

أسرار نجاح الحمية الغذائية

- **النظرة الإيجابية:** التفاؤل شرط أساسي من شروط نجاح الحمية الغذائية .
- **القناعة** عليك أن تكون مقتنع بضرورة تخفيض وزنك وكذلك القناعة بالوزن المفقود وعدم استعجال نزول الوزن.
- **النشاط البدني:** تساعد الرياضة في تخفيف الوزن و تنظيم مستوى جلوكوز الدم كما تساعد على شد وتحسين مظهر الجسم.
- **النوم الجيد و المبكر:** تنظيم النوم يساعد في التخلص من الوزن الزائد وتنظيم معدل الأيض.
- **الشبع:** الاعتماد على برنامج غذائي مشبع و مناسب للاحتياجات الغذائية لك.
- **عدم اليأس والاستسلام** عند ثبوت الوزن بل الاستمرار والمتابعة .
- **الصبر** على تطبيق البرامج الغذائية والصبر على فقدان الوزن فان ما اكتسبته من الوزن في عدة سنوات يحتاج لوقت لفقدانه أيضاً. فلا تستعجل نزول الوزن.

نصائح غذائية للسمنة

والوزن الزائد



OBESITY & OVERWEIGHT

اخصائية التغذية العلاجية
امجاد الجوهري



مجموعة النشويات:

- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر لاحتوائه على الألياف (الخبز البر - الصامولي البر - التوست البر - النخالة)
- يمكن تناول الأرز والبطاطس مع مراعاة الكمية المحسوبة.



مجموعة الدهون:

- استبدال السمن والزبدة بالدهون النباتية كزيت دوار الشمس وزيت الزيتون و زيت الكانولا.



- الإبتعاد عن الحلويات والمشروبات الغازية.
- الحد من تناول الملح والتقليل من المعلبات.
- الإبتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون و المعجنات والشيبسات.
- عند الجوع تناول الخضروات والفواكه.
- تناول الطعام الغني بالألياف لزيادة الشبع.
- من الممكن تناول المكسرات غير المحمصة وغير المملحة.
- توقف عن تناول الطعام عند الاحساس بالشبع.
- الحرص على شرب الماء ٨-١٠ كاسات يومياً وخاصة قبل الوجبات .
- ممارسة الرياضة أو المشي على الأقل نصف ساعة يومياً.
- عدم وزن الجسم بشكل يومي وانما يوزن اسبوعياً أو كل ١٥ يوم.