- هل بعد الرجيم يثبت الوزن .

يثبت الوزن بعد الرجيم بالالتزام بالأفكار الأساسية التي تتعلمها أثناء الرجيم.. وثبات الوزن هنا يأتي من العقل والتفكير والاختيار والانحياز للمبادئ الصحية السليمة، ولا يوجد تثبيت بأبر أو غير ذلك.

س٣- ماهي تقريبا فترة لعمل رجيم لجسم يريد ان يفقد تقريبا ٤٠ كيلو جرام.

تختلف الفترة التي يفقد فيها الجسم ٤٠ كيلو جرامًا حسب الرجيم ودرجة الالتزام به ونشاط الشخص. لكن خفض نصف كيلو جرام اسبوعيا يعتبر معدلا مقبولا جدًا.. لكن يمكنك فقد من ١ - ٢ كيلو جرام أسبوعيًا بكل ارتياح.

س٤- هل التعرق الكثير يذيب الشحوم و يخفف الوزن؟

تم الترويج لهذا الاعتقاد من قبل مراكز تخفيف الوزن فهو يعطي إيحاء ظاهريا للشخص الذي يقوم بتخفيف وزنه في هذه المراكز بأنه فقد الكثير من الوزن و الحقيقة أنه فقد الكثير من السوائل بالجسم أما كميات

نشحوم و الدهون فلم يفقد منها جراماً واحداً .

إن المحافظة على الوزن تتم عن طريق تناول غذاء متوازن و القيامه
بنشاط رياضي .

٥٥- عندما أتناول وجبه خارج المنزل ما أفضل شيء أفعله حتى أحافظ على
الريجيم ؟

يفضل أن تقومي بطلب وجبه مشابهة للوجبة المخصصه لكي في نفس
اليوم من الريجيم مع المحافظة علي الابتعاد عن الدهون .

٥٦- ماذا أفعل اذا كنت هناك مناسبه أو دعوه خاصه خارج المنزل ؟

هذا يعتمد على ما اذا كانت الوجبه غذاء أو عشاء ، فاذا كانت الوجبة



غذاء يج تناولها في نفس التوقيت

أو قريب منه ، مع تناول عشاء

خفيف عباره عن زبادي وفاكهه

أو طبق بليه . وإذا كانت الوجبة

هي وجبة عشاء فأجعلي وجبة

الغذاء كالأتي: طبق سلطة

خضراء و ٣ ملاعق ارز مسلوق

وزبادي ، وثمره فاكهه قبل الخروج لتناول وجبة العشاء بفترة لا تقل عن

ربع ساعه .

٥٧- متى أبدأ الريجيم ؟ هل أبدأ مع بداية الأسبوع المقبل ؟

لا ... يجب البدء الآن حتى ولو كان عندك عدة مناسبات قادمة



كرمضان أو العيد. فإذا شعرت برغبة في التخلص من الوزن الزائد واستعادة الرشاقة فانتهاز الفرصة ولا تبدأ بإضعاف عزيمتك عن طريق تأجيل البدء في النظام الغذائي الجديد حين انقضاء المناسبات القادمة ...

وتذكر بأن المناسبات لا تنتهي وبالتالي قد تنتظرين شهرًا طويلة لا تنقضي وأنت ما زلت تؤجل

سأه ماذا أفعل في حالة السفر خارج البلاد الرجيم لا يتناسب مع الطعام في هذه البلاد ؟

تناول وجبة الإفطار متمثلة في كوب عصير أناناس أو عصير برتقال مشكل وقطعة خبز وشريحة جبن (من أي نوع) وطبق فاكهة مشكل أو زبادي، وعلى الغداء تناولي طبق سلطة خضراء كبير وبين الغداء والعشاء ثمرة فاكهة، أما بالنسبة لوجبة



العشاء تناولي ما تشتهين ولكن إياك والطعام المقلي واطلب طبق سلطة مشكل مع الوجبة وعند الرجوع من السفر تابع نظامك الغذائي بحريه.

٩٥٣ - ما هو أفضل شيء، تنصح به بالنسبة للرياضه ؟

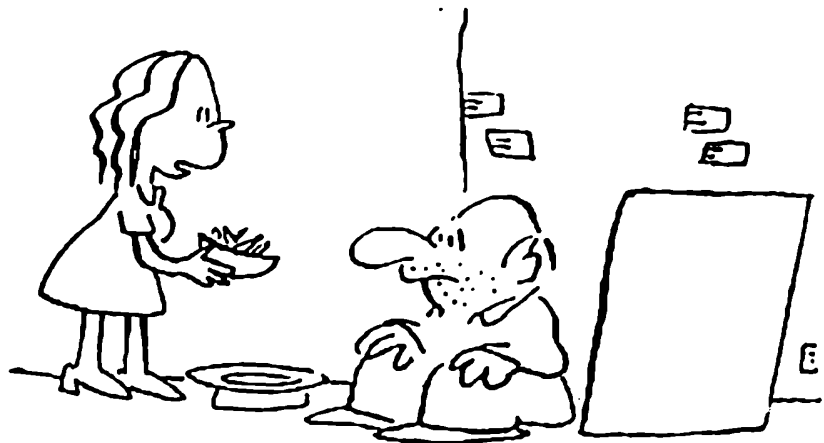


نحن نشجع البرامج الرياضيه غير النمطيه التي تبدأ بالتدرج ثم الانخفاض التدريجي بالوقت والتحمل وذلك حتى لا يعتاد جسمك على نمط واحد طوال الاسبوع . ففي الاسبوع

الأول أبدأ بمارسة رياضه المشي خطوه سريعه / هروله / سباحه / ايروبكس لمدة ٣مرات في الاسبوع لفترة زمنيه تعتمد على قدرتك دون زياد الحمل عليك .

وفي الاسبوع الثاني تدرج في وقت ممارسة الرياضه لتزيد من ١٠ إلى ٢٠دقيقه عن

الأسبوع الأول . وفي الأسبوع الثالث يجب الوصول إلى ذروة النشاط البدني ، وأما في الأسبوع الرابع فيجب الرجوع



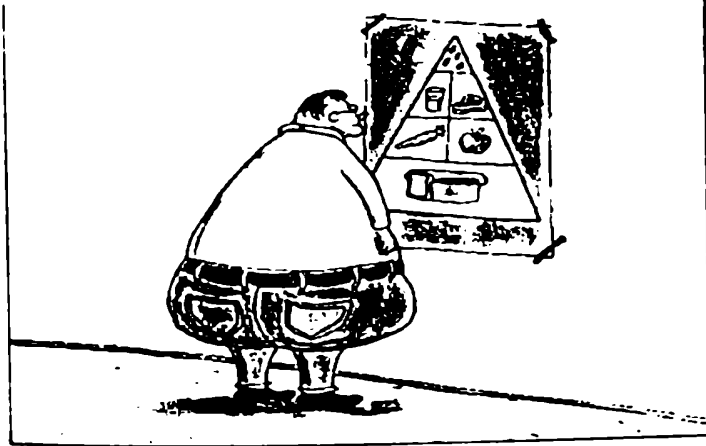
إلى الأسبوع الأول مع التقليل تدريجيا . ويمكن اعاده اتباع هذا النظام

كما تريد .

س ١٠- اذا لم ألتزم بالرجيم في يوم ما ... هل أكرر الرجيم من البداية أم أستمر عليه؟

لا تكرر الرجيم من البداية وإنما استمر كأنك لم تغيري شيئاً واستمر في اتباع الرجيم نفس ترتيب الأيام المتفق عليها.

س ١١- هل للساونا أو حزام الساونا دور في التخسيس؟ وماذا عن الإبر الصينية؟ وما دورها في التأييد على مراكمة الإحساس بالشبع؟ وهل لها نفس الفكرة؟ وهل تغني الساونا عن الرجيم؟



ليست تخسيساً حقيقياً، ولكنه أمروقتي.. وقد تدخل الساونا ووزنك ١٠٠ كيلو تخرج منها وزنك ٩٦ كيلو وهنا تفرح جداً بالأربعة كيلو، ولكن بمجرد ما تشرب الماء يرجع وزنك مرة أخرى..

إذن الساونا ليس لها دور حقيقي في التخسيس ممكن تكون مفيدة في حاجات أخرى.

أما بالنسبة لحزام الساونا يعمل تخسيس موضعي مع استخدام بعض الحقن الموضعية للدهون، ولكنه وقتي ييزول بسرعة.

أما عن الإبر الصينية فقبل ١٩٩٦ كان هناك اعتقاد أن للإبر الصينية



دورًا في التخسيس، ولكن ظهرت أبحاث بعد ذلك تؤكد أن الإبر الصينية لا علاقة لها بإنقاص الوزن، وأن الأمر مجرد إيجاء، ولكن قد تكون الإبر مفيدة في علاج الألم المزمن والصداع النصفي.

١٢- هناك أماكن محددة في الجسم..

