



التحكم في السعرات  
الحرارية اليومية

السعرات الحرارية  
وتوازن الطاقة

نظام الأكل  
الصحي

المكملات  
الغذائية

أطعمة يجب  
عليك تجنبها

أطعمة يجب  
عليك تناولها

# دليل التغذية الصحية المخصص للمبتدئين 2020

هارون الراشقي

مدرب دولي معتمد

# هارون الراشقي

مدرب معتمد من الأكاديمية الدولية (Fabulous body)  
حاصل على دبلوم في الفيتنس والتغذية الصحية.

حاصل شهادات عديدة في هذا المجال (Kito diet,  
Tabata Training, Hiit Cardio, Intermittent  
(... Fasting, Fitness Health

هدفي هو مساعدة الناس على تحقيق أهدافهم في الحصول على  
جسم مثالي خصوصا بعد انتشار مجموعة من الأكاذيب والخرافات في  
هذا المجال.

لدي تجربة ما يزيد عن خمس سنوات في مجال اللياقة البدنية والتغذية  
الصحية، إذا كنت شخصا مبتدئا فحتمًا ستستفيد كثيرا من هذا الدليل،  
والذي يعتمد على دراسات علمية من شأنها أن تحقق لك أفضل النتائج  
في الحصول على مبتغاك.

دائما ما أشارك المعلومات التي قرأتها أو التجارب التي خضتها مع  
زبنائي، عندي رغبة كبيرة في تعليم الآخرين، أعرف كثيرا من المدربين  
الذين لديهم كم هائل من المعرفة لكن لم يوفقوا لمشاركة هذه  
المعلومات مع الجميع.. فاستغل الفرصة وراسلني إما على الموقع أو  
في وسائل التواصل الإجتماعي ستجدها في الموقع...

# تجدد في هذا الدليل

نظام الأكل  
الصحي؟

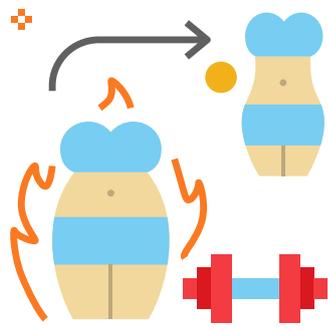


السعرات الحرارية  
وتوازن الطاقة

أطعمة يجب  
عليك تناولها

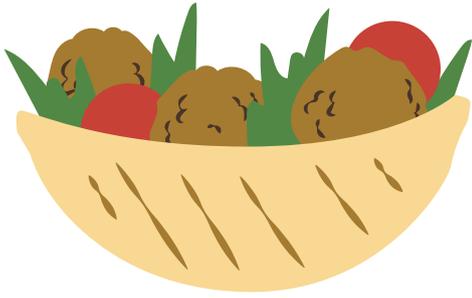


أطعمة يجب  
عليك تجنبها



# التحكم في السعرات الحرارية

كيفية التكيف مع  
نظامك الغذائي



كيف تحافظ على  
نظام اكل صحي

اهم المكملات  
الغذائية



الوزن المثالي  
للرجال والنساء

# مقدمة

هل تعلم أن أهم شيء في التخطيط لفقدان الوزن أو لزيادة الوزن هو التغذية، لأن السعرات الحرارية المكتسبة من وجبة يمكن تناولها في 10 دقائق تكون غالبا أكبر بكثير من السعرات الحرارية التي يمكن خسارتها في ساعة من الكارديو.

من السهل زيادة الوزن عن طريق الأكل لكن من الصعب إنقاص الوزن عن طريق التمارين، لذلك فالحل الأمثل هو إنقاص السعرات الحرارية من خلال النظام الغذائي الخاص بك بشكل أساسي بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية.

أو زيادة تناول السعرات الحرارية أكثر مما يحتاجه جسمك للزيادة في الوزن.

حسنا، إذا كنت تريد معرفة أساسيات التغذية سواء لأهداف مثل إنقاص الوزن أو زيادة الوزن، لكنك لا تعرف من أين تبدأ، فأليك هذا الدليل الشامل حول التغذية الصحية، المبني على أحدث الدراسات العلمية وتجاربي الشخصية مع العملاء، والذي سيساعدك كثيرا في معرفة أساسيات التغذية و التخطيط لبرنامجك الخاص للوصول إلى أهدافك..

# نظام الأكل الصحي؟

يستمر البحث في ربط الأمراض الخطيرة بالنظام الغذائي الغير الصحي. على سبيل المثال، يمكن أن يقلل تناول الطعام الصحي بشكل كبير من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسرطان، وهم من أكبر مسببات الوفاة في العالم.

