

إرشادات عملية من البرنامج الشخصي لإدارة الوزن في أبوظبي دليلك نحو صحة مستدامة

يقدم لك هذا الكتيب خطوات بسيطة وعملية تساعدك على إحداث تغييرات بسيطة ومؤثرة في كافة مراحل رحلتك نحو صحة أفضل، سواء كنت على خط البداية أو تسعى إلى الثبات على التزامك. نقدم لك نصائح مبنية على أسس عملية وقابلة للتطبيق بسهولة في حياتك اليومية.

كُل بوعي ، لتشعر بالتحسن

نصائح غذائية بسيطة تساعدك على خسارة الوزن

- اجعل نصف طبقك من الخضروات والفواكه الملونة والفيتية بالعناصر المغذية فهي خفيفة على الجسم وغنية بالألياف.
- بدلاً من الحلويات والمشروبات السكرية، اشرب الماء وتناول الفواكه الطازجة لتتجنب السعرات الحرارية الزائدة.
- استخدم أطباقاً أصغر، وتذكر ألا يتجاوز حجم قطعة البروتين حجم كف يدك تقريباً.
- كُـلْ بتأنٍ ووعي: أبعد الأجهزة عن مائدة الطعام وامضغ ببطء وخذ استراحة قصيرة بين اللقعات.



حرك جسمك أكثر... بخطوات بسيطة ومتوازنة

إرشادات تغذوية بسيطة لدعم عملية خسارة الوزن

- حرك جسمك قدر الإمكان خلال اليوم.
- اجعل التمارين المعتدلة جزءاً منتظماً من روتينك.
- أضف بعض النشاطات ذات الشدة العالية عندما يكون جسدك مستعداً.



نصائح مهمة عند البداية

- مارس تمارين خفيفة في المكتب أو قم من مكانك للحركة كل فترة.
- استفد من الجو الجميل، واركن سيارتك بعيداً لتمشي مزيداً من الخطوات.
- بدلاً من الجلوس مع الأصدقاء، انطلقوا في نزهة وتبادلوا الأحاديث في الهواء الطلق.
- أدخل تمارين التمدد البسيطة ضمن روتينك قبل النوم.
- قسم التمارين لجلسات سهلة، مثل المشي 30 دقيقة يومياً، خمسة أيام في الأسبوع.
- نوع بين الكارديو وتمارين القوة؛ لكي تستمتع بالتمارين.
- وجود رفيق في التمرين سيزيد من التزامك وحماسك.



ابن عادات صحية مستدامة

استراتيجيات حياتية تساعدك على التوازن والاستمرار

- خصص 7 إلى 8 ساعات للنوم المريح يومياً... لأن النوم الجيد يساعد على ضبط هرمونات الشهية.
- تجنب تناول وجبات دسمة قبل النوم لتمنح جسمك راحة وهضماً أفضل.
- ضع أهدافاً واقعية... فبدائية صغيرة بخسارة وزن بسيطة تصنع فرقاً كبيراً.
- لا تنتظر النتائج الكبيرة، واحتفل بكل تقدم تحققه مهما كان بسيطاً.
- حمل تطبيق "صحتنا" لتتبع نشاطك، نومك، صحة قلبك، وحتى مستويات التوتر، ولتنظيم مواعيد الطبيب وسجلك الصحي بسهولة.
- لا تتردد في مشاركة رحلتك مع الآخرين... وجود مجموعة دعم يمنحك حافزاً هاماً للاستمرار.



تذكر دائماً:

لست وحدك في هذه الرحلة، حيث صمنا لك هذا البرنامج ليكون رفيقك اليومي بخطة مخصصة ودعم طبي وأدوات واقعية تناسب حياتك كما هي. تحدث مع طبيبك ليساعدك في وضع خطة عمل خاصة بك لتبدأ منها وتنطلق بثقة نحو تحقيق أهدافك الصحية.