



# البرنامج الشخصي لإدارة الوزن دليل نمط الحياة



# الدور الفعال للتغيير في نمط الحياة

يُعدّ هذا الكتيّب جزءاً من برنامج أوظيفي للإدارة الشخصية للوزن، وقد صُمم ليقدّم دليلاً عاماً يساعد الأفراد على تبني أسلوب حياة صحي وأكثر توازناً على المدى الطويل. رغم أن الكتيّب يحتوي على توصيات علمية تغطي أربع مجالات أساسية: التغذية والنشاط البدني والنوم الجيد والصحة النفسية – إلا أننا ندرك أن إدارة الوزن ليست وصفاً واحدة تناسب الجميع. لذلك، سيعمل كل مشارك مع فريقه الطبي على تطوير خطة فردية مدتها 16 أسبوعاً تستجيب لحالته وأهدافه الخاصة.

يوضّح هذا الدليل خطوات يومية عملية لإجراء تعديلات سلوكية صحية ويقترح استراتيجيات غذائية متوازنة وروتين حركي واقعي ونصائح لتحسين النوم إلى جانب دعم مهم في الجانب السلوكي والنفسي. كما يحتوي على أدوات لمتابعة التقدّم، وأساليب لتخطيط الوجبات، واستراتيجيات للتعامل مع الجوانب العاطفية المرتبطة بتقلبات الوزن.

هذا الدليل لا يهدف فقط إلى إنقاص الوزن، بل يرسم خارطة طريق لبناء حياة متوازنة وصحية، مع تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. فعلى سبيل المثال، فقدان 13% من الوزن لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة أو مؤشر كتلة جسم يعادل 40، قد يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 41% وانقطاع النفس أثناء النوم بنسبة 40% وارتفاع ضغط الدم بنسبة 22% واضطراب الدهون بنسبة 19% والربو بنسبة 18%.<sup>1</sup>

يساعدك هذا البرنامج المدعوم من نظام رعاية صحية متكامل في إمارة أبوظبي للتحكم بصحتك وتحسين جودة حياتك وتحقيق نتائج طويلة الأمد.

1. التغذية

2. النشاط البدني

3. النوم الجيد

4. الدعم النفسي



## اتبع نظاماً غذائياً متوازناً ومنخفض السعرات، غني بالأطعمة الطبيعية الكاملة:

النظام الغذائي المتوازن هو الذي يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي توفر للجسم ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن مع المساهمة في تنظيم السعرات اليومية. اعمل مع ممارس الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد نوعية الأطعمة التي تناسبك والتحكم بالسعرات وابدأ في تعلم كيفية تتبع قيم غذائك بفعالية.

### الأطعمة الكاملة:



اختر الأطعمة التي لم تتعرض للمعالجة المفرطة مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والبروتينات الخفيفة كالأسمك واللحوم البيضاء. حيث تتميز هذه الأطعمة بأنها غنية بالألياف والعناصر الغذائية، وتساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

### تقليل السعرات:



ابدأ بتحديد احتياجك اليومي من السعرات، ثم قلله تدريجياً بمقدار يتراوح بين 500 إلى 750 سعرة يومياً، لكي تفقد الوزن تدريجياً وبأمان.

مثال: بدلاً من تناول الحبوب المشبعة بالسكريات على الإفطار، تناول الشوفان مع التوت الطازج وكمية صغيرة من اللوز.



## رَكِّزْ على التَحكُّمِ في الكمية وممارسة الأكل الواعي لتفادي الإفراط في الطعام:

يساعدك التحكم في الكمية على تنظيم مقدار ما تتناوله، بينما يشجّعك الأكل الواعي على الانتباه لإشارات الجوع والشبع.

### التحكّم في الكمية:

استخدم أطباقاً أصغر حجماً وراجع معلومات الحصص على ملصقات التغذية واستعين بالمؤشرات بصرية مثل أن تكون حصة اللحم بحجم كف اليد أو رزمة أوراق لعب.



### الأكل الواعي:

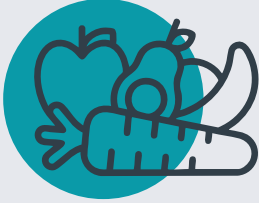
تناول طعامك ببطء واستطعم جيداً، وتجنّب وسائل التشتيت مثل الشاشة أو الهاتف أثناء الأكل، واستمع لإشارات جسدك وتوقف عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع.



مثال: قدّم طعامك على أطباق صغيرة واستمتع بكل لقمة على مهل مع ترك الشوكة أو المعلقة جانباً بين اللقعات. ابدأ بحصة صغيرة ولا تضيف المزيد إلا إذا شعرت بالجوع مجدداً.