يمكن للنظام الغذائي الجيد تحسين جميع جوانب الحياة المتعلقة بصحتك، من وظيفة الدماغ إلى الأداء البدني. في الواقع، يؤثر الطعام على جميع خلاياك وأعضائك.

إذا كنت تمارس الرياضة، فلا شك في أن النظام الغذائي المتوازن سيساعدك على الأداء بشكل أفضل.

للمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي زر الرابط الآتي:

**الاكل الصحي - دليل كامل للمبتدئين**

## السعرات الحرارية وتوازن الطاقة

لا تتجاهل أهمية السعرات الحرارية. على الرغم من أن حساب السعرات الحرارية ليس ضروريًا دائمًا، إلا أن إجمالي السعرات الحرارية لا يزال يلعب دورًا رئيسيًا في التحكم في الوزن والصحة.

مثلًا، إذا قمت بإدخال سعرات حرارية أكثر مما تحرق، فستخزنها كعضلات جديدة أو دهون في الجسم. إذا كنت تستهلك سعرات حرارية أقل مما تحرقه كل يوم، فسوف تفقد الوزن.

إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن، يجب عليك خلق عجز في السعرات الحرارية. في المقابل، إذا كنت تحاول زيادة الوزن وزيادة كتلة العضلات، فأنت بحاجة لتناول الطعام أكثر مما يحرقه جسمك.

# ما هي المغذيات الكبيرة Macronutrients؟

تحتوي على 4 سعرات حرارية لكل جرام. تشمل المصادر الرئيسية جميع الأطعمة النشوية مثل الخبز والشوفان والمعكرونة والبطاطس. تشمل أيضًا الفاكهة والبقوليات والعصير والسكر وبعض منتجات الألبان



تحتوي على 9 سعرات حرارية لكل جرام. تشمل المصادر الرئيسية المكسرات، الأفوكادو والبذور والزيوت والزبدة والجبن والأسماك الزيتية واللحوم الدهنية

يحتوي على 4 سعرات حرارية لكل جرام. تشمل المصادر الرئيسية اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والبقوليات والبدايل النباتية مثل التوفو

يعتمد مقدار كل المغذيات الكبيرة التي يجب أن تستهلكها على طبيعة جسمك و نمط حياتك وأهدافك، بالإضافة إلى تفضيلاتك الشخصية.

# ما هي المغذيات الدقيقة ؟Micronutrients

المغنيسيوم

01

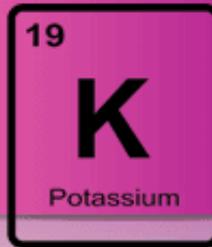
يلعب دورًا في أكثر من 600 عملية خلوية، بما في ذلك إنتاج الطاقة ووظيفة الجهاز العصبي وتقلص العضلات.



البوتاسيوم

02

هذا المعدن مهم للتحكم في ضغط الدم وتوازن السوائل ووظيفة العضلات والأعصاب.



الحديد

03

معروف بشكل أساسي بحمل الأكسجين في الدم، وللحديد أيضًا العديد من الفوائد الأخرى، بما في ذلك تحسين وظائف المناعة والدماغ.



الكالسيوم

04

مكون هيكل مهم  
للعظام والأسنان،  
وكذلك معدن رئيسي  
لقابك وعضلاتك  
وجهازك العصبي.

20 4s<sup>2</sup>  
**Ca**  
Calcium  
40.078

الفيتامينات

05

تلعب الفيتامينات، من  
فيتامين A إلى K،  
أدوارًا مهمة في كل  
عضو وخلية في  
جسمك.

A,B,D...  
vetaminns

جميع الفيتامينات والمعادن مغذيات "أساسية"، مما يعني أنه يجب عليك إدراجها في النظام الغذائي.

المتطلبات اليومية لكل مغذيات دقيقة تختلف بين الأفراد. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا قائمًا على الأطعمة الصحية النباتية والحيوانية، فيجب أن تحصل على جميع المغذيات الدقيقة التي يحتاجها جسمك دون تناول أي مكمل غذائي.

# أطعمة يجب عليك تناولها

حاول أن تبني نظامك الغذائي على هذه المجموعات الغذائية الصحية:



## النشويات الصحية

بالنسبة لأولئك الذين لا يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات، فإن الأطعمة النشوية الكاملة مثل البطاطس والكينوا وخبز حرقبال، صحية ومغذية.

هذه مصادر رائعة للألياف و البروتين و المغذيات الدقيقة.

الفول  
والبقوليات

## المشروبات

يجب أن يشكل الماء معظم كمية السوائل التي تتناولها، إلى جانب المشروبات مثل القهوة والشاي بدون سكر طبعًا.