هل يمكن الاعتماد على وسائل أخرى غير الرجيم وتكون مؤثرة؟

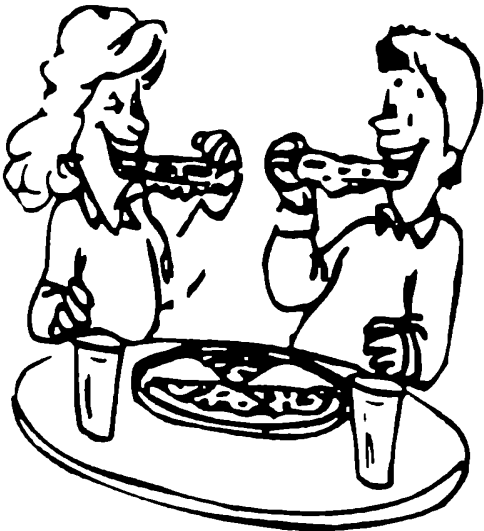
كثير السؤال عن رجيم المناطق.. أي يمكن أن يكون الوزن مثالي ولكن هناك ترسبات دهنية في الأرداف أو الذراعين.

اللف التنحيفي = wrapping :

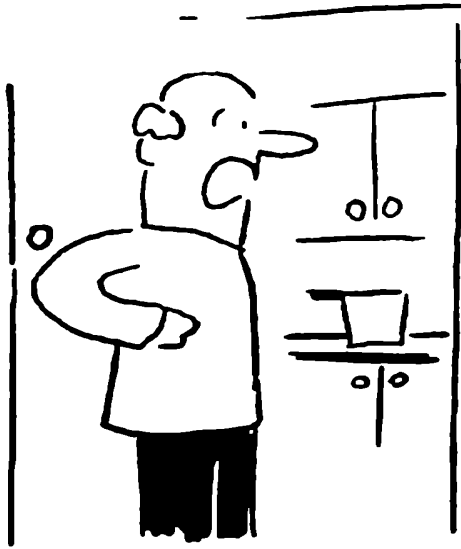
وهو عبارة عن لف المنطقة المراد تخسيسها بنوع خاص من الأحزمة وعلى مدى عدة جلسات تقلل المقاس ٤ سم أو أكثر حسب عدد الجلسات.. واللف التنحيفي له

علاقة بتغيير المقاس، وهو مؤقت بعد ثلاثة أو ستة شهور يمكن عودة الدهون الي نفس المنطقة.

الحق الموضعي:



وهو التعديل لـ «الميزو ثربي». وتعتمد هذه الطريقة على



الحقن تحت الجلد للمنطقة المراد تخسيسها بإعادة اسمها «فوسفاتي دايل كولين» لتفتت الدهون.. العملية دي ممكن تحتاج جلستين، الفرق بين الجلسة والتانية شهرين، وممكن لا تحتاج إلى جلسة أخرى والنتيجة فرق في محيط الجسم لعدة سنتيمترات ميزتها أنها طويلة الأمد، ما تفقده لا يعود مرة أخرى.

ولازم نؤكد إن الطريقتين لا علاقة لهما بالميزان؛ يعني بعد اللف أو

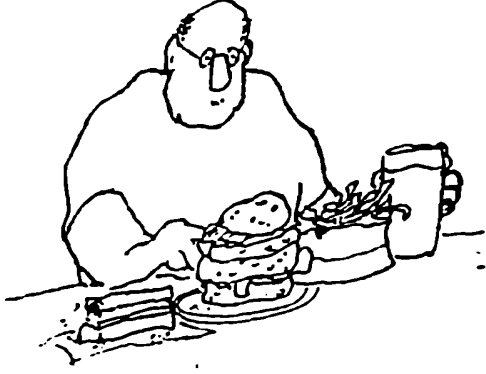
الحقن الوزن قد يبقى كما هو.. ده مجرد إعادة توزيع الدهون في الجسم؛ للحصول على شكل جسم معين أو ما نطلق عليه الـ **shaping**.

أنواع «الرجيم» المختلفة:

هذا النظام السابق سيظل هو الطريقة المثلى والصحية لإنقاص الوزن مهما تعددت مبتكرات التخسيس.

فمن المفروض أن تتم عملية





التخسيس تدريجياً (بمعدل حوالي ٢ كيلو جرام أسبوعياً) ودون حرمان الجسم من بعض العناصر الغذائية. وبناء على ذلك فإننا نرفض الالتزام بنوعية واحدة من المأكولات على سبيل التخسيس

مثل أنواع الأغذية المختلفة لعمل الرجيم، كرجيم الموز ورجيم الجريب فروت ورجيم البيض وغير ذلك..

فمثل هذه الأنظمة الغذائية تنجح في إنقاص الوزن بسرعة لكنها تحرم الجسم من بعض العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدي إلى حالة من الضعف والخلل بوظائف الجسم الطبيعية.. ذلك علاوة على ما تبعته هذه الأنظمة القاسرة في النفس من ملل للالتزام لفترة طويلة بنوع واحد من الطعام.

وحتى تساعد نفسك على سرعة إنقاص الوزن متبعاً هذا النظام السابق الذي أوضحته.. إليك هذه الارشادات والنصائح الغذائية الهامة:



كل ولا تاكل:



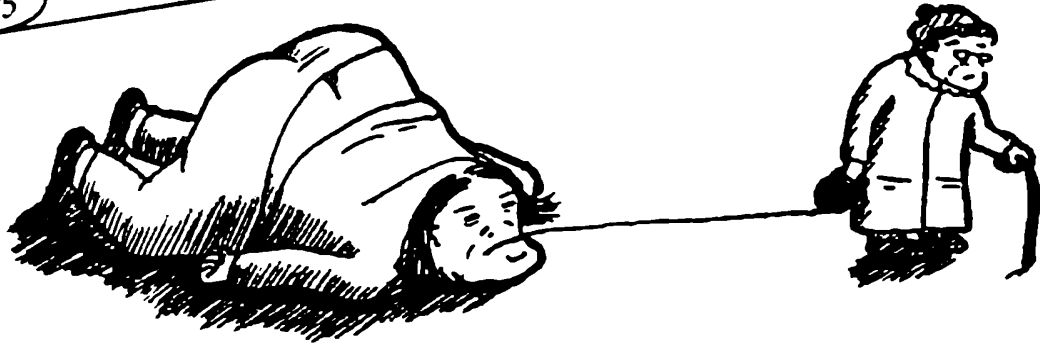
الجريب فروت:
 جهاز إناء مملوءاً بعصير
 الجريب فروت وضعه
 في الثلاجة وتناول منه
 كوباً عدة مرات طوال
 اليوم. يساعد الجريب
 فروت على تخليص

الجسم من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات..
 ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن، وكذلك لضبط
 مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر. ذلك بالإضافة لفائدته
 العظيمة كأغنى مصدر غذائي على الإطلاق بفيتامين «ج» اللازم لحيوية
 الجسم.

الألياف: هذه هي الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية.. وهي



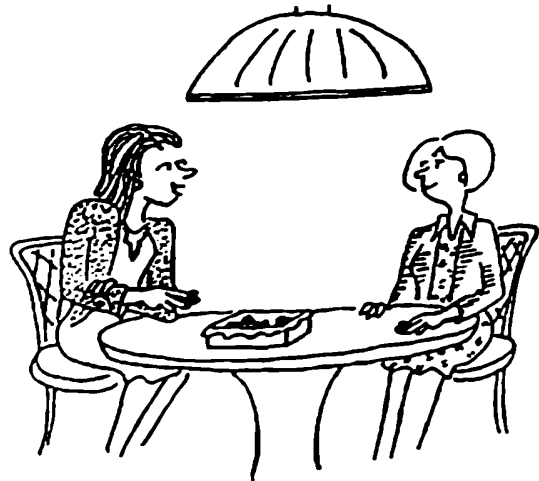
تتوفر في الخضراوات مثل
 الكرنب والخس والجرجير
 والفلفل الأخضر.. وفي
 الفاكهة مثل التفاح والخوخ
 والبرتقال.. وفي الحبوب
 عامة. وفائدتها بالنسبة

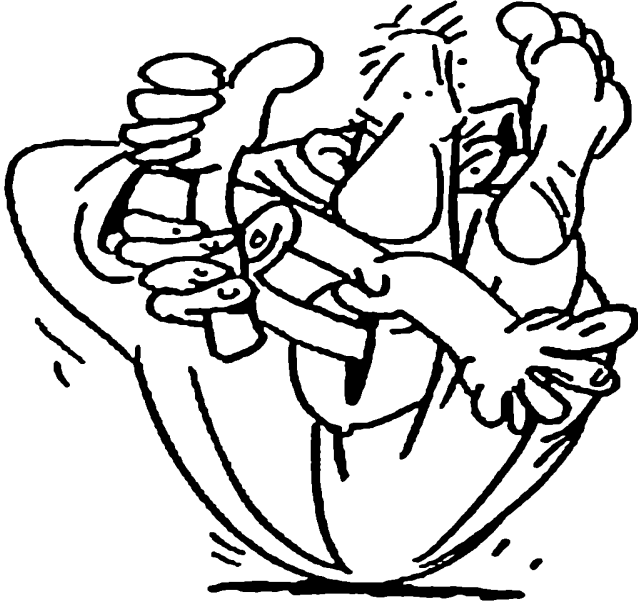


لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام، علاوة على أنها لا تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة. وبناء على ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف. ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالي عشرين دقيقة.. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طبق سلطة الخضار.

اشرب ماء: ولنفس الغرض السابق، أنصحك بتناول كوب أو كوبين من الماء قرب موعد وجبة الطعام فذلك يقلل الشهية ويحد من إفراطك في الطعام.

