

140 نصيحة في الدايت و اللياقة و الصحة للسيدات و البنات



نصيحة اليوم و كل يوم (1)

1. الدايت:

قبل ما تبدأي نظام دايت لازم تبقي متأكدة انك هاتبقي ملتزمة و عندك العزم للوصول لهدفك و لازم يبقي عندك الدافع عشان تبقي علي الطريق الصحيح.

2. اللياقة: لازم تعرفي اسباب ان معدكيش اللياقة اللازمة. هل بتأكلي كثير؟ هل بتتفرجي علي التلفزيون و انتي بتأكلي؟ دي اول خطوة عشان تبدأي في وضع خطة عشان توصلي لاهداف اللياقة البدنية بتاعتك.

3. الصحة:

الفطار هو الوجبة الحيوية في اليوم. طول الليل انتي نائمة و جسمك عاوز و قود عشان يبدأ اليوم بنشاط فأوعي تنسيها. يا ريت الوجبة يكون فيها كربوهيدرات ودهون و بروتينات لتغذية مثالية زي مجموعات من الفواكه الطازجة و الخبز المحمص وحبوب الإفطار مع الحليب.

نصيحة اليوم و كل يوم (2)

1. الدايت:

انسي الاعذار. لازم تصدقي ان لو وزنك زايد يبقي لازم تعملي حاجة و ان اتباع نظام غذائي هو حل من الحلول. و خدي بالك ان الاعذار مش هاتخلص حتي لو بدأت في الدايت.

2. اللياقة:

خليكي مصممة علي تحقيق اهدافك اللياقة البدنية بتاعتك. خسارة الوزن يمكن الوصول اليه بالاصرار فلازم تكوني علي استعداد لعمل كل المتاح حتي لو ضحيتي ببعض الحاجات.

3. الصحة:

الحفاظ على نظام غذائي متوازن مهم عشان حياة صحية. النظام الغذائي المتوازن هو تناول أنواع مختلفة من الأطعمة المغذية بنسب عشان تحسي بالطاقة و الحيوية. سواء الافراط او النقص في الفيتامينات و المعادن هاجيب آثار غير مرغوب فيها لصحتك.

نصيحة اليوم و كل يوم (3)

1. الدايت:

جمعي اكبر قدر ممكن من المعلومات. اذا قررتي اتباع نظام غذائي فيفضل معرفتك بالحقائق الغذائية و راء المواد الغذائية المختلفة و لكن احترسي لان ليس كل ما تجديه علي الانترنت يكون صحيحا و يفضل الرجوع لخبير في التغذية للحصول علي افضل النتائج.

2. اللياقة:

من الأفضل أن تحضري قائمة بكل الآثار السلبية المحتملة لزيادة وزنك. فمن خلال تشكيل قائمة، والإشارة إليها من وقت لآخر، سوف تذكر نفسك باستمرار من العواقب إذا تركتي هدفك و لم تفقدي الوزن قريباً.

3. الصحة:

كوني واعية من كمية الملح التي تتناولها أثناء الوجبات الخفيفة والوجبات. ملح الطعام هو كلوريد الصوديوم الذي يستخدم على نطاق واسع كمحسن للنكهة. كثرة تناول الصوديوم هو عامل خطر لأمراض مثل ارتفاع ضغط دم، وهشاشة العظام وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. يفضل التقليل من تناول الصوديوم عن طريق تقليل استهلاكك من الأطعمة المالحة. متوسط كمية الصوديوم التي يسمح بها تتراوح بين 1500مجم و 2300 مجم يوميا. شوفي الحاجات اللي عندك في البيت مكتوب عليها كام.

نصيحة اليوم و كل يوم (4)

1. الدايت:

حددي المزيد من الأسباب عشان تتبعي نظام غذائي.

كل واحدة ليها اسبابها عشان تعمل دايت. فيه لتحسين الظروف الصحية و فيه عشان تناسب الملابس الصغيرة الحجم. فمهما كانت أسبابك، لازم تفكري نفسك بيها دايماً عشان تشجعي و توصلي لهدفك من خلال الدايت.

2. اللياقة:

شغلي مصادر الالهام

حاولي تشوفي النماذج الرياضية أو اللي نجحوا في الحصول علي جسم مثالي سواء في التلفزيون او علي الانترنت، لازم هايكون عندك رغبة في انك تكوني زيهم. و ده هيساعدك عشان تحققي هدفك.

3. الصحة:

أوعي تضعفي قدام البوفيه المفتوح أو العزومات، لان تنوع الاكل هايخليكي تاكلي كثير. انما ممكن تروحي علطول علي الفواكه الطازجة والسلطات النباتية والأطعمة قليلة الدهون. ومش محتاج افكر ان ده كان طبقك الخامس.. و بالهنا و الشفا

نصيحة اليوم و كل يوم (5)

1. الدايت:

حاولي تثيري مشاعرك لما تبدأي نظام غذائي. لان كده هايخلي النظام الغذائي الخاص بك له غرض ومعنى. عشان كده حاولي تبصي لنفسك باستمرار في المرايا ومقارنتها بصورتك من امبارح. لما تعميلي كده هيساعدك في الوصول لهدفك

2. اللياقة:

إذا مش بتحبي اكل الفواكه والخضروات يبقى لازم تعلمي نفسك انك تحبيهم. متعمليش كده بطريقة مفاجئة. ممكن تدخلي الفواكه والخضار لنظامك الغذائي ببطء. يعني تاكلي مرة واحدة منهم كل يوم. واول ما تتعودي علي كده و تقريبا هياخد اسبوع ممكن تزودي تدريجيا كمية الفواكه والخضار في النظام الغذائي بتاعك عشان تبقي أكثر صحة.

3. الصحة:

قللي من تناول الأغذية المصنعة زي السلع المعلبة والأطعمة المبردة والمجففة. تجهيز الأغذية يغير المكونات الطبيعية من الأطعمة بيخليها أقل فائدة للجسم. واستخدام المواد الكيميائية للحفاظ وتحسين النكهة ممكن يكون أكثر ضررا لأنظمة الجسم من تحسين الصحة.

