



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

زيادة الوزن

بفقدك بعض الدهون، يمكنك أن تكسب صحة جيدة بمجرد ممارسة الرياضة يوميا والأكل بطريقة صحية وحسب برنامج مخطط له.

الغذاء:

أكل بطريقة متنوعة.

تناول السلطات، الفواكه، الخضروات، ومنتجات الألبان غير الدسمة، اللحوم والأسماك بكميات معتدلة وكميات قليلة من الأرز والخبز والبطاطا.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف.

تقلل الدهون والزيوت والصلصات

والبطاطا المقلية والسكر والحلويات

بزيت الزيتون .

اشرب لترا ونصف إلى لترين من الماء يوميا.

إذا كنت تشرب المشروبات أحسن أن تكون خالية من السكر

وتجنب المشروبات الكحولية.



التسوق والطبخ:

ادهب للتسوق مع قائمة مغلقة ولا يجب أن يكون عندك الأشياء التي لا تحب أن تأكل.

اطبخ وأنت لست جائعا. خطط الذي ستأكله وخاصة في الأفرح.

وجبات الطعام :

خذ خمس وجبات يوميا، في وقت ثابت لا يعود إليك الجوع في الوجبات الرئيسية.

استخدم صحن صغيرة وتناول كميات معتدلة.

كل جالسا ومتأنيا ودائما في نفس المكان.

كل لقم متوسطة وأمضغ جيدا و ببطء.

لا تشاهد التلفاز أثناء تناول الطعام. يمكنك أن تأكل الفواكه

قبل تناول الطعام لكي لا تشعر بجوع كثير. إذا كنت تشعر بالجوع بين الوجبات يمكنك تناول العلكة الخالية من السكر والشاي مع المحليات لعدم وجود السعرات الحرارية المشروبات الغازية واللبن أو الحليب الخالي من الدسم أو نقانق الدجاج. إذا كان يجب عليك أن تأكل في مطعم عليك خذ سلطة أو خضار.

التمارين الرياضية:

كامل النظام الغذائي بممارسة الرياضة. مارس التمرين التي ستشعرك بالمتعة، مثل المشي السريع 20 دقيقة أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو السباحة. تساعد الممارسة الرياضة على أساس منتظم حقا في أن تخسر الدهون ويعطي الصحة والعافية. ومن المحتمل أن تزيد ممارسة الرياضة وزنك، لأن تحقق المكاسب سيكون في العضلات، ولكن الشيء المهم هو أن تفقد الدهون وتفقد الصحة .



كم لديك من الوزن لتخسره؟

لا تريد أن تفقد الوزن بسرعة كبيرة.

إذا خسرت 0.5-1 كلغ في الأسبوع فهو الصحيح، وإذا خسرت كغما واحدا في الشهر، في نهاية فهو كثير.

تزن نفسك كل 7-15 يوما بدلا من كل يوم.

بعض الوجبات الغذائية مقيدة للغاية ويمكن أن تكون حافزا لزيادة الوزن.

فمن الأفضل أن تتبني عادات صحية

لمساعدتك في تحقيق وزنك تدريجيا والبقاء

فيه.