احذر المسليات: التسلية بالأكل مثل اللب والفول السوداني والبندق والشيكولاته والشيبسي من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدي للسمنة رغم أنها في ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة.. وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متى أكثر البدين من هذه المسليات كما يحدث أثناء مشاهدة التلفزيون.. فكما هو واضح تحتوي أغلب





المسليات على سعرات حرارية مرتفعة تعوض الجسم بدرجة كبيرة عما يفقده من خلال النظام الغذائي للتخسيس.

كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية إذ تحتوي على سكريات ذات سعرات حرارية مرتفعة.

التخسيس بالأعشاب:

هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن.. وهي تعمل عادة على زيادة معدن الأيض، أي زيادة حرق الطعام واستهلاكه وهذه الأعشاب تدخل في مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق، لكنه لا يكفي الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن إذ لا بد من مداومة الالتزام بتقليل الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السعرات احرارية المرتفعة.. ومن أمثلة هذه الأعشاب:

- * بذور الخردل.
- * أوراق شجر الصنصاف
- * عنب القضا.
- * خلاصة أشجار الكولا.
- * العرعر.
- * الكابلي.
- * خلاصة خء الشجر.
- * سنترس.
- * البردقوش.

رجيم عيش الغراب (Mushroom):



عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب، والتي بدأت تنتشر حديثاً في البلاد العربية. يتميز عيش الغراب بصفة خاصة بأنه غذاء مرتفع القيمة الغذائية - منخفض السعرات الحرارية - مما يجعله غذاء مناسباً لإنقاص الوزن.

فيحتوي عيش الغراب على

نسبة وفيرة من البروتينات، وبعض الفيتامينات، وأهمها: فيتامين «ب» المركب، وفيتامين «ج». وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.. كما يحتوي على نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون.. وتتميز الدهون الموجودة بعيش الغراب بأنها توجد في صورة «سيترولات» وليست في صورة «كوليسترول» وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليسترول وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين.

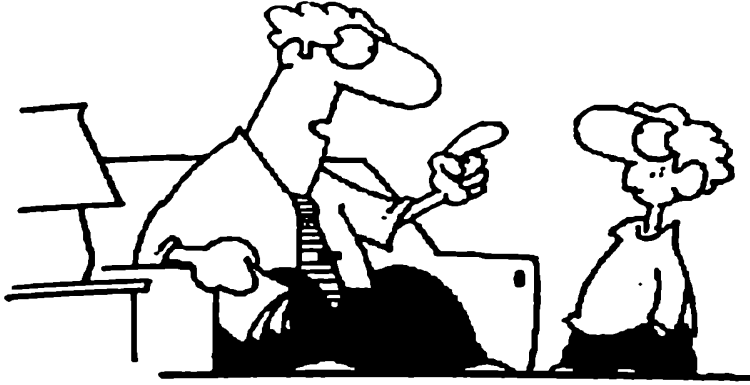
وقد استخدم عيش الغراب بنجاح في مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة.



نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة يعطي حوالي ١٢٠٠ سعر حراري

يوميًا:

الإفطار:



• لبن نصف فنجان
(١٠٠ جرام) ٦٧ سعرًا.

• شاي أو قهوة بدون

سكر صفر.

• خبز ربع رغيف (٣٠ جراماً) ٧١ سعرًا.

• بيضة مسلوقة (٥٠ جراماً) ٨١ سعرا.

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعراً أو

فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعراً «بدون زيت».

الغداء:

• لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوي) قطعة ١٠٠ جرام

٣٠٠ سعر.

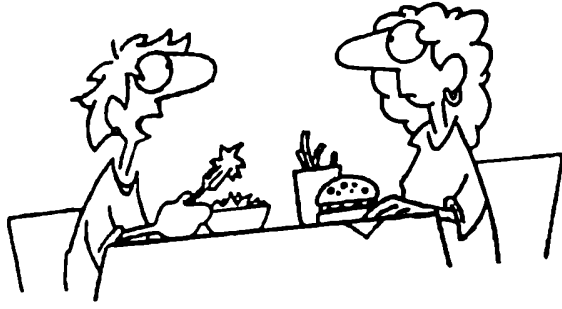
• طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل).

• نصف كيلو جرام ١٠٥ سعرًا.

• ربع رغيف خبز (٣٠ جراماً) ٧٠ سعرًا.

• فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام) ٧٦ سعرًا.

(يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوي



٢٠٠ جرام).

• الشاي: (الخامسة بعد الظهر)

• لبن نصف فنجان (١٠٠

جرام) ٦٧ سعرًا.

• شاي أو قهوة بدون سكر

• بسكويت قطعتين ٥٠ سعرًا.

العشاء (الثامنة أو التاسعة مساءً):

• ربع رغيف ٧١ سعرًا.

• علبة زبادي متوسطة (١٠٠ جرام) ٥٠ سعرًا.

• سلطة ربع كيلو جرام ٥٠ سعرًا.

قبل النوم:

• لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرًا.

• المجموع الإجمالي لليوم كله: ١١٢٥ سعرًا.

• يمكن إضافة ٤

ملاعق سكر للمشروبات

طوال اليوم.

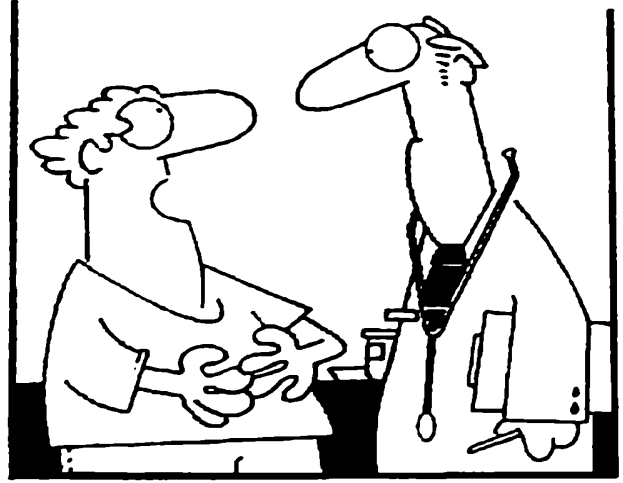
• كل ملعقة ٢٠ سعرًا.

• حوالي ١٢٠٥ سعرات



حرارية يوميًا
حتى تحصل على نتائج أفضل :

لا بد وأن نعلم أن أهم
أسس التخسيس أن يعمل
الكبد بكفاءته ونساعده للقيام
بعمله بشكل صحي وسليم
حتى يعطيك مزيداً من الطاقة
والصحة والحيوية.



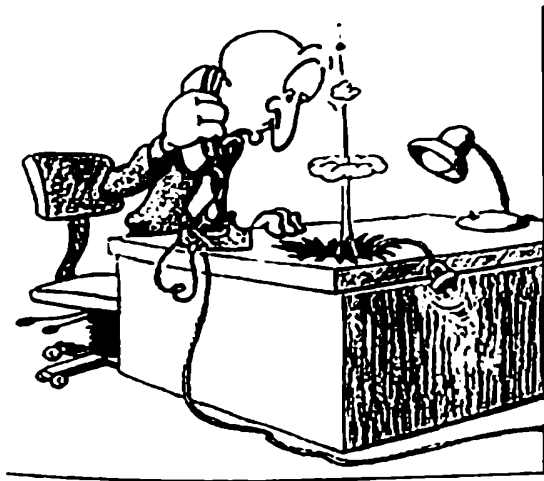
فتنظيف القنوات الصفراوية

للكبد هو أقوى طريقة لتحسين

صحتك بكاملها.. لكن إذا كنت تقوم ببرنامج مضاد للطفيليات يجب أن
لا تنظف كبدك قبل انتهائه، ويفضل أن يكون بعد عملية تنظيف للكلى.

إن وظيفة الكبد هي صنع العصارة الصفراوية. بمقدار [١ إلى ٦ , ١

لتر] يوميًا!



الكبد مليء بالأقنية الصفراوية التي

تجمع العصارة إلى قناة واحدة رئيسية.

المرارة جزء متصل بهذه القناة وتعمل

كخزان للصفراء.

تناول الدهون أو البروتينات يجعل

المرارة تعصر نفسها مفرغة محتواها من



الصفراء بعد حوالي ٢٠ دقيقة
وبهذا تصل الصفراء المختزنة إلى
القناة الهضمية.

إن العديد من الناس بمن
فيهم الأطفال، الأقنية الصفراوية
لديهم مسدودة بالحصى.

البعض تظهر لديه أنواع الحساسية أو الطفح الجلدي، ولكن البعض
الآخر ليس لديه أي عوارض.

وعندما تُصوّر المرارة بالإيكو أو الأشعة السينية لا يظهر أي شيء ..
أولاً الحصى ليست متوضعة في المرارة، إضافة إلى أن معظمها صغيرة وغير
متكلسة بعد، لهذا لا تظهر بالأشعة.