نصيحة اليوم و كل يوم (6)

1. الدايت:

أوعي تبصي للدايت انه حاجة صعبة. تحدي نفسك. وكل شوية خدي خطوة لقدام. عشان تقدري تستمري علي الدايت فترة طويلة و تشوفي نتائج مذهلة.

2. اللياقة:

خلي بالك من حجم و كميات الوجبات و الاكل اللي بتاكلينه. من اسهل الحاجات اللي تخلي وزنك يزيد هو زيادة كمية الاكل في الوجبة. و لازم تفكري نفسك ان كده هاتضطري تشتري هدوم كبيرة كل شوية.

3. الصحة:

حاولي تاكلي الأطعمة المغذية اللي ليها مركبات طبيعية سليمة. ولا يتم معالجتها و مفيهاش مواد كيميائية ولا مواد حافظة و غيرها من المكونات. ممكن تعلمي كده عن طريق إضافة شرائح من الفواكه والخضروات الطازجة إلى كل وجبة.

نصيحة اليوم و كل يوم (7)

1. الدايت:

هتلاقي انواع دايت كثيرة والاختيار السليم هو احد اسباب النجاح لخسارة الوزن. أحسن دايت هو اللي مفيهاش حرمان و مش بتحسي بجوع معاه.

2. اللياقة:

لازم تشربي فيه كثير لانها بتحفز الكبد انه يحرق الدهون و كمان بيقلل شهيتك و بيساعدك علي الحصول علي صحة افضل. ده كمان بيساعد في ازالة السموم من جسمك.

3. الصحة:

من احسن الطرق عشان تحضري الفراخ انك تشيلي الجلد و الدهون قبل الطهي. الشوي احسن من القلي عشان امتصاص الزيت. و اكيد انتي عارفه ان احسن جزء في الفراخ هو الصدور عشان فيه نسبة عالية من البروتين و اقل نسبة دهون و بالهنا و الشفا.

نصيحة اليوم و كل يوم (8)

1. الدايت:

لو بتواجهي صعوبات عشان تقدري تكلمي في الدايت او تبدأي من الاول لازم استخدام حاجة اسمها التأكيدات الإيجابية. يعني دايمًا غذي عقلك الباطن بالايجابيات ان وزنك هايقبل و هاتخسي و هاتوصلي لهدفك.

2. اللياقة:

أول ما تقومي من النوم علطول اشربي كوباية ميه و ده هيساعد و يصحي العصارة الهضمية في جسمك و يقلل نوعا ما كمية اي كان اللي هاتشربيه علي الفطار.

3. الصحة:

تاني بنأكد علي ان لازم تشربي علي الاقل 8 كوبيات ميه يوميا لانه بيساعد الخلايا و الانسجة و الاعضاء للعمل بشكل طبيعي. و لو حسيتي بعطش في اي فترة من اليوم يبقي انتي كده دخلتي مرحلة الجفاف.

نصيحة اليوم و كل يوم (9)

1. الدايت:

مش لازم تبقي لوحدك لما تعملي دايت. ممكن يكون مفيش حد في عيلتك او صحابك بيعملوا دايت انما ممكن يساعدوكي حتي بالدعم النفسي و ده مهم جدا عشان التشجيع و ووصولك لهدفك و هابيقوا دايمًا يفكروكي تاكلي ايه و تخلي بالك من ايه.

2. اللياقة:

هاتبقي فكرة حلوة أول ما تقومي من النوم تاكل موزة. هاتديكي الطاقة اللازمة عشان تبدأي يومك و قبل ما تاكلي الفطار بربع او نصف ساعة.

3. الصحة:

حاولي تحافظي علي كمية مناسبة و قليلة من الدهون في اكلك. لازم تقري المعلومات المكتوبة علي الحاجة قبل ما تشتريها Nutrition facts و يفضل تختاري الاكل اللي فيه 1 جرام دهون لكل 100 سعر حراري.

نصيحة اليوم و كل يوم (10)

1. الدايت:
سهلي علي نفسك الدايت. أكيد في الايام الاولي هاتحسي بصعوبة انما في حل بسيط. ممكن تتأكدني ان الثلاجة فيها الاطعمة الصحية بس.
2. اللياقة:
ممكن تشربي كوباية ميه قبل الغذاء و العشاء علطول. الميه هتاخذ مساحة في معدتك وده هيساعدك انك تاكلي اقل في الوجبات.
3. الصحة:
حاولي تمددي جسمك بالحديد اللي هتلاقيه في اللحوم الحمراء و الأسماك و الدواجن و الحبوب و الخضروات الورقية و الزبيب. ده هيساعد في انتاج خلايا الدم الحمراء. و عشان تزودي امتصاص الحديد حاولي تاكلي معاه الاكل الغني بفيتامين سي.

نصيحة اليوم و كل يوم (11)

1. الدايت:
كلي بس لما تكوني جعانة. خلي بالك لان فيه اوقات كثيرة ممكن تاكلي و انتي مش جعانة زي و انتي مضغوطة او مضايقة او متعودة تاكلي في وقت معين و هكذا. فلانم تحدد الجوع سببه بطنك و لا فيه سبب تاني. و عشان تريحي نفسك اشربي كوباية ميه ولو لسه جعانه ممكن تاكلي سناك خفيفة.
2. اللياقة:
ابعدني تماما عن المشروبات الغازية و المشروبات المحلاة بالسكر لانها بتعتبر سعرات حرارية فاضية مفيهاش اي غذاء صحي بالاضافة لاضرارها المعروفة و اهمها زيادة الوزن.
3. الصحة:
فيه طريقة فعالة لانقاص الوزن هي انك تاكلي موزة بس في الفطار و الموز معروف انه بيساعد في رفع التمثيل الغذائي عشان فيه النشا المقاوم او Resistant starch و تشربي وراها ميه كتير و الحصول علي عشاء خفيف مثل زيادي او لبن بالكثير علي الساعة 8 مساء و النوم قبل منتصف الليل.

