

زينب أبو سيدو

غداؤنا يحدد من نحن والإنسان في حقيقته هو ما يأكل، وأثبت العلم الحديث أن المعدة بيت الداء كما قال ﷺ لذلك راغبوا طعامكم لتتنظروا أجسامكم. وتنظم حياتكم ولنعموا بالصحة والشباب. وتنظيم الغذاء لا يمكن أن يتم من خلال ردة فعل. أو برنامج غذائي أو ريجيم محدد أو وصفات خاصة. بل هو سلوك يومي يجب التعود عليه وممارسته بشكل دائم ليصبح جزءاً من حياتنا اليومية. بحيث لا نحتاج إلى نصائح وإلى تحذير. وإلى وصفات حيث تصبح حياتنا بطبيعتها منتظمة وصحية وننعم بالسعادة والجمال. أفة العصر الحديث هي السمنة ودخلت قاموس الطب بحيث تسمى مرض السمنة. وهي مرض حقيقي. لا يقل خطورة عن أي مرض آخر. بل لها أخطر بكثير. لأن السمنة تمتص طاقة الفرد. وترهق جهازه فالسمين ين قلبه ويجهد كبده وترزح مفاصله وأقدامه تحت عبء الوزن وتضغط كتلته الكبيرة على رتيبه. فتعوق نفسه. وبالتالي تنزل السمنة صاحبها وأهنا متعباً مجهوداً. عرضة للأمراض المزمنة. كالجلطة وأمراض القلب. والضغط والسكر وترهق مفاصله بحيث تبدأ هذه المفاصل بالتآكل والاهتراء وصولاً إلى الآلام المزمنة والأمراض المستعصية ويبدأ الشخص يدور في حلقة مفرغة فإذا كانت السمنة تحتاج إلى المشي والرياضة فمفاصله المرهقة تمنعه من ذلك. وقلبه الضعيف لا يقوى على ذلك فتتحول السمنة إلى أفة. تستعمر الجسم والروح والحياة وتآكل الشخص من الداخل.



ان أساس السخونة والإجهاد والتعب والمرض هو تناول الدهون والوجبات الجاهزة والمقالي وغيرها من الأغذية التي أصبح الجميع يدرك مخاطرها.

ونصحت القراء المتصلين بتناول الخبز الأسمر الغني بالألياف بدل الأبيض وعدم المغالاة بالريجيم أو ما يسمى بالريجيم القاسي لأنه يؤدي إلى شحوب الوجه. وإلى انخفاض الكتلة العضلية ما يؤدي بالجسم إلى ردة فعل تجعله يقبل على الطعام بنهم بعد الريجيم ويعوض ما فقده. بل يزداد وزنه أكثر. كما تناولت خبيرة التغذية العفيفي الكثير مما بهم القراء. فألى التفاصيل:

ويحذر الأطباء وأخصائيو التغذية الناس من إهمال أجسامهم وأوزانهم. وتناول الوجبات السريعة. والغنية بالدهون فالسمنة تبدأ من الداخل على مستوى الخلية والأوردة والشرايين قبل أن تظهر على شكل كتل تغلف القوام الرشيق وتغيبه. وتحذر خبيرة التغذية العلاجية بمركز الهلال الأحمر ناشيونال ريفقة العفيفي من عدم الانتباه لما نأكل. وخلال استضافة «الأنباء» لها للرد على أسئلة القراء المتصلين. حذرت مراراً من الإسراف في تناول المقالي والحلويات والمكسرات. لأنها غنية جداً بالدهون ودعت الجميع إلى تناول الخضراوات والفواكه والماء. مؤكدة أن أساس البشرية النضرة الصافية الجميلة. هو تناول الخضار والفواكه مثلما

حذرت من الحلويات والمقليات والمكسرات لأنها دهون مركزة ونصحت بممارسة الرياضة

العفيفي ترد على أسئلة المتصلين

# خبيرة التغذية ريفقة العفيفي لـ «الأنباء»: الخضار والفواكه عنوان الصحة وصفاء البشرة

## الريجيم القاسي يؤثر في الكتلة العضلية وكمية الماء في الجسم ويؤدي إلى شحوب الوجه

لماذا أنت مهتمة بهذا الموضوع؟ هل يزيد وزنك؟ وزني 60 كيلوغراماً. وليس عندي فقر دم؟ بالطبع درست الهرم الغذائي في المدرسة، فعليك تطبيق هذا الهرم بمعنى أن تأكلي كل يوم 6 أشياء هي: نشويات وخضراوات وفواكه، والبان وأنجان ولحوم. ويقول وقليل من الزيت في الطعام. فمثلاً تأخذي رغيفاً لبنانياً خفيفاً صباحاً، مع قليل من الجبن ومار تديلا الديك الرومي أو بيضة، أي يوماً بيضة ويوماً جبنة قليلة الدسم، أو لبننة ويمكن أن تأكلي خسا وطماطم وكوب حليب أو كوب روب، وبعدها بقليل حبة فاكهة. أما في الغذاء فعليك أن تأكلي أرزاً بكمية قليلة مع الخضار، كالبايما أو الفاصوليا وقطعة لحم أو دجاج ويفضل المشوي وغير المقلي، وطبقاً من السلطة، أما العشاء فهو كالغطور تقريباً.