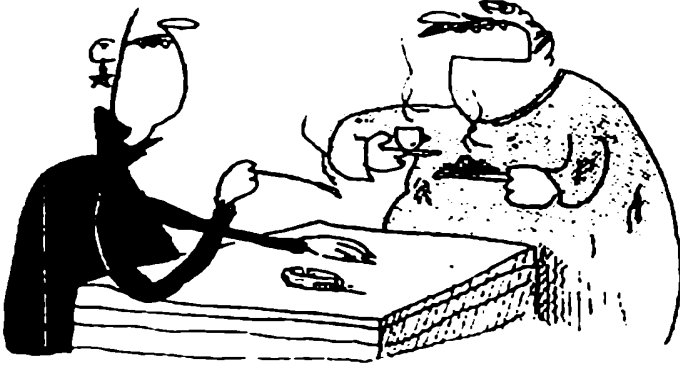
هناك أكثر من ستة أنواع للحصى الصفراوية، معظمها تحتوي بداخلها
على بللورات الكولسترول. قد تكون سوداء اللون، حمراء، بيضاء، خضراء
أو سمراء.



الخضراء منها أخذت لونها بسبب
تغطيتها بزيادة الصفراء. لاحظ في
الصورة كم من الحصى تتكون من
أجسام غير واضحة، هل هي بقايا
ديدان ميتة؟

لاحظ كم منها له شكل فلينة

متطاولة وعريضة القمة... هل تتخيل انسداد الأقنية الصفراوية بهذه الأشكال الفظيعة؟



هناك حصى أخرى مركبة من عدة حصى أصغر، قد تكون تشكلت في القناة الرئيسية بعد وقت معين منذ آخر تنظيف.

في مركز كل حصاة هناك كتلة من الجراثيم، والتي حسب قول العلماء، هي ناتج تفكيك جسد ميت لأحد الطفيليات، أي أن الطفيليات قد تكون سبب تشكل الحصى.

مع تزايد حجم وعدد الحصى فإن الضغط على الكبد يقلل من إنتاجه من الصفراء. وهذا أيضاً قد يبطئ جريان السائل الليمفاوي.

تخيل أن خرطوم السقاية في حديقتك يحتوي على حصى صلبة سيتدفق فقط قليل من الماء وكذلك ستضعف قدرة الخرطوم على طرح الرمل والحصى الأصغر خارجه، وقد ينسد في النهاية.



وهكذا، عند وجود الحصى الصفراوية، فإن كمية أقل من الكولسترول تغادر الجسم فترتفع مستوياته في الدم.

الحصى الصفراوية كونها
مثقبة، تستطيع حمل جميع
البكتريا وأكياس الطفيليات
والفيروسات التي تعبر
الكبد. بهذه الطريقة تتشكل
(أعشاش للعدوى) وتبقى
طيلة الحياة تزود الجسم



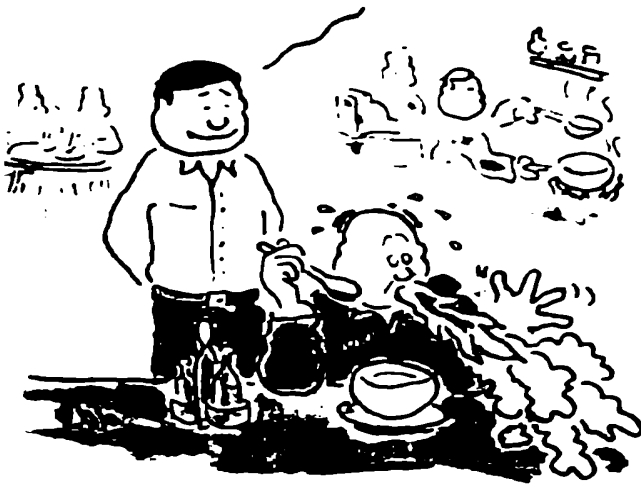
بالجراثيم والطفيليات الطازجة.

لا يمكن أبداً تحقيق الشفاء الدائم لأي عدوى في المعدة مثل القرحة
وانتفاخ أو التهاب الأمعاء، دون إزالة الحصى الصفراوية من الكبد.

للحصول على أفضل النتائج، عالج زيت الزيتون ضمن الوصفة بغاز
الأوزون لقتل أي طفيليات أو فيروسات قد تتحرر خلال التنظيف.

ملاحظات:

• لا تستطيع تنظيف الكبد
بشكل جيد إذا كان يحتوي على
طفيليات حية.... لن تحصل
على كثير من الحصى، وقد
تشعر بعدها ببعض التعب،
ولا بد من إتمام برنامج قتل
الطفيليات كاملاً.





إذا كنت في مرحلة الصيانة المستمرة بعد إزالة الطفيليات من جسمك فأنت دائماً مستعد لتنظيف الكبد.

• نقترح بشدة القيام بتنظيف الكلى قبل الكبد، لأنك تحتاج للكلى والمثانة والأقنية البولية في أفضل أداء لها، بحيث تستطيع وبفعالية إزالة وطرح أي مادة غير مرغوب بها، والتي قد تُمتص عرضياً من الأمعاء عند إفراز الصفراء.

• المكونات الأساسية متوافرة في أي مكان وهي: الملح الانكليزي، زيت الزيتون، وعصير الغريفون أو الليمون... لا تتردد بعمل التنظيف إذا لم تحصل على بقية المواد.

المكونات:

- ملح انكليزي
- ٤ ملاعق طعام

• زيت زيتون

نصف كوب للأجسام العادية، ربع كوب للأجسام الخفيفة، النوع الخفيف من الزيت أسهل للبلع، ولأفضل نتيجة عامله بالأوزون ٢٠ دقيقة، وأضف قطرتين حمض كلور الماء الممدد.

غريفون وردي طازج (كريب فروت)

ثمرة كبيرة أو اثنتين صفار، ما يكفي لتحضير ثلثي كوب عصير. اغسلها بماء حار مرتين مع التجفيف كل مرة.

ماصة بلاستيك كبيرة لتسهيل شرب السوائل

وعاء نصف لتر مع غطاء.

خلاصة الجوز الأسود

١٠ إلى ٢٠ قطرة لقتل الطفيليات

الخارجة من الكبد

اختر يوماً للتنظيف يسبق يوم

عطلة لكي ترتاح في اليوم التالي.

لا تأخذ أي أدوية، فيتامينات أو

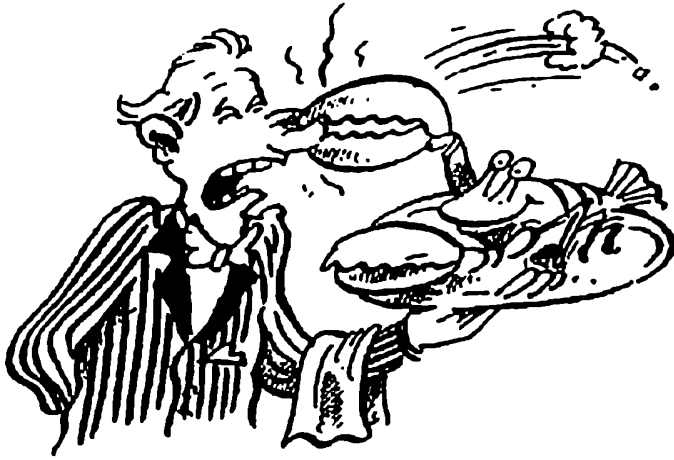
أي حبوب تستطيع الاستغناء عنها

خلال التنظيف، لأنها قد تعيق نجاحه.

أوقف أيضاً برنامج الطفيليات أو

أعشاب الكلى إذا كنت تأخذها، في





اليوم الذي يسبق التنظيف.
لا تأكل أي دهون في
فطورك وغدائك، اعتمد على
الحبوب المطبوخة مثل البليلة
أو الذرة المسلوقة، الفواكه أو
عصيرها، قليل من الخبز مع
قليل من العسل مثلاً. دون أي
زبدة أو حليب.

هذا يسمح للصفراء بالتجمع وصنع بعض الضغط اللازم في الكبد.
وكلما زاد هذا الضغط زاد عدد الحصى المطروحة.

الساعة ٢:٠٠ بعد الظهر: لا تأكل أو تشرب شيئاً بعد الساعة الثانية
بعد الظهر.

إذا كسرت هذه القاعدة فقد تمرض كثيراً بعدها.

حضر الملح الحصى. اخلط ٤ ملاعق طعام في ثلاث أكواب ماء
وضعها في الإناء. هذا يكفي لسكب أربع جرعات كل منها ٣/٤ ثلاثة
أرباع الكوب.

ضع الإناء في البراد إذا كان أسهل عليك شربه بارداً قليلاً...

٦:٠٠ بعد الظهر: اشرب الجرعة الأولى (٣/٤ كوب) من الملح
الحصى المبرد.

إذا لم تكن قد حضرت هذا مسبقاً، فاخلط ملعقة طعام ملح حصي مع ٣ / ٤ كوب ماء الآن.

يمكن إضافة ١ / ٨ ملعقة طعام بودرة فيتامين سي لتحسين الطعم، كما يمكنك شرب قليل من الماء بعدها أو اغسل فمك.

اجلب زيت الزيتون واجلب ثمرة الجريفروت

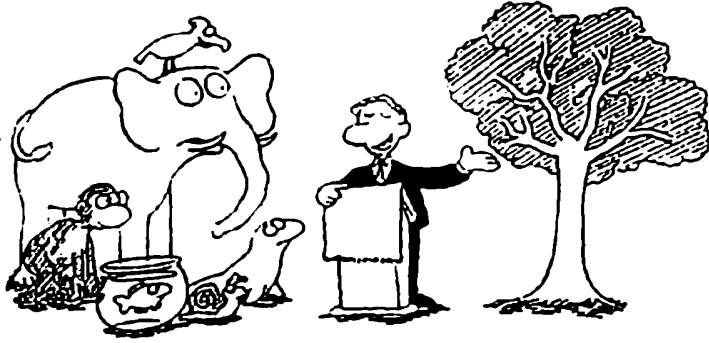
٨:٠٠ مساءً: اشرب الجرعة الثانية. طبعاً أنت لم تأكل شيئاً منذ الساعة الثانية لكنك لن تشعر بالجوع. والآن حضر ما يلزم للمساء.