نصيحة اليوم و كل يوم (12)

1. الدايت:
حاولي تتجنبي اكل الاطعمة التي تحتوي علي ال MSG - MonoSodium Glutamate وده من اضافات الطعام و محسن للنكهة و يوجد في رقائق البطاطس (الشيبسي) و البسكويت و المكسرات التي تحتوي علي flavor و مرقة

الدجاج و النودلز و ال salad dressings لان كثرة تناولها يسبب الصداع و الدوخة و الغثيان بجانب انها تساعد في تكوين الدهون في الجسم.

2. اللياقة:

اختاري الفواكه الطازجة بدلا من عصائر الفاكهة. اكيد هي احسن من المشروبات الغازية بس المشكلة ان فيها سعرات حرارية اضافية. كمان الفواكه الطازجة تحتوي علي المزيد من الفيتامينات و الالياف.

3. الصحة:

يفضل انك تضيفي الأطعمة الغنية بالألياف في نظام الدايت بتاعك. و دي وسيلة بسيطة للحفاظ على الصحة و اللياقة البدنية. الأطعمة الغنية بالألياف في الأطعمة مثل الفواكه و البقوليات و المكسرات و الحبوب و الخضروات. يمكن أن تساعد محتويات الألياف في تعزيز طاقتك، و ستبقيك بعيدا عن أمراض مثل أمراض القلب و الأوعية الدموية.

نصيحة اليوم و كل يوم (13)

1. الدايت:

لازم تريح جسمك. كل ما الجسم يرتاح يقدر يقوم باصلاح الانسجة التالفة. و لو مرتحتيش ها يحصل العكس ان ممكن وزنك يزيد. لان عدم الراحة ها يقلل عملية التمثيل الغذائي و مش بس و كده ده كمان ممكن يفتح شهيتك و تاكلي اكر.

2. اللياقة:

حاولي تاكلي الاكل اللي فيه ميه زي البطيخ و الطماطم يوميا لانه ها يخليكي تشبعي اكر و ده بالاصافة ان الاكل ده غني بالالياف اللي هيساعدك تقالي وزنك.

3. الصحة:

الكاربوهيدرات مش بتزود الوزن. مش من المستحب انك تقالي كمية الكاربوهيدرات لأنها مصدر الغذاء الرئيسي للطاقة و تحتوي على دهون قليلة. الأطباق الجانبية اللي فيها أرز و ال spread في السندويشات هي التي تحتاج انها تكون محدودة إذا كان فقدان الوزن هو هدفك.

نصيحة اليوم و كل يوم (14)

1. الدايت:

يجب التركيز على الألياف في الدايت لأنها بتساعد في تنظيف الجسم من السموم الخطيرة و كمان تقلل شهيتك عن طريق تطويل عملية الهضم. بالإضافة انها تقلل مستويات الكوليسترول في الدم.

2. اللياقة:

حاولي تأكلي المزيد من الخضروات عشان تاكلي اقل لان الخضروات محملة بالألياف و تمهد الطريق لفقدان الوزن.

3. الصحة:

ايه رأيك في زبادي قليل الدسم و معاه شريحة من الفاكهة اللي بتحبها؟

منتجات الالبان غنية بالكالسيوم و ده معروف انه لتقوية العظام و كمان يساعد في تقليل الوزن. يحتوي اللبن الخالي من الدسم أيضا على البكتيريا المعروفة باسم البروبيوتيك لتعزيز العمليات الهضمية.

نصيحة اليوم و كل يوم (15)

1. الدايت:

لو عاوزة تمشي علي دايت صح لازم تشوفي دايت مضبوط لجسمك. عندك ناس خبرة كثير في وضع انظمة غذائية لتحقيق هدفك اسرع. الفكرة انك توصلي للشخص الصح عشان يساعدك في حرق الدهون و تقليل الوزن.

2. اللياقة:

التفكير قبل تناول الطعام حاجة مهمة لان الغريزة هاتقولك كلي حاجة قدامك و خاصة لو جعانة. دايماسألي نفسك هل انا فعلا محتاجة الاكل ده و لا لا؟

3. الصحة:

شرب عصير البرتقال أو أكل البرتقال كل يوم حاجة اساسية. ثمار الحمضيات عالية في فيتامين C اللي هتقوي نظام المناعة عندك. و كمان بيسهل امتصاص الحديد للوقاية من فقر الدم. فيه مصادر أخرى من فيتامين C زي الطماطم و الجوافة و الكيوي و الخضروات الورقية الخضراء.

نصيحة اليوم و كل يوم (16)

1. الدايت:

معادلة حرق الدهون معروفة – تاكلي سعرات حرارية اقل من اللي جسمك عاوزها و مع ممارسة الرياضة نحرق الدهون. فممكن تعرفي السعرات الحرارية في الاكل اللي بتاكله يوميا من باب المعرفة. و كمان ممكن تعرفي جسمك محتاج ادايه سعرات في اليوم من الموقع ده

<http://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

2. اللياقة:

محدث هايفتلف معاكي ان الحاجات الحلوة زي الشوكولاتة و الكعك و الحلوى مغرية جدا و خاصة لو بتتقدم بطريقة لذيذة. فممكن ندوق قطعة صغيرة انما الافضل تقليل استهلاك نوعية الاكل ده عشان سعراته الحرارية العالية.

3. الصحة:

الزنك هو معدن ضروري لوظيفة المناعة في الجسم و بناء البروتين و نمو الشعر و التئام الجروح و صحة الجهاز التناسلي و الحفاظ على الشعور السليم من التذوق و الشم. الزنك موجود في السبانخ و اللحوم و المحار و الثوم و الفول السوداني و صفار البيض و الشيكولاتة الغامقة و الحمص و البسلة.