## المصادر الرئيسية للبروتين

## النظام الغذائي لانقاص الوزن:

الأعشاب  
والتوابل

غالبًا ما تكون عالية جدًا في العناصر الغذائية والمركبات النباتية المفيدة.

مصادر رائعة للألياف و البروتين  
والمغذيات الدقيقة

## **أطعمة يجب عليك تجنبها**

باتباع النصائح الواردة في هذه المقالة، ستقل بشكل طبيعي من استهلاكك للأطعمة غير الصحية. لا يجب التخلص من أي طعام إلى الأبد، ولكن بعض الأطعمة يجب أن تكون محدودة أو محفوظة للمناسبات الخاصة. وتشمل هذه:

## المنتجات التي تعتمد

### على السكر

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، وخاصة المشروبات السكرية، ترتبط بالسمنة و داء السكري من النوع 2



### الدهون المتدولة

تعرف أيضًا باسم الدهون المهدرجة جزئيًا، وقد تم ربط الدهون المتدولة بأمراض خطيرة، مثل أمراض القلب

### الكربوهيدرات المكررة

ترتبط الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة، مثل الدقيق الأبيض، بالإفراط في تناول الطعام والسمنة وأمراض التمثيل الغذائي



### الزيوت النباتية



في حين يعتقد الكثير من الناس أنها صحية، إلا أن الزيوت النباتية يمكن أن تعطل توازن أوميغا 6 والأوميغا 3 في جسمك، مما قد يسبب بعض المشاكل. حاول عدم الإكثار منها

### المنتجات المصنعة قليل

### الدسم

غالبًا ما يتم إخفاء المنتجات منخفضة الدهون كبدايل صحية، وعادةً ما تحتوي المنتجات قليلة الدسم على الكثير من السكر لجعل طعمها أفضل.



# التحكم في السعرات الحرارية اليومية

إن تناول السعرات الحرارية هو عامل رئيسي في التحكم في الوزن والصحة. من خلال التحكم في وجبتك، من المرجح أن تتجنب استهلاك الكثير من السعرات الحرارية. في حين أن الأطعمة الكاملة بالتأكيد أكثر صعوبة في تناول الطعام من الأطعمة المصنعة، إلا أنه لا يزال من الممكن تناولها بشكل زائد.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو تحاول فقدان دهون الجسم، فمن المهم مراقبة حجم وجبتك. هناك العديد من الاستراتيجيات البسيطة للتحكم في كمية وجباتك.

على سبيل المثال، يمكنك استخدام أطباق أصغر حجماً وأخذ حصة أولية أقل من المتوسط، ثم الانتظار 20 دقيقة قبل العودة لتناول المزيد.

نهج آخر شائع هو قياس حجم الوجبة بيدك. ستقتصر الوجبة النموذجية لمعظم الناس على حفنة واحدة من الكربوهيدرات، و حفنتين من البروتين، و حصتين بحجم الإبهام من الدهون الصحية. هذه تقديرات شائعة فحسب، يمكنك وزن الوجبات في الميزان.

## كيفية التكيف مع النظام الغذائي الخاص بك وفقا لأهدافك

أولاً، قم بتقييم احتياجاتك من السعرات الحرارية بناءً على عوامل مثل مستويات نشاطك وأهداف وزنك. بكل بساطة، إذا كنت تريد إنقاص وزنك، يجب أن تأكل أقل مما تحرقه. إذا كنت ترغب في زيادة الوزن، يجب أن تستهلك سعرات حرارية أكثر مما تحرقه.

يمكن أن يكون تتبع الطعام والسعرات الحرارية أمرًا مهمًا. تظهر الكثير من الأبحاث أن الأشخاص الذين يحسبون السعرات الحرارية يفقدون المزيد من الوزن ولديهم فرصة أكبر في الحفاظ على الوزن على المدى الطويل.

في هذه الأيام، يعد حساب السعرات الحرارية أمرًا سهلاً للغاية. هناك العديد من التطبيقات لحساب السعرات الحرارية والتي تساعدك على تسجيل وجباتك وتتبع ما تتناوله يوميا.

تطبيق  
Lose It!

تطبيق  
MyFitnessPal

تطبيق  
FatSecret

يمكن التسجيل فيها جميعًا عبر الإنترنت، ويستغرق  
الاشتراك فيها أقل من دقيقة. تحتوي جميعها على  
تطبيقات لأجهزة  
iPhone و iPad و Android  
هذه التطبيقات معظمها مجاني.