٩:٤٥ مساءً: اسكب ١ / ٢ كوب من زيت الزيتون في وعاء، أضف قطرتين حمض كلور ماء ممدد للتعقيم، اغسل الجريفروت (ثمرة الليمون الهندي) بالماء الحار وجففها مرتين، ثم اعصرها يدوياً. أزل اللب منها بمصفاة. يجب أن تحصل على الأقل على ١ / ٢ كوب عصير (وحتى ٣ / ٤ كوب) أفضل.



يمكن استخدام الليمون (كجزء من العصير) أيضاً.

- أضف العصير إلى الزيت وأضف أيضاً خلاصة الجوز الأسود. أغلق الوعاء بإحكام وخضّه بشدة حتى تمام الامتزاج مع الزيت (فقط عصير الغريفون الطازج يقوم بهذا).
والآن قم بزيارة الحمام مرة أو



أكثر حتى لو تأخرت قليلاً
عن شربة الساعة ١٠. لكن
لا تتأخر أكثر من ١٥ دقيقة
وإلا ستحصل على حصي
أقل!

١٠:٠٠ مساءً: اشرب المزيج الذي حضرته.

الشرب بخاصة كبيرة بلاستيكية أسهل... ولتحسين الطعم، يمكن أن
تستخدم صلصة الخل، أو قليل من العسل بين الرشقات، حضر كل هذا
في ملعقة طعام جاهزة في المطبخ.. اشربها خلال ٥ دقائق (على الأكثر ١٥
دقيقة للمسنين أو الضعاف كثيراً).

الآن استلقِ في الحال.

قد تفشل في إخراج الحصى إن لم تفعل. كلما أسرعت بالاستلقاء كان
أفضل.

كن جاهزاً للنوم مبكراً. استلق في سريرك على ظهرك ورأسك مرفوع
قليلاً على وسادة.

حاول أن تفكر ماذا يحصل الآن في كبديك. حاول أن تبقى ساكناً
٢٠ دقيقة على الأقل. قد تشعر بقطار من الحصى يخرج من قناة كبديك
الصفراوية!

ولا يوجد أي ألم لأن القناة الصفراوية الان مفتوحة بفضل الملح
الحصى.

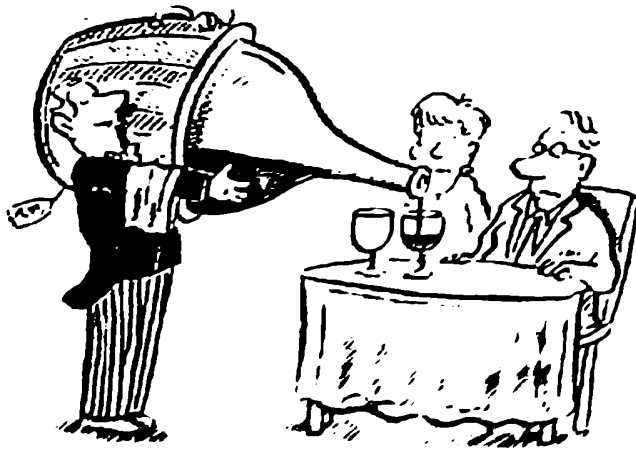
اخلد للنوم الآن: قد تفشل بإخراج الحصى إن لم تفعل.
 الصباح التالي: عند الاستيقاظ خذ الجرعة الثالثة من الملح الحصى.
 إذا كان لديك عسر هضم أو غثيان انتظر زواله قبل شرب الملح.
 يمكن أن تعود للنوم. لا تشرب الجرعة قبل الساعة ٦ صباحاً.
 بعد ساعتين: خذ الجرعة الرابعة والأخيرة من الملح. ويمكن أن تعود
 للسريز مجدداً.

بعد ساعتين تاليتين: يمكن أن تأكل. ابدأ بعصير الفواكه. بعد ساعة
 يمكن تناول طعام عادي لكن ليكن خفيفاً. عند العشاء يجب أن تشعر
 بعودة الحالة الطبيعية تماماً.

كيف تمت العملية ؟

توقع الإسهال في الصباح الباكر..

وابحث خاصة عن الحصى الخضراء لأن هذا اللون إثبات أنها حصى
 أصلية ليست من بقايا الطعام... بقايا الطعام في البراز تغوص في الماء، أما
 الحصى فتعوم لاحتوائها على
 الكولسترول.



قم بعد كل الحصى الخارجة
 مهما كان لونها. مع تكرار
 التنظيف، ستحتاج لإخراج
 ٢٠٠٠ حصة على الأقل قبل



أن ينظف كبدك تماماً بصورة
تضمن زوال الحساسية أو
التهاب التجويف الجرابي
مثلاً وآلام أعلى الظهر
بصورة دائمة.

التنظيف الأول قد
يخلصك من الحصى لبضعة
أيام، لكن الحصى في الأقنية

الخلفية عندما تتقدم إلى الأمام، ستعطيك الأعراض القديمة ذاتها مجدداً.
يمكنك تكرار التنظيف والتنظيف بفاصل أسبوعين. ولا تقم به أبداً
وأنت مريض.

أحياناً تكون القنوات الصفراوية مليئة ببلورات كولسترول لم تأخذ
شكل حصى مستديرة، بل بشكل عُصافات (قشور) عائمة على الماء في
الحمام. قد يكون لونها مسمرًا وحاملة لملايين البلورات البيضاء الصغيرة.
التخلص من هذه العصافات له أهمية كبيرة تماماً مثل الحصى المستديرة.

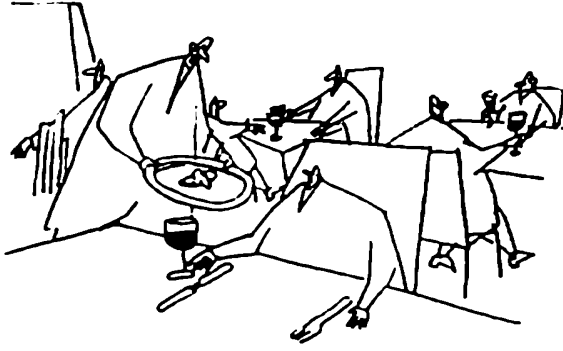
هل تنظيف الكبد آمن؟

إنه آمن جداً. ورأى هذا مستند على أكثر من ٥٠٠ حالة، من ضمنها
عدة مسنين في السبعينات والثمانينات من عمرهم... ولم يذهب أي منهم
إلى المشفى وحتى أن أياً منهم قد شكى من أي ألم بعد تنظيف الكبد.

على أي حال، قد تشعر بتعب أو مرض خفيف ليوم أو يومين من

بعده، لذلك يفضل إذا أمكن إتمام برنامج مضاد الطفيليات وتنظيف الكلى قبل تنظيف الكبد.

برنامج لراحة الكبد والكلى ومساعدته علي العمل بشكل جيد.
ملعقه زيت زيتون مع قطرات ليمون وفصين ثوم وملعقة جنزبيل
قبل الافطار.



كأس مياه غير مبرد .

شرب التفاح .

شرب الشعير .

الذرة المشوية .

نقع عرانيس الذره في ماء

مغلي مده ٢٠ دقيقة وشرب كأسين باليوم لمدة ١٠ أيام .

وكرريها كل كم شهر ينظف الكلى .

منقوع البقدونس :

تأخذي ربع كوب بقدونس مفروم خشن في ماء مغلي مدة ٢٠

دقيقة .

ومن الأعشاب الطبية المستخدمة :

أذن الارنب البرية : Hare s Ear Root ويعرف علميا بـ Bupleuium .Chinense

وهو نبات منتشر لدي العطارين وهو من الوصفات التي سبقت



الطب الصيدلي لاحتوائه على بيلورومول ، تريينات ثلاثية صابونية ومركب سيكوزايدز وكذلك فلافونيدات ومن أهمها مركب الروتين وهو من مقويات الكبد وقد تم عمل أبحاث على هذا النبات وكذلك تجارب اكلينيكية