نصيحة اليوم و كل يوم (17)

1. الدايت:

تجنبني المشروبات الغازية فهي تعتبر سعرات حرارية فارغة و محملة بالمواد الكيميائية اللي ممكن تضر بصحتك

بجانب زيادة الوزن. الاحسن شرب المياه او عصير الفواكهة الطبيعية. وخلي بالك ان الحاجات الدايت مفيهاش سعرات بس بتساعد الجسم انه يحتفظ بالدهون فيلاش منها. شوفي الفيديو ده عشان تعرفي اضرار المشروبات الغازية و الدايت

<https://youtu.be/ufOtwjizk0>

2. اللياقة:

تناولي الاكل بس في الاوقات اللي محتاجها جسمك. مش كل ما تجوعي تفتحي الثلاجة و تاكلي حاجة. كوباية ميه في الحالات دي هتساعد و لو لسه جعانة يبقي ممكن تاكلي سناك خفيفة بس تكون صحية و مفيدة.

3. الصحة:

لو عاوزه العين تكون أكثر إشراقا وصحة ، تناولي الأطعمة الغنية بالفيتامينات A ، C ، E. دي جميع المواد المضادة للاكسدة التي يمكن أن تقلل من خطر مشاكل العين. ويمكن أن تؤخذ كلها من الخضروات الورقية.

نصيحة اليوم و كل يوم (18)

1. الدايت:

احنا بناكل عشان نعيش و ليس العكس لان الهدف من الاكل هو تزويد الجسم بكميات كافية من المواد الغذائية من أجل الحفاظ على الصحة.

2. اللياقة:

لما تاكلي وجبة خفيفة بين الوجبات حاولي تخليها زي الفواكه والخضروات عشان تكون مفيدة و تحافظ علي صحتك و تتحكم في شهيتك للوجبة الي بعدها.

3. الصحة:

ابعدي عن مصادر الإلهاء وانتي بتاكلي عشان تخدي بالك من كمية الاكل. بلاش التلفزيون او تصفح الانترنت او القراءة.

نصيحة اليوم و كل يوم (19)

1. الدايت:

تجنبي سلاسل الوجبات السريعة. و انتي في الشغل او بره البيت بلاش يكون اختيارك المطاعم دي عشان الوجبات هناك مليانة بالدهون و الزيوت و معظمها اطعمة مصنعة. ممكن تبقي محضرة من بالليل وجبة خفيفة و تاخديها معاكي الشغل.

2. اللياقة:

شرب القهوة الساخنة في وجبة الإفطار يعتبر فكرة جيدة عشان هيساعد في تعزيز مستويات الطاقة في جسمك. و برضوا خلي بالك من انواع القهوة في الكافيهات عشان غالبا مليانة سعرات حرارية اللي هاتخلي وزنك يزيد.

3. الصحة:

ركزي اوي بتاكلي ايه في الاجازات و العزومات و الحفلات. اكيد هتلاقي اكل مغري كتير. اهم حاجة تاكلي الاكل المفيد بكميات معقولة.

نصيحة اليوم و كل يوم (20)

1. الدايت:

ممكن تاكلي الاكل اللي الجسم بيحتاج وقت اطول عشان يعالجه وفي نفس الوقت بيكون فيه سعرات حرارية اقل زي التفاح و البرتقال و الفراولة و الكرفس و البروكلي و الطماطم و الخس و الجزر و باقي الفواكهة و الخضروات و المفاجأه ان الجسم بيحتاج سعرات حرارية عالية عشان يحرقهم.

2. اللياقة:

الابتعاد عن الأطعمة المقلية عشان كل ما تزودي منها كل ما جسمك هايمتص الزيوت اللي فيها حتي لو جففتي الزيت فيها.

3. الصحة:

خلي بالك بتشربي ايه كل يوم. المشروبات الغازية أو القهوة تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية وده بيخلي دهون البطن أكبر. لما تبقي عطشانة احسن حاجة هي كوب من الماء أو عصير طازج.

نصيحة اليوم و كل يوم (21)

1. الدايت:

لما تاكلي الاكل بسرعة هتلاقي بتاكلي كتير اكر من احتياجك فمن الاحسن الاكل ببطء. الاكل بيحتاج تقريبا 20 دقيقة عشان المعدة تبلغ المخ ان كده تمام و فيه شبع.

2. اللياقة:

فيه سيدات و بنات بيبقوا فاكرين ان لما يسيبوا وجبة و خاصة وجبة الافطار ده هيساعدهم في التخسيس. اللي بيحصل العكس لان ترك وجبات في اليوم يؤدي تقليل معدل الحرق في الجسم و كمان هاتحسي بجوع شديد لما يجي ميعاد الوجبة اللي بعدها و هتاكلي اكل كتير ووزنك يزيد.

3. الصحة:

بدل ما تشتري وجبات سريعة للسناكس ياريت بدليها بالفواكه و الخضروات المغذية. لان الوجبات السريعة مليانة صوديوم (ملح) و سعرات حرارية عالية و الكثير من المكونات الكيميائية لجذب المشتريين مع توابل اصطناعية.

نصيحة اليوم و كل يوم (22)

1. الدايت:

أوعي تسببي وجبة الافطار لان دي اسهل طريقة عشان تزودي وزنك لو سببتها. مع وجبة الافطار هاترفعي معدل التمثيل الغذائي في جسمك و مش هابتقي جعانة و تنتقضي علي الغذاء.

2. اللياقة:

عايزك تفتري في الفطار لان دي اهم و جبة و هي اللي هاتديكي طاقة طول اليوم و ده كمان هاخليكي تاكلي قليل طول اليوم.

3. الصحة:

ياريت تقللي السكر تدريجيا من المشروبات اليومية لحد ما تقدر تستغني عنه تماما. السكر الابيض مفهوش اي فائدة للجسم بجانب انه بيحفظ الجسم في كل مرة انه يحتفظ بالدهون.

