



كل ما تحتاج معرفته عن

دليلك في خسارة الوزن الناجحة

مركز المواساة للسكري والغدد الصماء
Mowasat Diabetes & Medical Center
1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666

f New Mowasat Hospital

@NMowasat

نصائح غذائية عامة:

- 1 - تناول أغذية متنوعة
- 2 - حافظ على التوازن بين كمية الطعام والنشاط اليومي
- 3 - يجب أن تحتوي الوجبة على كمية مناسبة من الحبوب والخضروات والفواكه
- 4 - استخدم الدهون الغير مشبعة والخالية من الكولسترول
- 5 - قلل من تناول السكر
- 6 - قلل من تناول الملح
- 7 - مارس نوع من الرياضة على الأقل 30 دقيقة يوميا

استشيري طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات
مع تحيات اخصائية التغذية العلاجية: أسماء بستكي
مستشفى المواساة الجديد

Reference:

American dietetic association position paper:
weight managements: available at: <http://www.eatright.org>
Wardlaw G. Perspectives in Nutrition. 4th ed. Boston:
McGraw-Hill, 1999. pp 287-8, 305.
Food and Drug Administration, FDA



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666

يحافظ على وظائف الجسم الطبيعية

- مشجعا دائرة الجوع - الشبع الطبيعية
- مسرعا تنظيم الوزن بواسطة التأثير المزدوج المعاكس للسعرات الحرارية

يجنب الوقوع تحت ضغط الحمية الغذائية

ان الشعور الدائم بالجوع هو واحد من اكثر المشاعر المسببة للاحباط عند الاشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية. تعزيز الشعور بالامتلاء ينقص الشعور بالجوع، وما تنتج عنه من احباط.

يضمن الشعور بالامتلاء

مساعدنا ايضا في التغلب على اغراء تناول الطعام بسبب العوامل الخارجية (الشهية) وليس بسبب العوامل الداخلية (الجوع) وخاصة عندما يكون الطعام متوفرا.

يحقق نتائج أكيدة ودائمة

عن طريق الانقاص المعتدل للوزن، وتثبيته، والاستمرار فيه لوقت طويل.

اطلبي مشورة اخصائية التغذية العلاجية لانقاص وزنك بطريقة فعالة بمساعدة ادوية حاصلة على اعتماد الجهات المسؤولة عن سلامة الاغذية والادوية (FDA) والتي تتضمن:

- تعزيز الشعور بالامتلاء
- منع التراجع في معدل الانتكاس
- انقاص اضاي للوزن بمعدل ٥-١٠٪
- تجاوب اكثر مع الحميه والرياضة
- هامش امان ممتاز
- جرعة واحده يوميا ملائمة

النجاح طويل الأمد يبعث بالمزيد من الثقة و الأمان !

البدانة مرض مزمن يفقد فيه الجسم التوازن في الطاقه المتناولة مقارنة بالطاقة المصروفة.

يستند التحكم بالوزن الى

- انقاص كمية الطاقة المتناولة (كمية الطعام)
- زيادة كمية الطاقة المصروفة

الجوع في مقابل الشهية

- الجوع هو شعور فسيولوجي داخلي يدفعنا الى البحث عن الطعام.
- الشهية هي تأثير سيكولوجي خارجي يدفعنا الى البحث عن الطعام وتناوله في غياب الجوع

الشبع

الشبع (الشعور بالامتلاء) هو شعور تتحكم فيه شبكه من الاليات المنتشرة بالجسم، والتي تشمل تفاعلات بين الدماغ، الأمعاء الدقيقة، والكبد.

الشبع يجب أن يعاكس الجوع ايضا

يحرص الشعور بالجوع على تناول الطعام، الذي تدفعنا اليه ايضا القوى الخارجيه المرتبطة بالشهيه كالتقوس الاجتماعية، ساعات معينه من النهار، التلذذ بالطعام، ووجود الاخرين. هل تستجيب للشهيه أكثر من استجابتك للجوع؟

الحل الناجح لزيادة الوزن والبدانة يتمثل في اتباع اسلوب علمي وعملي:

يساعد على انقاص الوزن الزائد

- مسرعا الشعور بالشبع مما يؤدي لتقليل كمية الطعام المتناولة
- مانعا للتراجع في معدلات الانتكاس