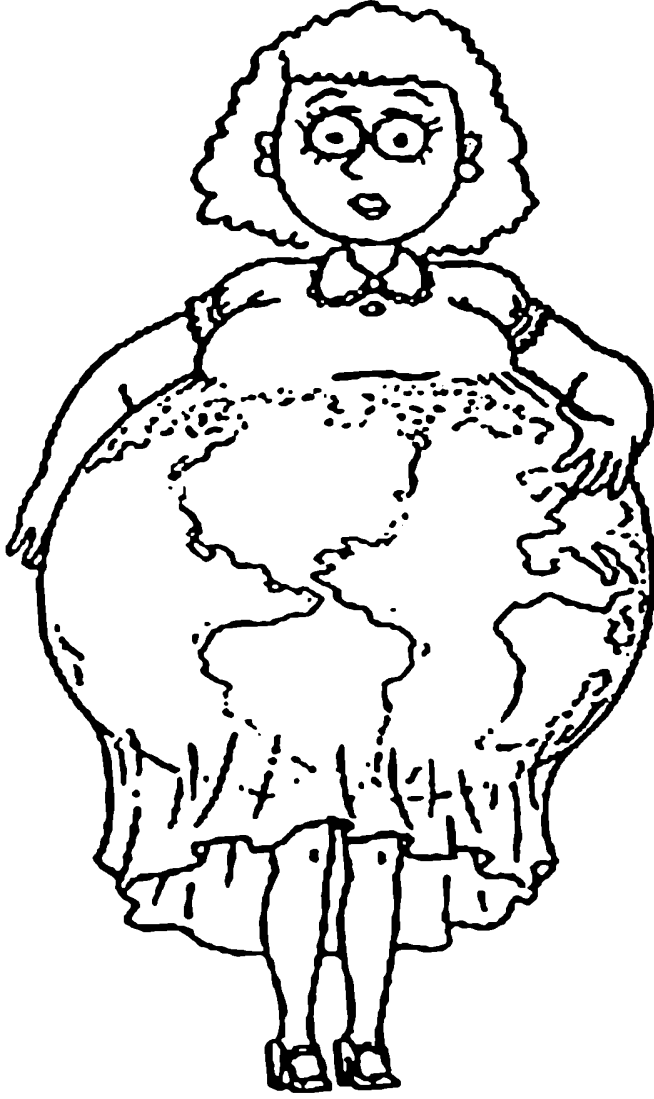
توصلوا من خلالها إلى أن مركب سيكوزايدرز (Saikosides) يحمي الكبد من السموم ويقوي وظائف الكبد حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب جهاز المناعة. كما وجد أن مركب سيكوزايدز ينبه إفراز (Corticosteroids) الذي يزيد من تأثيره كمضاد للالتهابات. وخلطه مع نفس المقدار من العرقسوس يحفز الكبد للقيام بوظائفه
توت الذئب Wolfberry :

وهو نبات شجري معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢ قدماً له أوراق زاهية وثمار عنبية عصيرية ذات لون أحمر زاه. الأجزاء المستخدمة من النبات الثمار والجذور ينمو في الصين والتبت يعرف بنات توت الذئب علمياً باسم Lycium Chinense يعتبر هذا النبات من النباتات الصينية المشهورة كمقوٍ وأول ما ذكر هذا النبات كان في كتاب كتب في القرن الأول من رفع

المسيح إلى الله ويعتبر في الطب التقليدي من أفضل النباتات التي تطيل عمر الإنسان ويقول عشاب صيني أن حياته استمرت ٢٥٢ سنة وكان السبب يعود لاستخدامه إلى بعض النبات ومن بينها نبات توت الذئب واليوم فإن كلاً من ثمار وجذور توت الذئب تستخدم على نطاق واسع. تحتوي أجزاء نبات توت الذئب على بيتين (Betaine) وبيتا سيتوسترول (Beta-Sitosterol) ، أما الجذور فتحتوي على حمض البساليك . أما الثمار فتحتوي على فيساليين (Physalien) وكاروتين وفيتامينات ب١، ب١٢، ج.



تستخدم ثمار توت الذئب على نطاق واسع في الصين حيث تؤكل نيئة طازجة أو مطبوخة وتفيد الدراسات العلمية التي تمت على ثمار توت الذئب أنها تحمي الكبد من التلف الذي ينشأ من التعرض للمواد السامة . كما أن الثمار تستخدم في الصين كمقوي للدم فهي تحسن الدورة



الدموية وامتصاص الغذاء عن طريق الخلايا وتقول الدراسات الصينية ان ثمار النبات تستخدم لعلاج ضعف البصر الناتج من أمراض الكبد أما الجذور فتقول الدراسات أنها تنبه الجهاز الباراسمبثاوي الذي يراقب وظائف الجسم . كما أنه يخفض ضغط الدم.

وفي دراسة إكلينيكية على حمى الملاريا وجد أن جذور هذا النبات خفضت بشكل ملحوظ حمى الملاريا. كما أن الجذور تبرد

الدم وعليه فإنه يخفض درجة الحرارة والعرق والعطش وكذلك يوقف نزيف الأنف .

وتقول أحدث دراسة في الصين أن جذور النبات تستخدم كعلاج رسمي لارتفاع ضغط الدم. يوجد مستحضرات صيدلانية مقننة تباع في الأسواق المحلية.

- رحمانيا Di-Huang :

نبات عشبي صغير يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم وينمو طبيعياً في سفوح جبال الشمال الشرقي للصين للجزء المستخدم من النبات هي الجذور. يعرف علمياً باسم *Rehmannia glutinosa* تحتوي الجذور على فايستوستيرونز ومن أهمها *Bsitosterol* وستجهاستيرون (*Stigmasterol*) وسكر (*Mannitol*) ورحمانين (*Rehmannin*)

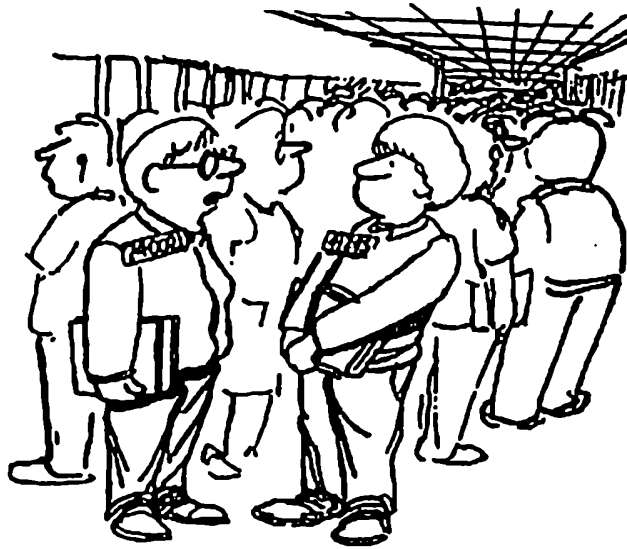


ويستعمل هذا العقار في الصين على نطاق واسع كواق للكبد مانعاً لسموم الكبد وتلفه . وفي دراسة إكلينيكية بالصين أثبتوا أن هذا العقار ناجح في علاج التهاب الكبد.

وفي دراسة إكلينيكية أخرى أثبتوا أن للعقار تأثيراً منخفضاً لضغط

الدم والكوليسترول ومقدرته أيضاً على تخفيض درجة الحرارة في حالة الحمى وهذا ما يجعله يستعمل بكثرة في علاج الروماتويد وأغلب الصينيين يستخدمون جذور النبات طازجة حيث تؤكل كما هي ويقولون إن جذور هذا النبات مبرد للدم ويعطي





لتخفيض درجة الحرارة في حالات الأمراض المزمنة.

كما يستخدم العقار للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في وظائف الكبد ويستخدم عادة لعلاج التهاب الكبد أو أي مشاكل أخرى. كما تستخدم كمقو لكبار السن.

نصائح إلى المصابين بالتهاب الكبد:

هذه النصائح خاصة بتنظيف الكبد من سمومه وهي:

١- تناول على الريق يومياً عصير ليمون مكون من عصر نصف ليمونة على ملء كوب ماء دافئ .

٢- تناول في غذائك الأطعمة الطبيعية التي لا تحتوي على مواد حافظة أو إضافية أو ملونة. ركز على الخضروات الخضراء والأطعمة التي تقوم



على تنبيه الكبد ليخرج سمومه قتل من المواد البروتونية بحيث لا تزيد عن ٣٠ جراماً.

٣- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من

الماء المقطر لمدة أسبوع واحد فقط.

٤- اشرب العصائر الطازجة لبعض الخضروات الطازجة مثل البقدونس والكرفس والجزر على الأقل مرتين في اليوم.

٥- خلال اليوم اشرب عصير التفاح بقشوره.



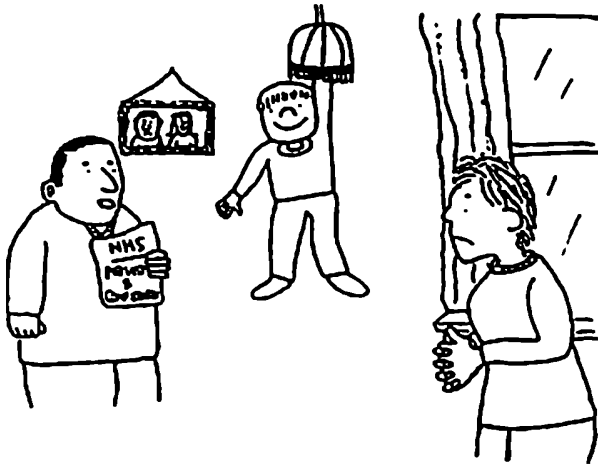
٦- أمش يومياً على الأقل ٢٠ دقيقة.

الحقنة الشرجية لتنظيف القولون

حقنة عصير الليمون المنظفة هي وسيلة ممتازة لغسيل القولون من المحتويات البرازية والشوائب الأخرى وإزالة السموم من الأجهزة.

هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عند الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشاكل القولون مثل الإمساك.