نصيحة اليوم و كل يوم (23)

1. الدايت:

بلاش تشربي سوائل كثيرة أو ميه مع الاكل لان ممكن تحسي بانتفاخ و بعد فترة ممكن معدتك تتعود و تكبر فتاكلي كثير. ممكن تشربي كوباية ميه بعد 15 دقيقة من انتهاء الوجبة.

2. اللياقة:

يعتبر البيض من المأكولات الهامة و خاصة بياض البيض. أكل بيضة يوميا ممكن يرفع التمثيل الغذائي في جسمك مع توفير بروتين عالي الجودة.

3. الصحة:

لو عندك اطفال أو اخوات صغيرين ممكن تبدلي الحلويات بالفواكه الطازجة. عشان الاولاد يتعودوا من صغرهم ان فيه اكل صحي و اكل مش مغذي.

نصيحة اليوم و كل يوم (24)

1. الدايت:

يفضل مضغ الاكل ببطء لضمان الهضم السليم واستيعاب المواد الغذائية في الجسم. وده هيساعدك برضو عشان تحسي بالشبع بسرعة و تحققي اهدافك.

2. اللياقة:

أكيد انتي بتحبي الشيكولاتة و مفيش مشكلة خالص حتي لو انتي عاملة دايت انك تاكلي حنة صغيرة كل فترة بس او عي تاخديها عادة. عاملي الشيكولاتة انها مكافاة لما تستمري في النظام الغذائي الصحيح.

3. الصحة:

ياريت تاخدي بالك من الاكل المعبأ و عدد الحصص servings في كل عبوة عشان العبوة ممكن تكون تكفي لشخصين او اكثر والا هتلاقيكي بتاكلي كمية مضاعفة و سرعات حرارية اعلي.

نصيحة اليوم و كل يوم (25)

1. الدايت:

لو هتاكلي قبل النوم يفضل تسيبي 3 ساعات قبل النوم لان معدل التمثيل الغذائي بيكون بطيء جدا اثناء النوم و بالتالي لو اكلتي عشاء ثقيل هيساعد علي تراكم كثير من المواد الغذائية في الاكل و يحوله لدهون مخزنة.

2. اللياقة:

أوعي تمشي علي نظام غذائي أو دايت و انتي عندك ضغط عصبي أو توتر.

3. الصحة:

كلي اسماك كثير. الأسماك البيضاء منخفضة في الدهون والأسماك الزيتية زي التونة و المكاريل و الرنجة و السلمون فيها أوميغا 3 عالية. و ده عبارة عن زيت غير مشبع لا يمكن العثور عليه في مصادر غذائية أخرى. وده بيساعد الجسم علي مكافحة الكولسترول و يحافظ علي وظيفة القلب.

نصيحة اليوم و كل يوم (26)

1. الدايت:

حاولي تتخلصي من الاكل الغير صحي في دولا ب المطبخ زي المعلبات و برطمانات النوتيل و الشيبسي لان وجوده قدامك ممكن يخليكي تاكليها فالحسن تبدليه بالاكل الصحي.

2. اللياقة:

أوعي تنسي اهمية البروتين. وجود كمية جيدة من الأطعمة الغنية بالبروتين في النظام الغذائي بتاعك أمر لا بد منه من أجل انقاص وزنك لان البروتين بيساعد في بناء و الحفاظ علي العضلات في الجسم و ده بيرفع معدل التمثيل الغذائي في جسمك و يخليكي تحرق سعرات اكثر بدون مجهود و هذا بالاضافة لاهمية البروتين الاخرى.

3. الصحة:

أوميغا 3 مفيد جدا في التخلص من الكوليسترول و موجود في الاسماك زي التونة و الرنجة و السلمون. و ممكن بيتباع في الصيدليات علي هيئة مكمل غذائي.

نصيحة اليوم و كل يوم (27)

1. الدايت:

لو بتلعي رياضة أو بتروحي الجيم ممكن تجربي مشروبات او مكملات الواي بروتين - دي بتتعمل من اللبن يعني مفيهاش اي مشكلة.

عشان توفري لجسمك الكميات الكافية من البروتين ده لو لمحتقش تاكلي وجبة فيها بروتين او لزيادة استهلاك البروتين لو بتروحي الجيم عشان يقوي العضلات.

2. اللياقة:

على الرغم من ان اللحوم الحمراء الخالية من الدهون كويسة بس الاحسن انك تختاري اللحوم البيضاء زي الأسماك والدجاج. و أكيد ان اكل الدجاج يفضل ازالة الجلد عشان مليان دهون و كوليسترول.

3. الصحة:

وانتي في محل البقالة أو السوبرماركت لازم تعرفي ان مش شرط عشان نوع من الاكل عبوته نظيفة و سعره غالي يبقى صحي. الافضل تبصي علي المعلومات الغذائية nutrition facts عشان تتأكدي ان مفهوش اضافات غير صحية من سكريات و دهون و مواد حافظة.

نصيحة اليوم و كل يوم (28)

1. الدايت:

تناولي المزيد من الأطعمة الحارة. الأطعمة الغنية بالتوابل بترفع التمثيل الغذائي في جسمك عن طريق مساعدة الجسم في حرق المزيد من الدهون و السعرات الحرارية زي الكركم و القرفة و الكمون و الجنزبيل و الفلفل الاسود و الحبهان.

2. اللياقة:

اختاري الخبز الصحيح. لما تروحي السوبرماركت هتلاقي الخبز الأبيض و الخبز المصنوع من الحبوب Multigrain Bread اختاري الاخير لان الخبز المصنوع من الحبوب يحتوي علي نسبة عالية من الالياف و يحتوي ايضا علي كمية جيدة من البروتين.

3. الصحة:

المواد المسببة للحساسية التي يطلق عليها Allergens يمكن أن تكون في شكل غبار، شعر الحيوانات الأليفة، الروائح، حبوب اللقاح والدخان. ممكن تلاقي حاجة من دول اللي بتعملك حساسية. العطس بعد تنظيف منزلك ممكن يكون سببه الغبار.

