



كيف انقص وزني وابتعد عن السمنة؟

ابتعد عن الأطعمة المقلية
والبطاطس المقلية والعصائر
المحلاة بالسكر - الشيبسات -
الأطعمة السريعة

4

1 تناول الخبز الاسمر
بدلا من الابيض

1

اترك والعب كرة القدم والدراجة
اقلل من لعب الالعب الالكترونية
والعاب الكمبيوتر
- اتناول طعامي بعيدا عن التلفاز

5

2 اتناول وجبة الفطور يوميا
اتناول جميع وجباتي بانتظام
(الفطور - الغداء - العشاء
- الوجبات الخفيفة)
- اتناول طعامي ببطء

2

اتناول الخضار والفواكه كل
يوم

6

3 اxtار الوجبات الخفيفة صحية
(الفواكه - الخضار - الفشار)

3

اخصائية التغذية العلاجية
امجاد الجوهري