سمنة البطن والفخذين أم علي: أريد منك وصفة أو علاجاً لتخفيف الدهون في أماكن معينة من البطن أو الأفتاخ أو اليدين لأنني مهتماً عملاً من حمية لا تقل الدهون في هذه المناطق؟ يخلق الله الإنسان وية خلايا دهنية في مناطق معينة من جسمه كالأرداف أو البطن لذلك عندما يزيد وزنك يزيد في هذه المناطق أكثر من غيرها وكذلك عندما يقل وزنك يقل في هذه المناطق أكثر من غيرها وعندما لا تلاحظين هذا النزول، تكون بها الدهون أكثر لذلك عليك الاستمرار بالحمية والصبر، لتلاحظي هذا النزول في الوزن ولا يوجد هناك شيء معين يضعف في منطقة معينة. يقال أن الكمون مع الليمون يخفف منطقة الكرش؟ لا توجد هناك خلطة، أو وصفة معينة لتخفيف منطقة دون الأخرى، وإلا لكان الجميع اتبعها.

أحب الحلويات أنا أحب الحلويات كثيراً ولا أستطيع الابتعاد عنها ولا أكل الأرز أو الخبز وهي نشويات فقط الحلويات؟ هل تتبعين حميات غذائية؟ نعم كثيراً. هذا المشكلة فأول حمية اتبعتها قسوت على نفسك فأدتي ذلك إلى فقدانك للطاقة فاتجهت للحلويات أكثر من النشويات، فعندما تحرمين نفسك فترة طويلة يحتاج الجسم إلى طاقة، ويشكل سريع يتجه للحلويات لذلك تشعيرين بأنك تحبين الحلويات أكثر وأكثر. لذلك حاولي بشكل عام الابتعاد عن الحلويات والمكسرات والعصائر الكثيرة سواء طازجة أو غيرها وكذلك المقلبات وتناولني فواكه ونشويات وسلطات والباناً ويقولوا ولحوماً ولكن بكميات قليلة، مع

نعم، وعملت الريجيم الكيميائي ونزلت عليه، ولكن عدت فوراً بعد أن تركته مباشرة. نعم، بالتأكيد لأنه ريجيم ليست فيه نشويات ومن ينزل وزنه يعود فوراً، لأن العضلات عبارة عن نسيج عضلي وماء، لذلك يعود الإنسان فوراً لأن النسيج العضلي يبحث عن الأكل فلا يجد، فيأكل نفسه ببساطة. المهم أن تأكلي كل شيء مع تقليل الكميات وتزويد الرياضة أي نصف ساعة صباحاً ونصف ساعة مساءً أي أن تحرق أكثر مما تأكلي وينصح دائماً بـ 90 دقيقة في اليوم مادمت قررت إنقاص وزنك، ولا تنسى أن السن لها عامل أيضاً، فكلما كبر الإنسان، قلت حركته، وحرقت سعراته أقل، وانقاص 3 كيلو في الشهر جيد وعموماً من 3 كيلو إلى 5 كيلو في الشهر جيد جداً للجميع صغاراً وكباراً ولكن الخوف أن يعود، فالأفضل كيلو ننقصه ونتوقف قليلاً ثم نستمر أفضل من 10 كيلو يتم إنقاصها بسرعة.

مرض السكر حسن: أنا مصاب بالسكري منذ 10 سنوات، وسؤالي: هل يوجد علاج لهذا المرض يقضي عليه؟ إلى الآن لا يوجد شيء يعالج السكر نهائياً ولكن مادامت مرتاحاً لعلاج الأنسولين فعليك الاستمرار فيه. جميل أحمد: كيف أنظم غذائي بشكل صحيح؟ كم عمر؟ 12 سنة.

مبارك العتيبي: عمري 38 سنة وألعب حديداً ولكن وزني زاد وظهر لي كرش مع أنني جسمي جيد نوعاً ما فما السبب؟ هل تغير أسلوب طعامك؟ أي هل اتجهت لشرب العصير أكثر؟ نعم تغيرت فأصبحت أتناول الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض. إن قد تكون تناولت الخبز الأسمر أكثر، على كل الخبز الأسمر والخبز الأبيض يحتويان على نفس السعرات الحرارية تقريباً، ولكن الفرق بينهما أن الخبز الأسمر به ألياف أكثر فتشعر بالشبع أسرع ولكن هذا لا يعني أنك تستطيع أن تأكل منه ما شئت من كميات، وكذلك العصير والمكسرات تزيد من وزنك، فكون العصير مثلاً به 4 برتقالات، وانت تشرب من 3 إلى 4 أكواب فأنت تأكل تقريباً ما يعادل 15 حبة برتقال أو أكثر، فالأفضل أن تأكل البرتقال كفاكهة وليس عصيراً وركز على الماء والفاكهة ولا تتخثر من الخبز الأسمر.