نصيحة اليوم و كل يوم (29)

1. الدايت:

تناولي الفواكه والخضروات لانهم هيساعدوكي في انقاص الوزن بالاصافة لفائدتهم للصحة لوجود الفيتامينات و المعادن. و يفضل اكلهم في الشكل الخام لان بعد الطبخ أو المعالجة سوف تقتل العناصر الغذائية الأساسية والإنزيمات.

2. اللياقة:

بعد ما قللت وزنك لازم تعرفي انه مينفعش ترجعي لعادات الأكل القديمة بتاعتك. هتحتاجي تغيير نمط حياتك.

3. الصحة:

إذا كنتي بتشتكي ان عندك حساسية من أطعمة معينة.شيلي الاكل ده من نظامك الغذائي لمدة 2-4 أسابيع لمعرفة التغييرات. و بعد كده عيدي العملية بالعكس عن طريق إدخال الاكل مرة أخرى لمعرفة ما إذا كانت أعراض الحساسية هاتروح و لا لأ.

نصيحة اليوم و كل يوم (30)

1. الدايت:

يجب شراء سناكس خفيفة و تكون صحية. اوقات كثيرة هاتحسي انك زهقانة و عاوزه حاجة تاكليها زي سناك خفيفة. حاولي دايمًا تشتري و تخزني الاكل الصحي زي اللين و المكسرات و الفواكه عشان متاكلش سعرات حرارية ملهائش لازمة لو حبيت تاكلي سناك خفيفة.

2. اللياقة:

لو عاوزة تخسي لازم تقالي او تمنعي السكر تماما خاصة في المشروبات اليومية زي الشاي و القهوة و النسكافية.

3. الصحة:

خلي بالك من الاضافات الموجودة في الاكل المصنع او المعبأ عشان ممكن يكون فيه حاجة تعملك حساسية و الافضل هو اكل الأطعمة الطازجة و غير المجهزة.

نصيحة اليوم و كل يوم (31)

1. الدايت:

احنا اتفقنا علي اهمية الفواكه و الخضروات في النظام الغذائي بتاعك انما يفضل شراء الاغذية العضوية لان معظم الفواكه و الخضروات بتبقي مرشوشة بالمواد الكيميائية مثل الأسمدة و المبيدات الحشرية و ده لتجنب الآثار الجانبية السلبية و الاستفادة من اكلهم طبيعيًا.

2. اللياقة:

بدل ما تاكلي 3 وجبات كبيرة في اليوم الافضل انك تاكلي 5 او 6 وجبات اصغر لان ده هيساعدك في فقدان الوزن عن طريق زيادة معدلات التمثيل الغذائي في الجسم و كمان هايقل شهيتك.

3. الصحة:

قوي العظام في جسمك. لازم تأخذي كمية كافية من الكالسيوم في النظام الغذائي بتاعك لتجنب هشاشة العظام.

نصيحة اليوم و كل يوم (32)

1. الدايت:

تجنبي اكل الكاربوهيدرات البسيطة عشان بتبقي مرتفعة في مؤشر نسبة السكر. وبالتالي من الأفضل انك تاكلي الكاربوهيدرات المعقدة. للحفاظ على مستويات صحية للكوليسترول في الدم. الكاربوهيدرات المعقدة كمان اصعب علي الجسم في معالجتها وده هايحرق المزيد من السعرات الحرارية و الدهون

الكاربوهيدرات المعقدة زي البازلاء و الذرة و البطاطا و البطاطس و الفول و العدس و اللوبيا و القمح و الشوفان و الشعير و الارز.
الكاربوهيدرات البسيطة زي السكر و العسل و الحلويات و الشوكولاتة و المربي.

2. اللياقة:

خلي بالك من الاكل اللي فيه نسبة عالية من الملح. لو اكلتي ملح كثير ممكن يزود وزنك و يساعد في احتباس الميه في جسمك.

3. الصحة:

إذا كانت بشرتك صحية ومتوهجة هاتشعري بالراحة وتبقى في مزاج سعيد.

نصيحة اليوم و كل يوم (33)

1. الدايت:

خلي بالك لو بتاكلي بره البيت، ممكن تلاقكي بتاكلي اكل اكثر من اللي متعوده عليه عشان اللمة و الصحاب و الخروجات.

2. اللياقة:

قلي الاكل هايضيف دهون كثيرة و سعرات اكثر ليومك عشان بستخدمي الزيت. الافضل انك تستخدمي الشوي او السلق.

3. الصحة:

الفحص الطبي المنتظم السنوي حسب عمرك هايجنبك مشاكل صحية في المستقبل.

نصيحة اليوم و كل يوم (34)

1. الدايت:

حاولي تكوني واكله أو شبعانة لما تروحي السوبر ماركت أو البقال عشان متشتريش حاجات اكثر من اللي انتي عاوزاها او اكل غير صحي. و الافضل ان يكون معاكي قائمة شراء.

2. اللياقة:

لما تيجي تطبخي الاكل في الاواني و خاصة القلي حاولي تجيبي اواني طهى غير قابلة للصق.

3. الصحة:

حاولي يكون عندك هواية عشان يحول انتباهك بعيد عن الإجهاد ويخلصك من وجود الأفكار السلبية اللي حوالكي.

نصيحة اليوم و كل يوم (35)

1. الدايت:

لازم تقبلي من الاكل في المطاعم و بره البيت و الفاست فود عشان ده اكل مش صحي. بالكثير مرة في الاسبوع او كل اسبوعين.

2. اللياقة:

لما تاكلي الخضروات و عشان تحافظي علي المواد الغذائية فيها و الرطوبة ياريت تسلقياها أو تاكليها باستخدام البخار.

3. الصحة:

اتحكمي في كمية السناكس. يعني متاكلش من الكيس أو العبوة. خدي قطع و سببي باقي العبوة.

