



الماء والجفاف في رمضان

في مختلف الأعمار، مقدار ما نشربه قد يكون بنفس أهمية كمية ما نتناوله من الطعام.

لا يحتوي الماء على السعرات الحرارية



يساعد الماء جسمك على الحفاظ على درجة حرارته الطبيعية



حماية الحبل الشوكي والأنسجة الحساسة الأخرى



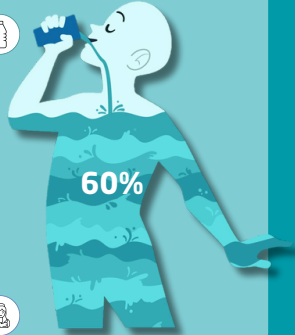
تليين وحماية المفاصل



التخلص من الفضلات عن طريق التبول والتعرق وحركة الأمعاء



شرب الماء يمنع الجفاف



من المهم تعويض نقص السوائل خلال فترة الإفطار بتدرج لتجنب عسر الهضم والحصول على جميع فوائد الماء بالتزامن



القهوة الصحية خلال رمضان

سأقوم بتجربة التالي:



إضافة الأعشاب العطرية والتوابل



استبدالها بكريمة خفق منخفضة السعرات



تجربة الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم
تجربة الحليب غير المحلى
في حال اختيارك لبدائل الألبان التركيز على الأنواع الغير
محللة (مدعمة بالكالسيوم أو فيتامين د).



تقليل كمية السكر المضاف واستبداله بمحلى
طبيعي منخفض السعرات مثل ستيفيا

كيف تعد قهوة صحية:

بدلاً من

إضافة السیرب المنكه



إضافة كريمة الخفق العادية



إضافة الحليب المحلى



إضافة السكر