الطريقة :



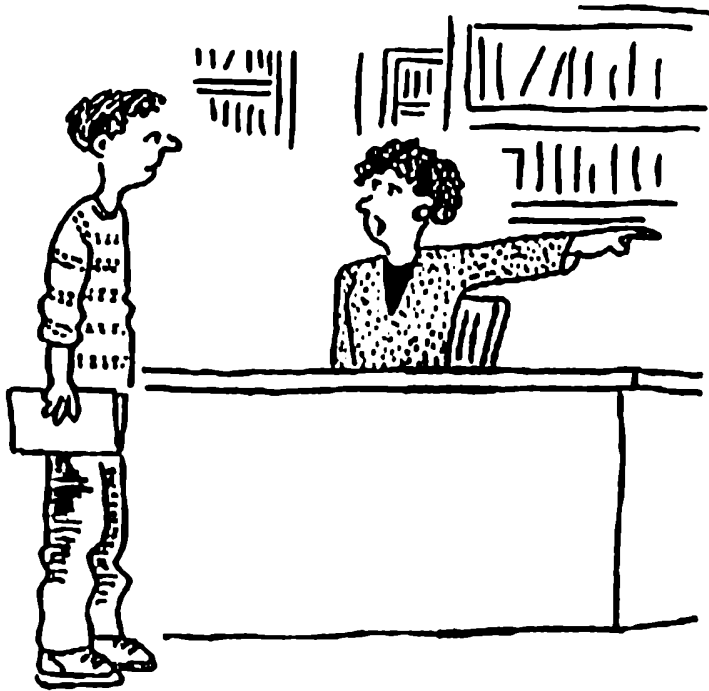
لعمل الحقنة الشرجية
بمحلول الليمون
أضف عصير ثلاث
ليمونات إلى نصف جالون من



الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً) وإذا رغبت فأضف ملء قطارتين من عشب البحر السائل لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

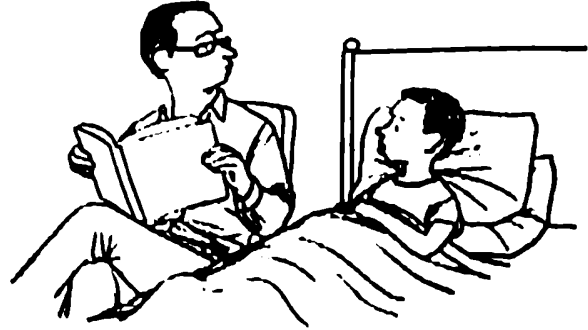
ضع كل محلول في كيس الحقنة الشرجية .

لا تستخدم الفازلين لتزييت طرف الحقنة ،أستعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ وعصر محتواها على طرف الحقنة .



هذا السائل من شأنه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج وله تأثير إلتئامي على الشرج وبطانة القولون. وإن كانت هذه المناطق بها إلتهاب يمكن إستخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

وبعد حقن محتويات الحقنة
أستلق على ظهرك ثم أستلق على
جانبك الأيسر.



وأثناء إستلقائك قم بتدليك
منطقة القولون من البطن
للمساعدة على تفكيك المادة

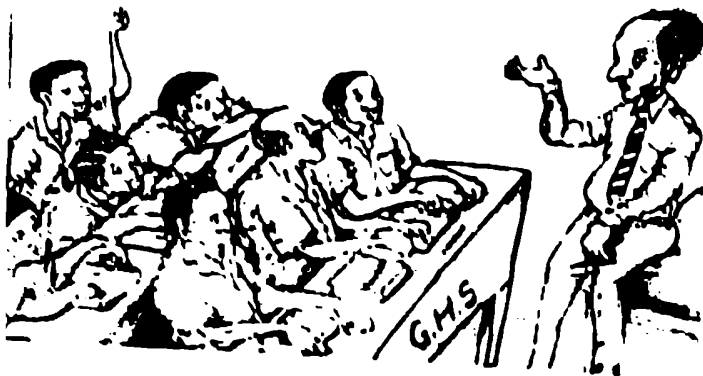
البرازية؛ إبدأ بجانبك الأيمن وحرك أصابعك بالتدرج إلى أعلى ناحية
القفص الصدري ثم أعبر بطنك بالعرض ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحظ نصف جالون من الماء يعتبر كمية كبيرة من الماء .

في حالة إحساسك بالألم أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وأبق
في نفس وضعك ثم خذ نفساً عميقاً عدة مرات حتى يخففي الألم ثم أستمر
في حقن السائل .

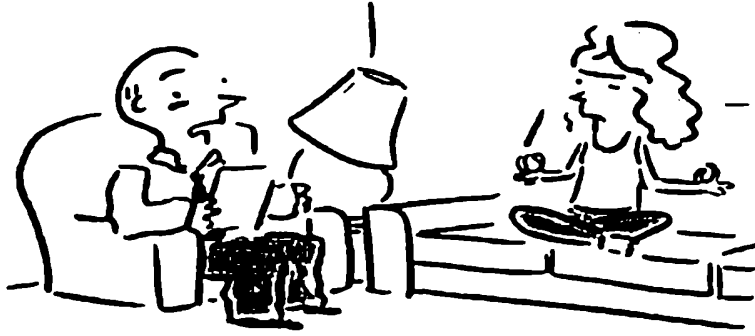
لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، إبدأ العملية
مرة أخرى .

وإذا استمر الألم أوقف الإجراء مرة واحدة. أبق السائل داخل جسمك



لمدة ٣-٤ دقائق قبل
السباح لنفسك بطرد
المحتويات .

بعد عمل هذا
الإجراء مرتين أو ثلاثة



ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل لفترة داخل جسمك.

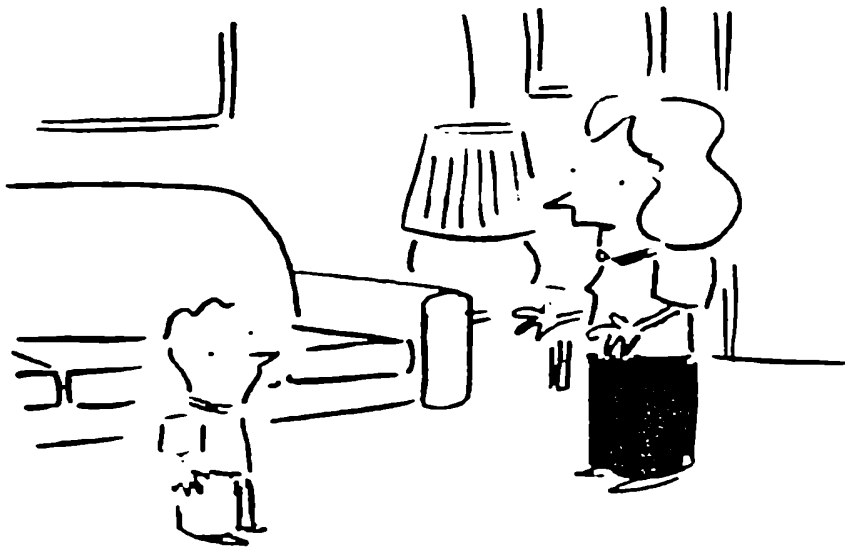
توصيات:

إذا كنت تعاني من التهاب في القولون ، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة التهاب القولون ، فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة .

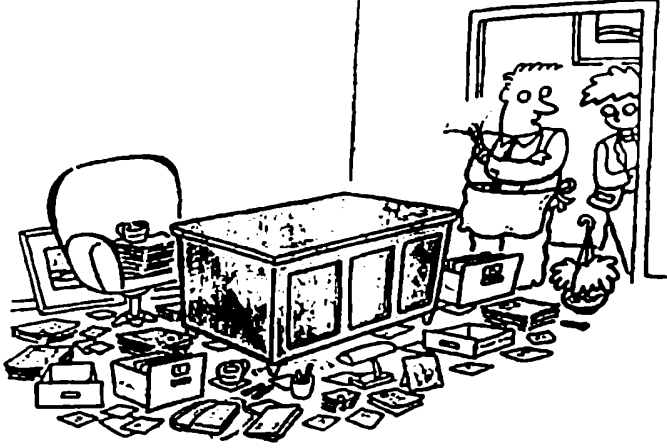
إذا كنت مصاباً بالحساسية لليمون ، فجهز محلول حقنة شرجية مكوناً من ١-٢ أونصة من جنين القمح أو عصير الثوم بدلاً من عصير الليمون أو أَمْلاً مستودع الحقنة الشرجية بهاء مقطر بالبخار

التقليد على المدى القصير :

السبيل الوحيد للحفاظ على فقدان الوزن هو التفكير في الأمر على



نحو تغيير نمط الحياة ، فالذين يجوعون أنفسهم لفترات زمنية قصيرة لن يصلوا في النهاية لشيء لان الامر يصبح

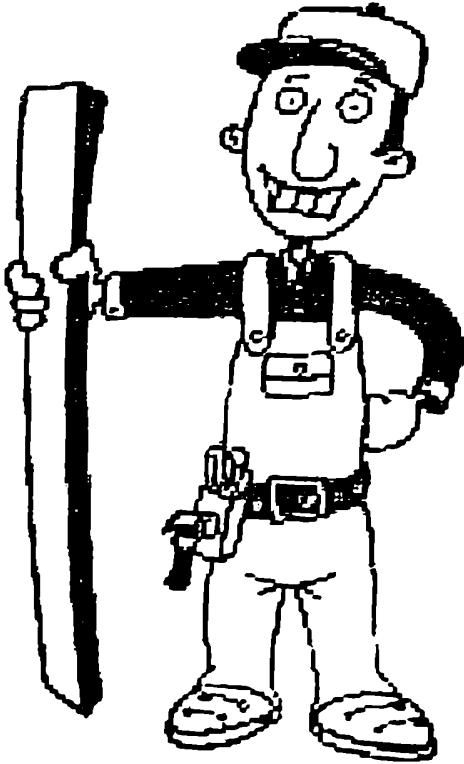


صعب جدا بالنسبة لهم
وبالتالي الحل الوحيد
هو الاعتماد علي نظام
غذائي صحي متوازن
يمكن تحمله.