نصيحة اليوم و كل يوم (36)

1. الدايت:

خلي بالك ان فيه حاجات ممكن تشجعك و تخليكي تاكلي اكل كثير زي العلاقات السيئة و الاجهاد و عدم انتظام النوم و قرف الشغل. المهم تبقي عارفه ايه اللي بيضايقك و حاولي متخليهوش يآثر علي طريقة اكلك و النظام بتاعك.

2. اللياقة:

عليكي بالبدونس لانه مليون فيتامينات و هايخلي نفسك دايمافريش و هيساعدك في الوصول لاهدافك في تقليل الوزن لاحتوائه علي الالياف.

3. الصحة:

حاولي تبدأي وجباتك بكوب ماء كبير و ده هيساعدك في الشبع بسرعة.

نصيحة اليوم و كل يوم (37)

1. الدايت:

لو انتي ماشية علي نظام غذائي أو دايت يفضل انك تكتبي التطور بتاع وزنك اسبوعيا و تشوفي اذا كانت ماشية مع توقعاتك و هدفك و لا لأ عشان تلحقي عملي خطوة ايجابية أو تعديل للوصول لهدفك في اقل وقت ممكن

2. اللياقة:

أنواع الدايت المنتشرة اللي بتساعدك في تقليل وزنك بسرعة جدا و اللي بيسموها ال fad diets أو الدايت الموضه دي لازم تعرفي انها افشل انظمة موجودة و اللي بيستخدمها علي الناس اللي عاوزه تخس معدوش ضمير لانه عارف ان بسرعة جسمك هايرجع و يزيد وزنك بعد ما تبطلي و بالاضافة انها انظمة غير صحية بالمره. الدايت اللي يخليكي تحسي بجوع لازم تعرفي انه فاشل.

3. الصحة:

اعملي توازن بين وجباتك يعني لو اضطريتي انك تتغدي وجبة كبيرة قللي من وجبة العشاء وهكذا

نصيحة اليوم وكل يوم (38)

1. الدايت:

حاولي تتحكمي في كمية الاكل اللي بتاكلها في الوجبة الواحدة portions فيه طريقة سهلة ممكن تعملها انك تستخدمي طبق اصغر و بالتالي هاجبرك انك تاكلي كمية اقل.

2. اللياقة:

لازم لما تبدأي اي نظام غذائي تكون اهدافك واقعية زي هاتخسي كام كيلو في الاسبوع او الشهر. وضع اهداف صعبة ممكن تخليكي تحبطي و متكلميش. يعني المتوسط اللي بيوصي به كل الاطباء في العالم هو خسارة الوزن من نصف الي كيلو في الاسبوع لان بمنتهي البساطة شوفي انتي وزنك زاد في كام شهر او سنة. ازاي مستعجلة تنزلي الوزن الزايد بسرعة و بطريقة غير صحية؟ بجانب الترهلات اللي ممكن تحصل في الجلد و متعرفيش تتخلصي منها الا بالجراحة.

3. الصحة:

ركزي علي الايجابية في يومك. يعني متفكريش في ايه اللي مش ممكن تاكليه. فكري ايه الاكل الصحي اللي ممكن تاكلي منه كثير زي الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك والبقوليات والمكسرات.

نصيحة اليوم وكل يوم (39)

1. الدايت:

عشان تتأكدي ان جسمك هياحصل علي الفيتامينات والمعادن اللازمة يفضل ان كل وجبة يكون فيها الفواكه والخضروات. وده هياضمن برضوا حصولك علي الألياف اللي هاتقلل شهيتك بطريقة صحية و بدون استخدام أدوية.

2. اللياقة:

لازم تمشي بمبدأ انا هافسح نفسي و هادلع نفسي و هاشترى هدية لنفسي كل ما تنجحي و تقربي من الوصول لهدفك سواء بشراء لبس جديد أو شنطة أو شوز او كتاب جديد او اي حاجة تحسلك بالنجاح عشان تعرفي تكلمي الدايت.

3. الصحة:

اهتمي بالاكل البطيء في اكله زي الشوربات الساخنة واللحوم الخالية من الدهون والفواكه عشان بناخد وقت اطول و هاتخليكي تشبعي بسرعة.

نصيحة اليوم وكل يوم (40)

1. الدايت:

الاكل ده متعة و ملوش لازمة انك تضيعي الاستمتاع به و تاكلي بسرعة. لازم نتذوقيه و تقدري مظهره ورائحته وطعمه و ملمسه و بكده هياخليكي تاكلي بالراحة و تشبعي بسرعة و ده هيساعدك في تقليل وزنك.

2. اللياقة:

لما تروحي كافيه او مطعم مع صحابك اطلبي انتي اول واحدة عشان متتأثرين باختيارات صحابك و تكون حاجات دسمة و تضيعلك مجهودك في الدايت.

3. الصحة:

يمكن تبدي المايونيز بالمستردة. المستردة مفيهاش دهون علي عكس المايونيز اللي فيه تقريبا 11 جرام دهون في الملعقة الكبيرة.

نصيحة اليوم و كل يوم (41)

استخدمي القرفة على الزبادي. الزبادي من اهم الاكلات في اي نظام غذائي للتخسيس و الدايت و كمان لما تحطي عليه قرفة هايحسن طعمه و يساعدك في حرق دهون اكثر.

قبل ما تبدأي في اي برنامج غذائي او تدريبي لازم تاخدي صور لنفسك. عشان يبقي عندك before and after pictures.

وده مفيدة جدا في المقارنة و تعرفي انتي ماشية ازا في البرنامج بتاعك.

انسفي عادة اكل الخبز اول ما تروحي المطعم عشان دي بتعتبر قنبلة في السعرات الحرارية.

نصيحة اليوم و كل يوم (42)

عصير الجزر مهم لانه مليان بالالياف و يساعد في حرق الدهون و يقلل شهيتك للاكل و هايبقي حاجة كويسة لو خليتيه من المشروبات الاساسية في الدايت بتاعك.