تطبيق  
parkPeople

تطبيق  
Cron-o-  
meter

إذا كنت تكره حساب السرعات الحرارية، يمكنك ببساطة تطبيق القواعد  
التي نوقشت أعلاه، مثل مراقبة حجم الوجبة والتركيز على الأطعمة  
الكاملة.

إذا كنت تعاني من نقص معين في التغذية أو كنت معرض لخطر  
الإصابة بمرض ما، فقد ترغب في تكييف نظامك الغذائي لمراعاة ذلك.  
على سبيل المثال، يكون النباتيون أو الأشخاص الذين يتبعون نظاما  
غذائيا معيناً أكثر عرضة لخطر فقدان بعض العناصر الغذائية.

بشكل عام، يجب أن تستهلك الأطعمة من مختلف الأنواع والألوان لضمان حصولك على الكثير من جميع المغذيات الكبيرة والصغيرة.

يناقش الكثيرون ما إذا كان النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات أو قليل الدسم هو الأفضل، والحقيقة هي أن ذلك يعتمد على الفرد.

بناءً على البحث العلمي، يجب على الرياضيين والراغبين في إنقاص الوزن التفكير في زيادة تناول البروتين. بالإضافة إلى ذلك، قد يعمل نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات عجائب بالنسبة لبعض الأفراد الذين يحاولون إنقاص الوزن أو علاج مرض السكري من النوع 2.

## كيف تحافظ على نظام اكل صحي

إليك قاعدة رائعة للعيش بها: إذا لم تتمكن من رؤية نفسك في هذا النظام الغذائي في سنة أو سنتين أو ثلاث سنوات، فهذا غير مناسب لك. في كثير من الأحيان، يتبع الناس نظامًا غذائيًا شديدًا لا يمكنهم الحفاظ عليه، مما يعني أنهم لا يطورون عادات الأكل الصحية طويلة المدى.

هناك بعض الإحصائيات المخيفة لزيادة الوزن تظهر أن معظم الناس يستعيدون كل الوزن الذي فقدوه بعد فترة وجيزة من محاولة اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن.

كما هو الحال دائماً، التوازن هو المفتاح. ما لم يكن لديك مرض معين أو متطلبات غذائية، فلا حاجة لأن يكون الطعام محظوراً إلى الأبد. من خلال التخلص تمامًا من بعض الأطعمة، قد تزيد من الرغبة الشديدة وتقليل النجاح على المدى الطويل.

سيسمح لك تناول 90% من نظامك الغذائي الغني بالأطعمة الكاملة وتناول كميات صغيرة من الطعام الغير الصحي من حين لآخر بتحقيق صحة ممتازة.

يعد هذا نهجًا صحيًا أكثر بكثير من القيام بالعكس كتناول 90% من الأطعمة المصنعة و 10% فقط من الطعام الكامل مثل ما يفعله كثير من الناس.

## تناول هذه المكملات الغذائية

كما يوحي الاسم، يجب استخدام المكملات الغذائية بالإضافة إلى نظام غذائي صحي. يجب أن يساعدك تضمين الكثير من الأطعمة الغنية بالمغذيات في نظامك الغذائي على عكس أوجه القصور وتلبية جميع احتياجاتك اليومية.

ومع ذلك، فقد ثبت أن بعض المكملات الغذائية التي تم البحث فيها جيدًا مفيدة في بعض الحالات. أحد الأمثلة على ذلك فيتامين D، الذي يتم الحصول عليه بشكل طبيعي من أشعة الشمس و الأطعمة مثل الأسماك الزيتية. معظم الناس لديهم مستويات منخفضة أو يعانون من نقص هذا الفيتامين.

يمكن أن توفر المكملات الغذائية مثل المغنيسيوم والزنك وأوميغا 3 فوائد إضافية إذا لم تحصل على ما يكفي منها من نظامك الغذائي.

يمكن استخدام المكملات الغذائية الأخرى لتحسين الأداء الرياضي. مثل الكرياتين وبروتين مصّل اللبن وبيتا ألانين، هناك الكثير من الأبحاث التي تدعم فائدة استخدامها.

في عالم مثالي، سيكون نظامك الغذائي غنيا بالمغذيات الضرورية دون الحاجة إلى المكملات الغذائية. ومع ذلك، لا يمكن تحقيق ذلك دائمًا في العالم الحقيقي.

إذا كنت تبذل بالفعل جهدًا مستمرًا في تحسين نظامك الغذائي، يمكن أن تساعد المكملات الإضافية في تحسين صحتك.

# الوزن المثالي للرجال والنساء: نطاقات الوزن حسب الطول والجنس

ما هو الوزن المثالي؟

يعتمد الوزن المثالي على عدد من العوامل المختلفة بما  
في ذلك:

الطول، الجنس، تكوين الدهون والعضلات، حجم الإطار، عوامل  
أخرى...

