

رحلتك نحو وزن صحي وحياة أفضل

زيادة الوزن قد يكون لها تأثيرات صحية تتجاوز المظهر، وقد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسكري، ضغط الدم، أمراض القلب، وآلام المفاصل.

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على فهم جسمك، اختيار غذائك بوعي، وبناء نمط حياة صحي يمكنك الاستمرار عليه على المدى الطويل، وليس مجرد حمية مؤقتة.

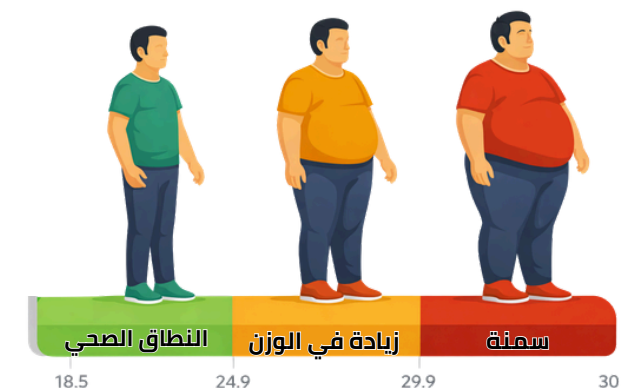
مسببات السمنة



افهم جسمك من أين تبدأ؟

هل وزنك ضمن النطاق الصحي؟

١. مؤشر كتلة الجسم (BMI) يساعدنا على معرفة إذا كان الوزن ضمن النطاق الصحي أو لا يتم حسابه بالمعادلة التالية:
الوزن (كجم) ÷ مربع الطول (م)



٢. قياس محيط الخصر بالنسبة للطول (سم) زيادة الدهون حول البطن ترتبط بمخاطر صحية أعلى.

يتم حسابه بالمعادلة التالية:
محيط الخصر (سم) ÷ الطول (سم)

المخاطر الصحية	ذكر	أنثى
خطر منخفض	≤0.95	≤0.80
خطر متوسط	0.96–1.0	0.81–0.85
خطر عالي	≥1.0	≥0.85



ابن نظام غذائي صحي

نمط حمية البحر الأبيض المتوسط
(Mediterranean Diet)

نظام الدايش
DASHdiet

يركز على الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات وجودة الدهون مثل زيت الزيتون والمكسرات، مع تناول السمك والدواجن بشكل منتظم واللحوم الحمراء بشكل قليل.

يركز على تعزيز صحة القلب وخفض ضغط الدم من خلال الاعتماد على الخضار والفواكه، الحبوب الكاملة، منتجات الألبان قليلة الدسم، ومصادر البروتين قليلة الدهون مثل الدجاج، السمك، والبقوليات، مع الحد من السكريات، الدهون المشبعة، والملح.

اطرح 500 سعرة

عجز السعرات (Calorie Deficit)

الهدف من عجز السعرات هو حرق الدهون مع الحفاظ على الكتلة العضلية

٢- قلة من سعراتك الحرارية الأساسية بشكل معتدل = 0٠٠ سعرة حرارية

١- اعرف احتياجك اليومي من السعرات الحرارية

حسن نمط حياتك

الحركة والنشاط البدني

استمر على 150-300 دقيقة من النشاط المتوسط أسبوعيًا (مثل المشي السريع، ركوب الدراجة، أو السباحة).

حسن عاداتك اليومية

اشرب الماء بدل العصير 5 أيام في الأسبوع. أضف الخضار في وجبتين يوميًا.

النوم وإدارة التوتر

النوم المثالي: 7-9 ساعات ليلاً لدعم جسمك وضبط مستويات هرمون الكورتيزول



تابع وقيس التقدم

سجل عدد الخطوات، دقائق الحركة أو التمارين لمساعدتك على الالتزام بالروتين

دوّن طعامك: مراقبة ما تتناوله تساعدك على فهم عاداتك الغذائية وتعديلها تدريجيًا.

تابع الوزن ومحيط الخصر: قياس التغيرات يساعد في تقييم التقدم بشكل موضوعي



الطبق الصحي (The Healthy Plate Model)

