

التحكم في الوزن

وصحة القلب

يشير الوزن الزائد إلى ارتفاع احتمال الإصابة بأزمة قلبية بنسبة ٢٠٪.

٢٠٪

يساهم تخفيف الوزن من ٥ إلى ١٠٪ في تحسين صحة القلب.

١٠٪

كيف تتخلص من الوزن الزائد؟

النظام الغذائي

تناول الغذاء الصحي

تناول ثلاث وجبات صحية في اليوم، ويفضل أن يكون بين الوجبة والأخرى من أربع إلى ست ساعات



قلل حجم الوجبات

التقليل من حجم الحصص الغذائية خلال الوجبات الرئيسية أو الخفيفة



قلل من تناول السكر

الحد من تناول المشروبات وعصائر الفواكه المشبعة بالسكر واستبدالها بالماء أو العصائر الطبيعية غير المحلاة



قلل من تناول الدهون والملح

اختيار المأكولات التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون والملح والسكر



تناول الأغذية الطازجة

تجنّب المأكولات المعالجة أو المعبأة مسبقاً وتناول المزيد من الفواكه والخضار



نظم وجباتك الغذائية

تحضير وجبات غذاء صحية في البيت لتناولها في المدرسة أو العمل



ممارسة التمارين الرياضية

١ ممارسة ٣٠ دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية المعتدلة إلى الشديدة ٥ مرات في الأسبوع



٢ حرق من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم.



٣ تقوية العضلات من خلال تمارين القوة مثل تمارين القرفصاء، الاندفاع، والضغط



٤ ممارسة التمارين الرياضية بصحبة الأصدقاء والأهل؛ حيث يكون أكثر متعة ويزيدك حماساً.



٥ اللعب، المشي، العمل المنزلي والرقص تعتبر جميعاً من الأنشطة البدنية



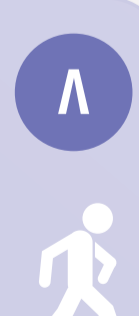
٦ عند ممارسة تمارين تقوية عضلة القلب، يُفضل إدخال تمارين رياضية عالية الشدة لفترات زمنية قصيرة لتغيير معدل نبضات القلب



٧ المحافظة على النشاط طوال ساعات النهار مثل اختيار صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، والمشي أو ركوب الدراجة الهوائية بدلاً من قيادة السيارة.



٨ تحميل تطبيق رياضي أو استخدام جهاز قياس الخطوات لمتابعة تقدمك.



كن صبوراً

ليس من السهل التخلص من الوزن الزائد وعدم استعادته

لذا حاول القيام بذلك مع صديق أو أحد أفراد عائلتك لتقديم الدعم اللازم لك. يتطلب تغيير سلوكيات نمط العيش وتحويلها إلى عادات سليمة ما يقارب الستة أشهر لذا لا تفقد عزيمتك وابق مثابراً حتى تبلغ هدفك المنشود.

تناول الغذاء الصحي

تناول ثلاث وجبات صحية في اليوم، ويفضل أن يكون بين الوجبة والأخرى من أربع إلى ست ساعات



قلل حجم الوجبات

التقليل من حجم الحصص الغذائية خلال الوجبات الرئيسية أو الخفيفة



قلل من تناول السكر

الحد من تناول المشروبات وعصائر الفواكه المشبعة بالسكر واستبدالها بالماء أو العصائر الطبيعية غير المحلاة



قلل من تناول الدهون والملح

اختيار المأكولات التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون والملح والسكر



تناول الأغذية الطازجة

تجنب المأكولات المعالجة أو المعبأة مسبقاً وتناول المزيد من الفواكه والخضار



نظم وجباتك الغذائية

تحضير وجبات غداء صحية في البيت لتناولها في المدرسة أو العمل



ممارسة التمارين الرياضية

١

ممارسة ٣٠ دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية المعتدلة إلى الشديدة ٥ مرات في الأسبوع



٢

حرق من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم.



٣

تقوية العضلات من خلال تمارين القوة مثل تمارين القرفصاء، الاندفاع، والضغط



٤

ممارسة التمارين الرياضية بصحبة الأصدقاء والأهل؛ حيث يكون أكثر متعة ويزيدك حماساً.



٥

اللعب، المشي، العمل المنزلي والرقص تعتبر جميعاً من الأنشطة البدنية



٦

عند ممارسة تمارين تقوية عضلة القلب، يُفضل إدخال تمارين رياضية عالية الشدة لفترات زمنية قصيرة لتغيير معدل نبضات القلب



٧

المحافظة على النشاط طوال ساعات النهار مثل اختيار صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، والمشي أو ركوب الدراجة الهوائية بدلاً من قيادة السيارة.



٨

تحميل تطبيق رياضي أو استخدام جهاز قياس الخطوات لمتابعة تقدمك.