يعد مؤشر كتلة الجسم (BMI) أحد أشهر الطرق لحساب نطاق الوزن  
المثالي. إن الحصول على مؤشر كتلة الجسم الحالي الخاص بك أمر  
سهل مثل توصيل طولك ووزنك بالآلة الحاسبة.

النتيجة بين 18.5 و 24.9 تعني أنك في نطاق الوزن "الطبيعي"  
لطولك. إذا كانت نتيجتك أقل من 18.5، فأنت تعتبر ناقص الوزن. بين  
25 و 29.9 يعني أنك تعاني من زيادة الوزن. وإذا كان رقمك من 30  
إلى 35 أو أكثر، فأنت تعتبر سمينًا.

مؤشر كتلة الجسم ليس دقيقًا دائمًا، لأنه لا يأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل حجم الإطار وتكوين العضلات.

## ما هو الوزن المثالي بالنسبة للرجل والمرأة؟

تسرد المعطيات التالية الأوزان في نطاقات مؤشر كتلة الجسم المختلفة للبالغين.

بشكل عام، لدى الرجال نسبة أقل من الدهون في الجسم إلى الأنسجة الخالية من الدهون من النساء، وهو ما يفسر الاختلافات في النطاقات. تلعب الولادة دورًا في التأثير على الوزن المثالي لدى النساء.

مع أخذ ذلك في الاعتبار، يقدم مخطط ACE النطاقات التالية للرجال:



اللياقة البدنية من 14  
إلى 17%

الرياضيون من 6 إلى  
13%

الدهون الأساسية من  
2 إلى 5%

**الوزن المثالي  
عند الرجل**

للحصول على الوزن المثالي  
على أساس العمر، يقدم  
Beth Israel Lahey  
Health Winchester  
الإرشادات التالية لنسبة  
الدهون في الجسم الصحية  
للرجال:

السمنة أكثر من 25%

العادي من 18 إلى 24%



الذين تتراوح أعمارهم من 20 إلى 39 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 8-19%

الذين تتراوح أعمارهم من 40 إلى 59 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 11-21%

الذين تتراوح أعمارهم من 60 إلى 79 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 13-24%

## الوزن المثالي عند المرأة:

نظرًا لأن حساب مؤشر كتلة الجسم يعتمد فقط على طولك ووزنك،  
فإن كونك أنثى أو ذكر لا يؤثر على وزنك المثالي. ومع ذلك، هناك  
اختلافات بين الرجال والنساء عندما يتعلق الأمر بنسب الدهون في  
الجسم.

تدرج نسب الدهون في الجسم لدى النساء تحت عدة فئات مختلفة.  
ستقوم بعض الرسوم البيانية بتقسيم النسب المئوية حسب الفئات،  
مثل الرياضيين والنطاقات المقبولة، بينما يقسم البعض الآخر النطاقات  
حسب العمر.

مخطط الوزن المثالي في الجسم يشبه مخطط مؤشر كتلة الجسم  
للبالغين لأنه لا يأخذ في الاعتبار العمر ويفصله في الفئات التالية:

النسبة المئوية حسب الفئات:

# الوزن المثالي عند المرأة

اللياقة البدنية من 21  
إلى 24%

الرياضيون من 14 إلى  
20%

الدهون الأساسية من  
10 إلى 13%

السمنة أكثر من 32%

العادي من 25 إلى 31%

للحصول على نسب الدهون المثالية في الجسم على أساس العمر،  
إليك الإرشادات التالية لنسبة الدهون في الجسم الصحية للنساء:

الذين تتراوح أعمارهم من 20 إلى 39 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 21-32%

الذين تتراوح أعمارهم من 40 إلى 50 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 23-33%

الذين تتراوح أعمارهم من 60 إلى 79 تكون عندهم نسبة دهون  
الجسم المثالية بين 24-35%

في حين أن هذه المعطيات ليست دائمًا أفضل طريقة لتحديد وزنك  
المثالي، إلا أنه يمكن أن تكون إرشادات جيدة.

إذا لم يتم تضمين توزيعات الطول والوزن هنا، فسترغب في استعمال  
الآلة الحاسبة. ولكن انتبه إلى أن مؤشر كتلة الجسم ليس دقيقًا للأفراد  
خارج المعطيات البيانية أعلاه. (وبعبارة أخرى، سيكون لدى الأشخاص  
الأطول والأقصر مؤشر كتلة الجسم الذي قد لا يمثل صحتهم).