فالمرأة يجب أن
تحصل علي ١٣٠٠-

١٥٠٠ سعر حراري يوميا إذا كانت تريد إنقاص وزنها. أما اتجهت منذ
البداية للنظام الغذائي الذي يمنح ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم من
المرجح أن تتخلى عنه سريعا لتمكن شعور الحرمان منها.

تقليد النظام الغذائي للمشاهير :



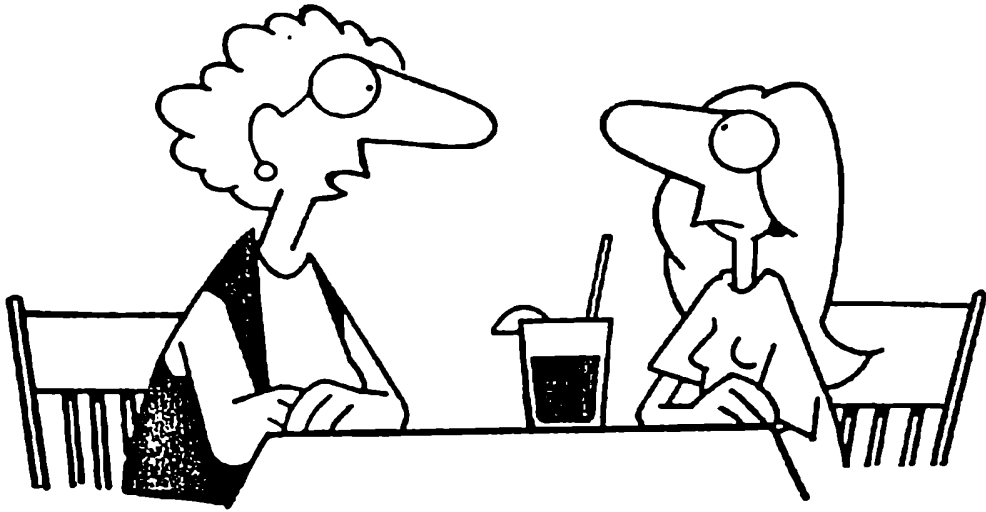
قد يكون تقليد النجوم والمشاهير
أمرا مغريا لمحاولة الوصول إلى الرشاقة
التي يتمتعوا بها، لكن خبراء التغذية
يؤكدون أن الوجبات الغذائية لبعض
المشاهير والنجوم وعارضات الأزياء
أبعد ما تكون عن المثالية لأنها تحد من
الكربوهيدرات التي تعتبر جزءا أساسيا
من أي نظام غذائي متوازن كما يجدون
من كمية البروتين الذي يمكن أن



يسبب فقدان الجسم للكالسيوم. وبالتالي في هذه الحالة قد تصل للوزن الذي ترغب به لكن تفقد الصحة التي تتمتع بها.

خداع النفس:

قد يعتقد البعض أنه يتبع نظام غذائي خاص من أجل إنقاص الوزن ومع ذلك يجد وزنه ثابت لا يتحرك ، والسبب هنا عدم الالتزام بالقائمة المخصصة لهذا النظام الغذائي والإفراط في تناول الوجبات الخفيفة بين الثلاثة وجبات الرئيسية فمثلا قد تلجأ السيدات الى تناول شرائح البسكويت او قطعة شيكولاتة في النهار او قطعة حلوي وتنسي ذلك ، لكن اذا اردت التمسك بنظامك الغذائي عليك تدوين كل ما تتناوله



خلال اليوم والالتزام بانواع الطعام المحددة للحصول علي السعرات الحرارية المطلوبة دون زيادة.

حظر بعض الأطعمة:



بعض الأشخاص
تلجأ لحرمان نفسها
من الاطعمة المفضلة
لتخفيض السعرات
الحرارية التي تحصل
عليها، لكن اذا كنت
تريد الحفاظ على نظامك

الغذائي على المدى الطويل فمن غير المحتمل التثبيت به إذا كنت تعتقد أن عليك تجنب الاطعمة المفضلة لديك طوال الوقت. والحيلة هي أن تسمح لنفسك أن تتناول كمية صغيرة من الأطعمة المفضلة لديك في كثير من الأحيان بحيث تتناول ما تحب وتحصل علي نفس المقدار من السعرات الحرارية.





العدد الأول - المجلة الدولية للأعمال (158) - العدد الثالث
تشرين الثاني 2012 - 2013
العدد الأول - 2012 - 2013

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

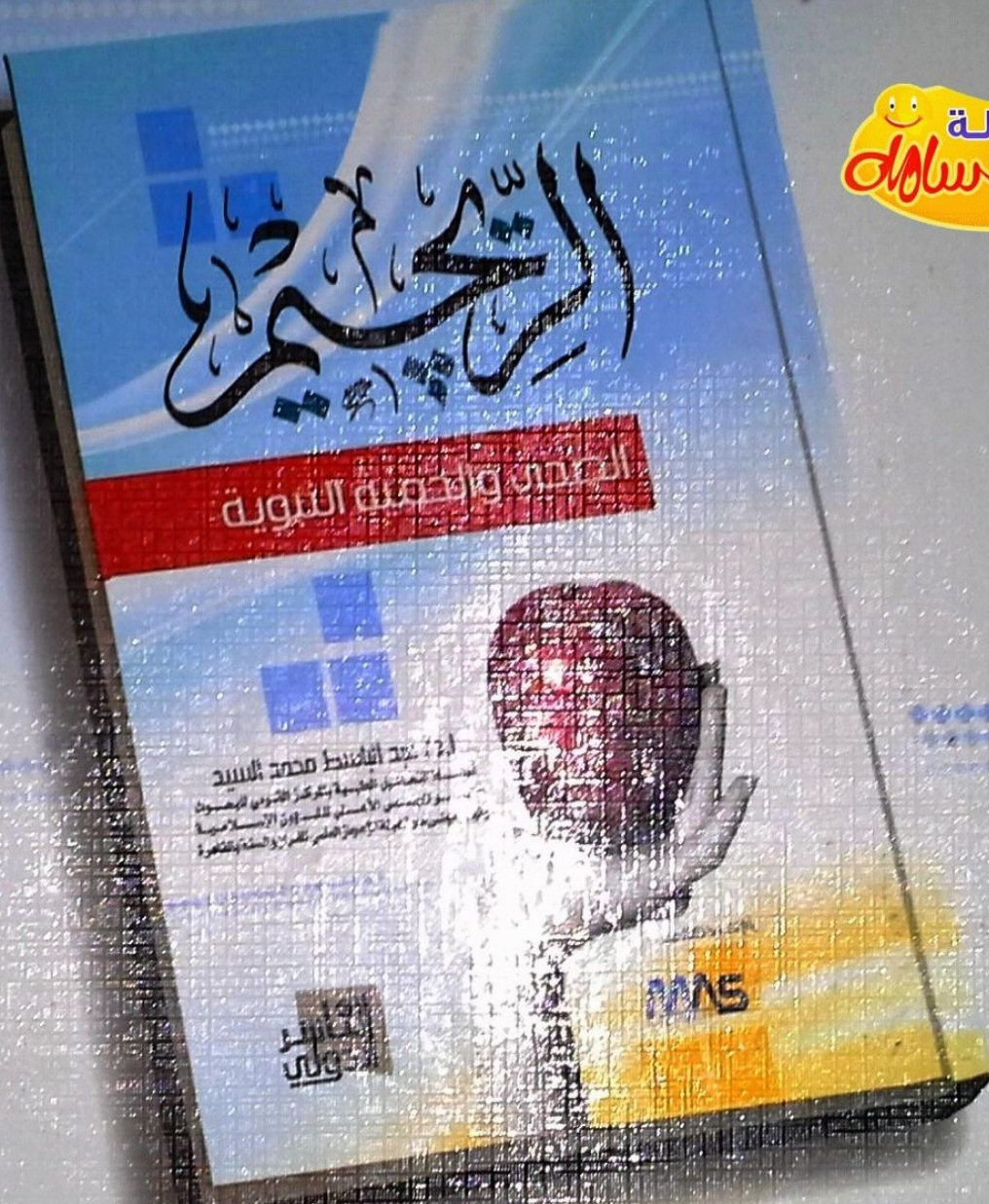
روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامه
** شهر مارس 2016 **
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

حصريات مجلة الابتسامه
www.ibtesamh.com/vb

مجلة
الابتسامه



ج. م. ع. السادس من أكتوبر - الحي الاول - المجاورة الثالثة مبني 638
kawy2007@yahoo.com - nasherdawly.2010@gmail.com
موبايل ، 0111999928 - 0166167671 - 0106219166
تليفاكس ، 0020238371455

www.mas4all.com

A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow at the top, several red and gold Christmas ornaments, and a gold star at the bottom. The scene is set against a deep red background with a piece of aged, yellowish parchment paper on the left side.

Exclusive

For

www.ibtesama.com