## خطّ وجباتك لتشمل الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، والبروتينات الخفيفة:

التخطيط المسبق للوجبات يساعدك على تحقيق توازن غذائي حقيقي وهو عنصر أساسي للحفاظ على الصحة والطاقة ودعم أهداف إدارة الوزن.



### الخضراوات والفواكه:

اجعل نصف طبقك مخصصاً للخضار والفواكه الملونة، فهي غنية بالعناصر الغذائية والألياف، وتُساهم في تحسين الهضم والشعور بالشبع.



### الحبوب الكاملة:

استبدل الحبوب المعالجة بخيارات أغنى بالألياف وتدعم صحة الجهاز الهضمي وتُعزز الشعور بالشبع لفترات أطول، مثل الأرز البني والكينوا والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.



### البروتينات الخفيفة:

البروتينات الخفيفة مثل الدجاج والديك الرومي والأسماك والبقوليات بالإضافة إلى التوفو. فالبروتين ضروري للحفاظ على الكتلة العضلية، ويساعد على كبح الشهية.

**مثال: طبق عشاء يحتوي على سلمون مشوي، سلطة كينوا بالخضروات المشكلة، مع جانب من البروكلي المشوي.**

**قلل من تناول الأطعمة المصنّعة والسكريات والدهون المشبعة:**  
يساهم التقليل من هذه العناصر في نظامك الغذائي في إدارة الوزن ويحسن صحتك العامة ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.



### الأطعمة المصنّعة:

غالباً ما تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون غير الصحية، والسكريات، والأملاح، ما يجعلها مرتبطة بزيادة الوزن ومشاكل صحية متعددة. اختر الأطعمة الطازجة أو الأقل معالجة كلما أمكن.



### السكريات:

قلل من تناول المشروبات الغازية، الحلوى، والحلويات الصناعية. إذا شعرت برغبة في تناول شيء حلو، اختر الفواكه الطازجة كمصدر طبيعي للسكر.



### الدهون المشبعة:

استبدل مصادر الدهون المشبعة مثل الزبدة واللحوم الحمراء، بدهون صحية موجودة في الأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون.

**مثال: بدلاً من تناول برغر جاهز من مطعم سريع، حضر شطيرة منزلية باستخدام شريحة ديك رومي مشوي، خبز من الحبوب الكاملة، مع شرائح من الخس، الطماطم، والأفوكادو.**

# النشاط البدني

تُعد ممارسة النشاط البدني المنتظم من الركائز الأساسية لنمط حياة صحي وتُساهم بشكل فعال في إدارة الوزن وتحسين المزاج وتعزيز صحة القلب والعظام، والأهم أن النشاط لا يعني التمارين الشاقة بالضرورة، بل هو أي حركة منتظمة تتماشى مع روتينك وتناسب ظروفك الشخصية.



## زد من حركتك اليومية

الخطوات الصغيرة تحدث فرقاً كبيراً مع الوقت. جرب عادات بسيطة مثل المشي أكثر خلال اليوم واستخدام الدرج بدلاً من المصعد والتمدد بانتظام أثناء العمل أو المذاكرة

## مارس تمارين متوسطة الشدة بانتظام

اختر أنشطة تُناسبك وتزيد من نشاطك القلبي دون أن تجهدك مثل المشي بوتيرة ثابتة وركوب الدراجة الترفيهي وأي حركة ترفع نبض القلب مع القدرة على الاستمرار في التحدث أثناء التمرين.

## أدرج تمارين أعلى شدة عندما يكون ذلك مناسباً

إذا سمحت حالتك الصحية، أضف تدريجياً أنشطة أكثر حيوية مثل الجري والسباحة والتمارين الرياضية الممنهجة، فهي تُحسن اللياقة العامة، وتقوي العضلات، وتُعزز كفاءة القلب والجهاز التنفسي.

## نصائح عامة ينبغي تذكرها

### مارس ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة أسبوعياً:

التمارين متوسطة الشدة ترفع من معدل ضربات القلب وتسرّع التنفس، لكن ينبغي أن تظل قادراً على التحدث دون صعوبة تُذكر. يمكنك تقسيم وقت التمارين إلى جلسات قصيرة لتسهيل إدراجها ضمن جدولك اليومي.

### مثال على روتين يومي:



خصص 30 دقيقة من المشي السريع، خمسة أيام في الأسبوع. يمكنك أداء ذلك خلال استراحة الغداء أو أثناء التجوّل في الحي أو في حديقة عامة قريبة.



ويمكن أيضاً احتساب أنشطة مثل ركوب الدراجة بوتيرة معتدلة ضمن إجمالي التمارين الأسبوعية المطلوبة.