مؤشر كتلة الجسم فيه بعض العوائق. لسبب واحد، أنه لا يأخذ في الاعتبار جميع المتغيرات التي قد تؤثر على وزنك الصحي. على سبيل المثال، غالبًا ما يخزن كبار السن من الدهون في الجسم أكثر من البالغين الصغار. لدى الإناث بشكل عام نسبة دهون أعلى من الذكور. قد يكون للرياضيين عضلات كثيفة تساهم في زيادة الوزن.

في جميع هذه الأمثلة، قد لا يكون رقم مؤشر كتلة الجسم أفضل مؤشر على ما إذا كان الشخص في وزنه المثالي.

## إليك: نسبة دهون الجسم المثالية عند الرجال والنساء

### لطرق الأخرى لتحديد الوزن المثالي

هناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها للتركيز على الوزن الذي يجب أن تزنه.

### نسبة الخصر إلى الورك

تخلق نسبة محيط الخصر و محيط الورك ما يسمى نسبة الخصر إلى الورك (WHR). يوضح لك هذا الرقم كمية الدهون المخزنة في الجزء السفلي من الجسم، والتي تشمل خصرك، وركيك، وأردافك.

يمكن أن يساعدك طبيبك في معرفة WHR الخاص بك. إذا كنت ترغب في القيام بذلك في المنزل بنفسك، فاتبع الإرشادات التالية:

قف وتنفس بشكل طبيعي. بعد الزفير استخدم شريط قياس لقياس البوصات حول خصرك الطبيعي، وهو أصغر جزء فوق زر بطنك. هذا الرقم هو محيط خصرك.

ثم خذ الشريط وقم بقياس حول الجزء الأكبر من الوركين والأرداف. هذا الرقم هو محيط الورك.

إقسم محيط خصرك على محيط الورك للحصول على نسبة الخصر إلى الورك.

النسبة الصحية للإناث هي 0.85 أو أقل. للذكور، 0.9 أو أقل. قد يشير معدل ضربات القلب الأعلى من 1 إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والحالات ذات الصلة لكل من الذكور والإناث.

يختلف تكوين الجسم لعدة أسباب أيضًا. قد يكون لديك قراءة خاطئة إذا كان لديك عضلات في الورك، على سبيل المثال.

هناك أشخاص لن يحصلوا على نتائج دقيقة. وهذا يشمل الأشخاص الذين يقل طولهم عن 5 أقدام أو الذين لديهم مؤشر كتلة جسم 35 أو أعلى. لا ينصح بهذه الطريقة للأطفال أيضًا.

## نسبة الخصر إلى الطول

قد تكون الدهون حول الجزء الأوسط من أكبر مؤشرات صحتك. غالبًا ما يتم استخدام نسبة الخصر إلى الطول (WHtR) لتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات.

لحساب نسبة الخصر إلى الطول الخاص بك، خذ محيط خصرك بالبوصة وقسمه على طولك بالبوصة. إذا كان قياس خصرك يساوي أقل من نصف طولك، فأنت عادة في النطاق الصحي.

## نسبة الدهون في الجسم

إن وزنك ليس المؤشر الوحيد لكمية الدهون الموجودة في جسمك. اعتمادًا على نوع نمط الحياة والنظام الغذائي والأنشطة التي تمارسها، سيكون لجسمك تركيبة مختلفة.

العضلات والدهون تزن كميات مختلفة. قد يحصل الشخص الرياضي على مؤشر كتلة جسم غير دقيق إذا كان جسمه مكونًا من العضلات في الغالب لأنه سيتسبب في زيادة وزنه. لذلك قد يكون قياس الدهون في الجسم أكثر فعالية.

للحصول على نسبة الدهون في الجسم، يمكنك زيارة طبيبك أو مدرب شخصي، أو استخدام آلة حاسبة على الإنترنت. تشمل القياسات التي ستحتاجها طولك ووزنك وخصرك ومحيط الورك ومحيط الرسغ والساعد.

هناك أيضًا أدوات خاصة للمساعدة في تحديد نسبة الدهون في الجسم. قد يستخدم بعض الأشخاص أداة تسمى الفرجار لخفض الدهون من مناطق معينة من الجسم وقياس كمية الدهون. يمكن لبعض أجهزة الاستشعار والمقاييس إرسال تيار عبر الجسم للحصول على قراءة.

إن إزاحة الماء، حيث تغمر جسمك في خزان من الماء، هي الطريقة الأكثر دقة لمعرفة دهون جسمك والوزن المثالي الخاص بك. ومع ذلك، فهي مكلفة، وتحتاج إلى زيارة مختبر خاص للقيام بذلك.