حاولي تركني عربيتك بعيد شوية عن شغلك او المكان اللي هاتروحيه. وبكده هاتقدري تمشي شوية حلوين و كمان ممكن يوفرك وقت انك مش هاتدوري علي مكان تركني فيه و تتأخري.

ممكن تاكلي وجبة خفيفة قبل ما تروحي حفلة او خروجة فيها اكل لان لو روحتي جعانة هاتبقي كارثة.

نصيحة اليوم و كل يوم (43)

الرمان مفيد جدا لانه حلو و مسكر و هيساعدك في تقليل الشهية للوجبات اللي فيها سكر و كمان بيقلل من قدرة الجسم علي تخزين الدهون.

ممكن تريحى يوم او يومين لو مواظبة انك تروحي الجيم او بتعملي تمارين رياضية. لان جسمك برضو محتاج لراحة زي ما محتاج لتمرين و ده هيساعدك اكثر انك تكلمي في التمرينات و اللياقة.

لو بتروحلي الجيم فوجود مدرب شخصي معاكى هيساعدك في حاجات كتيرة زي الطريقة الصحيحة لاداء التمارين و كمية التمارين حسب هدفك عشان تقللي فرصة حدوث الاصابة و توصلي لهدفك بسرعة و لو عاوزه فيه حل ثاني انك تتمرني مع مدرب شخصي أونلاين سواء بتروحي الجيم او عاوزه تتمرني في البيت لانه أوفر و مناسب حسب وقتك لانك هاتتمرني في احسن وقت بالنسبة ليكي و ممكن تختاري المدرب اللي عاوزاه لو كنتي في اي حته في العالم و كمان الحصول علي اهتمام أكثر.

نصيحة اليوم و كل يوم (44)

يمكن تاكلي تفاحة قبل الوجبة ب 15 دقيقة. زي ما المثل المعروف An apple a day keeps the doctor away ده هايقل شهيتك و الدهون و يساعدك في استهلاك كميات أقل من السعرات الحرارية.

اعرفي امتي توقفي. وانتي بتتمرني اكيد في ايام بتحسي انك تعبانة و مش قادرة. هنا لازم توقفي لان لازم تسمعي لجسمك لانه بيديكي اشارات و الا ممكن تعرضي نفسك لخطر الاصابات. و كمان ممكن تحبطي لو تعبتي قوي و اضطرتي انك تقعي في البيت لفترة طويلة بسبب الاصابة و الارهاق و وجع العضلات.

أوعي تاكلي و انتي واقفة لان الابحاث اكدت ان لما الواحد بيبقي واقف هياكل اسرع و كميات اكثر.

نصيحة اليوم و كل يوم (45)

لما تعملي ساندوتش للفتار او سناك يا سلام لو حطيتي طماطم معاه لان الطماطم بيقلل انتاج هرمون ال ghrelin و ده هايقلل احساس الجوع عندك.

لو معندكيش وقت تروحي الجيم او لاي سبب ثاني ممكن تعملي تمارين رياضية في البيت و ده هيساعدك في فقدان وزنك الزائد بدون عناء التفكير امتي هاروح الجيم؟!

خليكي مرنة. محاولة التمسك بنظام غذائي صارم مفهوش اي متعة لان تقليل الوزن لازم بيبقي بطريقة صحية و يخليكي مبسوطة مش مخنوقة. أكيد هاتحسي بايام صعبة انما لما تشوفي النتيجة اسبوع بعد اسبوع هانتشجعي اكثر و اكثر للوصول لهدفك.

نصيحة اليوم و كل يوم (46)

يمكن تضيفي الخل إلى الصلصات والسلطات انه بيحتوي علي حمض الخليك acetic acid وده بيسرع من قدرة الجسم علي معالجة السعرات الحرارية والدهون و بالتالي في انقاص وزنك.

لازم تحافظي علي ايام التمارين الرياضية زي مواعيد الشغل بالضبط و ادبها اولوية عالية عشان توصلي لهدفك.

ممکن تعملي نشاط في البيت. سيدات كثير بيقتضوا وقت طويل في البيت سواء قدام التلفزيون او الانترنت. انما ممكن تستفيدي بالوقت ده انك تعملي تمارين رياضية في فواصل الاعلانات او لو مستتية مسلسل بتابعيه.

نصيحة اليوم و كل يوم (47)

اضحكي. الضحك من الوسائل الجيدة لتقليل الضغط النفسي و كمان الضحك لمدة ساعة ممكن يحرق 120 سعر حراري. عشان كده باريت تتفرجي علي البرامج المضحكة و الافلام و ابعدي عن النكد.

استخدمي كل النصائح الي قولتلك عليها و معظمها ان مكش كلها بسهولة تقدري عملها و تغيري نمط الحياة بتاعك.

كابتن محمد شعلان



- صيدلي و حاصل علي شهادات في التدريب الشخصي و أخصائي
Certified Personal Trainer & Fitness
تغذية اللياقة البدنية
Nutrition Specialist من International Sports Science Association
ودي مقرها في كاليفورنيا امريكا
- و حاصل علي شهادة تغيير نمط الحياة و التحكم في الوزن Lifestyle
National and Weight Management Specialist
من Exercise & Sports Trainers Association ومقرها ايضا في امريكا

- خبرة في مجال كمال الاجسام و بناء العضلات و حرق الدهون و اللياقة البدنية اكثر من 15 سنة

- صاحب اشهر قناة لكمال الاجسام و اللياقة البدنية الطبيعية علي اليوتيوب NoSteroids
www.youtube.com/thenosteroids

- له كتاب مجانا علي الاندرويد و ال iTunes - فقط ابحتي عن كلمة NoSteroids

- له اكثر من 160 الف متابعين في العالم و صاحب مدونة <http://www.blog.nosteroids.net>

www.facebook.com/NoSteroidsForHer

www.facebook.com/NoSteroids

- ساعد المنات في الوصول لهدفهم

اسألني عن التدريب الاونلاين اذا كان هدفك فقدان الوزن او حرق دهون او شد عضلات الجسم