### مثال على تنويع النشاط:

- جرّب مزيجاً من الأنشطة، مثل المشي السريع لمدة 20 دقيقة في ثلاثة أيام، مع جلسة سباحة لمدة 25 دقيقة في يومين آخرين. بذلك تصل إلى 150 دقيقة في الأسبوع، وهو الحد الأدنى الموصى به للحفاظ على الصحة ودعم فقدان الوزن.
- احرص على تنويع التمارين بين الأنشطة الهوائية مثل المشي والسباحة وتمارين القوة.
- يساعد الدمج بين التمارين الهوائية وتمارين القوة على بناء برنامج لياقة متكامل، يُسهم في تنظيم الوزن وتحسين قوة العضلات، والتوازن، والقدرة على التحمل.

# أمثلة على التمارين الهوائية



## المشي:

المشي برفقة شخص آخر أو ضمن مجموعة يساعد على كسر الرتابة ويزيد من الدافعية للاستمرار.



## السباحة:

إذا كان المسبح متاحاً، تُعد السباحة تمريناً متكاملًا وذو تأثير خفيف على المفاصل، وتناسب جميع مستويات اللياقة.



## ركوب الدراجة:

سواء في الهواء الطلق أو باستخدام دراجة ثابتة، فإن ركوب الدراجة يُسهم في تعزيز صحة القلب والدورة الدموية.



# أمثلة على تدريبات القوة



## تمارين باستخدام وزن الجسم:

ابدأ بحركات مثل تمرين الضغط والسكوات والاندفاع. كرر كل تمرين من 10 إلى 15 مرة في المجموعة الواحدة وكرر ذلك لمجموعتين إلى ثلاث، بمعدل مرتين إلى ثلاث في الأسبوع.



## أشرطة المقاومة:

وسيلة عملية واقتصادية تمنحك خيارات متنوعة لتقوية العضلات الأساسية في الجسم.



## الأوزان:

يمكنك الاستعانة بالأثقال الحرة أو أجهزة التمرين في النادي الرياضي لاستهداف مجموعات عضلية مختلفة. ابدأ بأوزان خفيفة وزدها تدريجياً مع تقدمك في القوة.



# النوم الصحي



النوم الجيد ضروري لتنظيم الهرمونات التي تؤثر في الشعور بالجوع والشهية.

## لماذا النوم الجيد مهم لخسارة الوزن؟

- قلة النوم قد تبطئ من معدل الحرق في الجسم، ما يصعب التخلص من السعرات الحرارية.
- النوم الكافي يساعدك على اتخاذ قرارات أفضل عند اختيار وجباتك.
- الجسم المرتاح يمتلك طاقة أكبر لممارسة النشاط البدني، وهو عنصر أساسي في رحلة فقدان الوزن.

## كيف تجعل النوم الصحي جزءاً من نمط حياتك؟

- تبني عادات نوم سليمة يعزز جهودك في التحكم بالوزن.
- الانتظام في ممارسة الرياضة وتجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم يساهم في تحسين جودة نومك ودعم إدارة الوزن.

# دعم الصحة النفسية



يُعتبر الاهتمام بصحتك النفسية عاملاً أساسياً للاستمرار في الجهود المبذولة لإنقاص الوزن، إذ يساعدك ذلك على مواصلة الرحلة نحو الصحة والعافية.

- يمكن أن يساعد دعم الصحة النفسية والحفاظ عليها في:
- التحكم في الأكل بدافع عاطفي أو انفعالي ما يؤدي إلى خيارات غذائية أفضل.
  - الحفاظ على الدافع للالتزام بتغيير أسلوب الحياة على المدى الطويل.
  - تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات
  - اتباع عادات صحية ثابتة ومنع الانتكاس في رحلة إنقاص الوزن.



يؤكد برنامج الشخصي لإدارة الوزن على أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين وخبراء الصحة النفسية للتعامل مع تغيرات الوزن المفاجئة والأكل بدافع عاطفي أو انفعالي.



# عوامل إضافية للنجاح



## 1. المتابعة المستمرة

- حدّد مواعيد منتظمة مع فريقك الطبي لمراجعة التقدّم وتحديث خطتك بما يضمن استمرار الفائدة.
- راقب وزنك، ومستوى السكر في الدم، والمؤشرات الصحية الأخرى بشكل دوري.

## 2. الصحة الشاملة

- احرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتحكّم في التوتر من خلال التنفس العميق أو التأمل.
- لا تهمل الجوانب النفسية والاجتماعية، واطلب الدعم عند الحاجة، فالصحة النفسية أساس النجاح.

## 3. المعرفة والدافع

- عزّز معرفتك بفوائد وأبعاد أدوية السمنة لتكون قراراتك مبنية على وعي.
- ضع أهدافاً واقعية، واحتفل بإنجازاتك الصغيرة لتبقى متحمساً ومستمراً في المسار.



مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



ADPHCAE



ADPHC\_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



[www.adphc.gov.ae](http://www.adphc.gov.ae)