## كيف أتحكم في وزني؟

لا توجد أقراص سحرية أو نظام غذائي سري أو خطة تمرين خاصة تساعدك في انقاص أو الحفاظ على الوزن المثالي. بدلاً من ذلك، الحفاظ على عادات صحية هو مفتاح البقاء في الوزن المثالي.

إذا كنت ترغب في فقدان بعض الوزن، ففكر في تغيير روتين حياتك  
والبدء بإعداد خطة أكل جيدة مع ممارسة التمارين الرياضية.

## يمكنك أيضًا تجربة هذه الطرق:

### مارس الرياضة بانتظام

كل أسبوع، مارس 150 دقيقة من  
النشاط البدني المعتدل، مثل  
المشي، أو 75 دقيقة من النشاط  
القوي، مثل الجري. قسمها على أيام  
الأسبوع حسب وقتك.

### تناول نظامًا غذائيًا من الأطعمة الصحية الكاملة

تعتبر الفواكه والخضروات الطازجة  
ومنتجات الألبان قليلة الدسم  
والبروتين قليل الدهون والحبوب  
الكاملة والمكسرات خيارات جيدة.

### ادتفظ بمفكرة طعام لتتبع السعرات الحرارية

حرق السعرات الحرارية أكثر مما  
تتناوله هو مفتاح فقدان الوزن. قد  
تلاحظ أن تناول وجبة خفيفة بلا  
عقل أثناء مشاهدة التلفزيون أو  
تناول كميات كبيرة جدًا أثناء  
تواجدك في المطعم. سوف  
تساعدك اليوميات على ملاحظة  
هذه الأنماط.

**إليك: إليك أهم أسرار ممارسة الرياضة وفقدان الوزن**

# التغذية الصحية: برنامج غذائي لانقاص الوزن (أسبوع كامل)

## يوم الثلاثاء

وجبة إفطار: كوب من دقيق الشوفان  
50غ بالحليب أو بالماء، نقانق تركيا  
على الطريقة الريفية  
وجبة الغداء: خضار متنوعة مع سمك  
مشوي 100غ، كوب بروكولي، تفاحة  
صغيرة 70غ وجبة عشاء: 1 برجر ديك  
رومي 100غ، قطع القرنبيط  
المحمص كوب صغير أرز بني 60غ،  
سلطة سبانخ مع 1 ملعقة طعام من  
الخل البلسمي الخفيف

## يوم الإثنين

وجبة إفطار: 2 بياض بيض مخفوق مع  
ملعقة صغيرة من زيت زيتون، حفنة  
طماطم كرزية  
وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من الخضار مع  
100غ صدر دجاج مشوي أو مطبوخ في  
الماء، ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة  
وملعقة كبيرة من صلصة الخل قليلة  
الدهون  
العشاء: 100غ سمك السلمون  
المشوي، كوب أرز 70غ مع حفنة  
صغيرة من اللوز 40غ، كوب سبانخ  
صغير مع ملعقة صغيرة زيت زيتون

## يوم الخميس

وجبة إفطار: فطيرة خفيفة من الحبوب الكاملة مع  
ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، ملعقة  
كبيرة من الفاكهة الخالية من السكر، كوب حليب  
خالٍ الدسم.

وجبة الغداء: لفائف مصنوعة من شرائح لحم بقري  
قليل الدسم 150غ، خبزة تورتيلا قمح كامل، خس  
مقطع، 3 شرائح طماطم متوسطة ملعقة صغيرة  
فجل ملعقة صغيرة خردل ديجون.

وجبة عشاء: 100غ سمك الهلبوت المشوي، كوب  
شرائح مشروم سوتيه مع ملعقة صغيرة من زيت  
الزيتون، كوب بصل مفروم، كوب 50غ فاصوليا  
خضراء.

## يوم الأربعاء

وجبة إفطار: عجة مصنوعة من 3 بياض بيض و 1  
بيضة كاملة، كوب بروكلي مقطع، بصل مقطع، فطر  
مقطع ذرة صغيرة وملعقة كبيرة من جبن جاك قليل  
الدهن.

وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من 2 كوب رومين  
مقطع، 4 قطع دجاج مشوي 100غ. كوب كرفس  
مقطع مع 2 ملاعق كبيرة من الشيدر قليل الدسم،  
وملعقة كبيرة من صلصة سيرز قليلة الدسم

وجبة العشاء: 150غ زبادي فانيليا خالي من الدسم  
مع 1 شريحة تفاح، 50غ من الجوز المفروم

## يوم الجمعة

وجبة إفطار: بوريثو مصنوع من: حبة تورتيلا متوسطة الحجم من القمح الكامل، 4 بياض بيض مخفوق مع ملعقة صغيرة زيت زيتون، كوب فاصوليا سوداء مقلية خالية من الدهون. عصير البطيخ

وجبة الغداء: 100 غ ديك رومي برجر، سلطة مصنوعة من: كوب سبانخ صغير، كوب طماطم كرزية نصفين، كوب عدس مطبوخ، 2 ملاعق صغيرة من البارميزان.

وجبة العشاء: 100 غ سمك سلمون مشوي، كوب أرز بني 50 غ صلصة سيزر قليلة الدسم، كوب من عصير الفراولة والفواكه مع كمثرى.

## يوم السبت

وجبة إفطار: فريثاتا مصنوعة من 3 بياض بيض كبيرة، ملعقة كبيرة فلفل حلو مقطع، 2 ملاعق صغيرة من السبانخ المفروم، 2 ملاعق كبيرة من الموزاريلا الخالية من الدسم، 2 ملاعق صغيرة بيستو كوب التوت الطازج.

وجبة الغداء: 100 غ شرائح صدر ديك رومي، سلطة خيار طماطم مصنوعة من 5 شرائح طماطم

وجبة العشاء: 100 غ كفتة السمك، 100 غ بطاطس حلوة، كوب شرائح خيار مع ملعقة صغيرة من الزعتر المفروم الطازج، ملعقة كبيرة الصلصة خالية من الدهون.

## يوم الأحد

وجبة إفطار: شريحتان لحم مقعد 100 غ، كعكة محمصة من الحبوب الكاملة مع فواكه خالية من السكر، قطع التفاح، كوب حليب خالي الدسم.

وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من: السبانخ، 100 غ من الدجاج المشوي، ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف، شرائح أفوكادو، ملعقة كبيرة من الجوز المقطع.

وجبة العشاء: قطع لحم البقر لين مقلي بزيت جوز الهند او السمن مع البصل والثوم والقرنبيط، 50 غ أرز بني، شرائح طماطم متوسطة مع 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم، كزبرة مفرومة، صلصة الصويا الخفيفة.

## وجبات خفيفة يمكنك إضافتها إلى برنامجك الغذائي

01

2 ملاعق طعام من الحمص و 6 قطع جزر صغيرة 2.

02

كوب من جبنة الريكوتا الخالية من الدهون مع كوب من التوت وملعقة كبيرة من البقان المفروم.

03

كوب زبادي فانيليا خالي من الدسم مع 1 شريحة تفاح وملعقة كبيرة من الجوز المفروم.

04

قطعة جبنة موتزاريللا خيطية خالية من الدهون.

05

2 رقائق ذرة مخبوزة مع ملاعق طعام من الجواكامولي (جرب إحدى وصفات الجواك).

زبادي بارفيت مصنوع من 1 كوب زبادي فانيليا قليل الدسم وملعقتين كبيرتين من الفراولة المقطعة أو التوت، وملعقتين كبيرتين من الجرانولا قليلة الدسم.

ملاحظة: هذا البرنامج يختلف من شخص لآخر حسب احتياجاته من السعرات الحرارية في اليوم، حاول حساب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك في اليوم باستخدام التطبيقات التي ذكرنا سابقاً، وقم بإعداد برنامج غذائي يناسب أهدافك.

الجمع بين التغذية الجيدة والعادات الصحية الأخرى

التغذية ليست الشيء الوحيد الذي يهتم الصحة المثلى. اتباع نظام غذائي صحي إلى جانب ممارسة الرياضة يمكن أن يمنحك دفعة صحية أكبر.

من المهم أيضاً النوم بشكل جيد. تظهر الأبحاث أن النوم لا يقل أهمية عن التغذية لخطر الأمراض والسيطرة على الوزن.

الترطيب وشرب المياه بوفرة مهمان أيضاً. اشرب عندما تشعر بالعطش و حافظ على رطوبة جسمك طوال اليوم.

أخيراً، حاول تقليل الإجهاد. يرتبط الإجهاد على المدى الطويل بالعديد من المشاكل الصحية.

إليك عزيزي (تي) القارئ (ة):

**برنامج التدريب بالوزن: دليلك الكامل لتغيير جسمك**  
**2020**

**15 من افضل تمارين كمال الاجسام بالدامبل – برنامج**  
**تدريبي كامل**

كوتش هارون يتمنى لك الأفضل، أتمنى أن تكونو قد  
استفدتم من هذا الدليل. لا تنسو زيارة موقعنا  
[haronefit.com](http://haronefit.com) لمعرفة المزيد من المعلومات  
حول الصحة العامة