منى: أريد أن أسأل عن الشاي الأخضر الصيني الطبيعي هل صحيح أنه يخفف الوزن؟ هناك كلام كثير حوله ولكن لا يوجد شيء صحي مخيف علمياً وفكرته تعتمد على شربه بدون سكر فيسكن الشعور بالجوع لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة، ولكن غير مثبت علمياً أن الشاي يخفف الوزن. أبنيت عمري 16 سنة، وهو سمين وفي فترة الغذاء أهتم به وأطعمه الأكل الصحي الخالي من السعرات، ولكن ليلاً يتناول وخبية، فما الحل؟ هل يمارس الرياضة؟ نعم، يلعب كرة قدم وسباحة ووزنه الآن يتراوح بين 100 و120 كيلو وقد شارك في ناد رياضي. عليك أن تشجعيه، ولا تلجئي للريجيم القاسي، حتى لا يشعر بالجوع ليلاً وحاولي أن تحذريه من السكر، وأنه قد يلجأ لإجراء عمليات شاي وظلت 3 أسابيع أسير عليه، فأنخفض وزني 3 كيلو فقط. هل مارست الرياضة؟ نعم، لمدة نصف ساعة على جهاز المشي والقرص الدائري، ولا أستطيع أكثر من ذلك لأنني مصابة بانزلاق.

ريجيم خاصي مانيل: عمري 41 سنة، ووزني 85 كيلو وطولي 163سم، ذهبت لدكتور تغذية، لتخفيف وزني فأعطاني نظاماً غذائياً يتكون من الغطور: فاكهة وحليب أو 3 تمرات، والغداء: صدر نجاجة، أو تونة، والعشاء: فول وخبز أو شاي وظلت 3 أسابيع أسير عليه، فأنخفض وزني 3 كيلو فقط. هل مارست الرياضة؟ نعم، لمدة نصف ساعة على جهاز المشي والقرص الدائري، ولا أستطيع أكثر من ذلك لأنني مصابة بانزلاق. أريد أن أخبرك بأنه ريجيم قاس قليلاً.



خبيرة التغذية ريفقة العفيفي في حوار مع «الأنباء» (حسن حسيني)

- الخبز الأسمر يحتوي على الألياف وهي مفيدة للأمعاء وتحافظ على الوزن
- الشاي الأخضر مضاد للأكسدة ولكن لا إثبات علمياً على قدرته على التنحيف
- الريجيم من دون نشويات غير مفيد لأن الجسم سرعان ما يستعيد وزنه
- لا وجود لخلطة محددة أو وصفة مجربة لتخفيف الوزن
- كثرة الريجيم والتبديل بين أنواعه تجعل الجسم يقاوم ولا يد من الراحة الكافية

## تناول الألبان والأجبان يحمي الجسم من هشاشة العظام



الهرم الغذائي

## جهاز تحليل مكونات الجسم

أوضحت العنقفي ان السمته هي زيادة نسبة الدهون في جسم الانسان، وأضافت: اما كيف نعرفها ونقول ان هذا الشخص سمين، وهذا شخص غير سمين، فقديما كنا نأخذ العلاقة بين الطول والوزن ونرى اذا كان الطول مناسباً للوزن، فمثلاً اذا كان الطول 155 سم نزيل 100 فيكون الوزن هو 55 كيلو غراماً، كانت الامور بسيطة، وهناك ما يسمى بمعيار كتلة الجسم اي نقسم الوزن على مربع الطول بالمتر، ويظهر لنا رقم، يكون ما بين عشرين وخمسة وعشرين، فساداً زاد على 25 يكون زيادة في الوزن واذا زاد على الثلاثين يكون سمته وسمته ضارة، فيجب دائماً ان نجعل معيار كتلة الجسم لدينا تحت الثلاثين، ويفضل تحت الخمسة والعشرين اما فوق الاربعة عشر فيعتبر سمته مفرطة وخطرة جداً ونحتاج عمليات واساليب اخرى للعلاج.

المشكلة في معيار كتلة الجسم انه لا يحدد بالضبط هل الزيادة كلها دهون ام بها عظم او عضلات؟ فهناك اناس بنيتهم عريضة وبريسون عضلات عن طريق الرياضة فتكون عضلاتهم زيادة لذلك لا يحدد النتيجة الصحيحة اما الاجهزة الجديدة كجهاز تحليل مكونات الجسم، وهو موجود لدينا، وهو ادق جهاز في العالم يعطي بالتفصيل كم كمية الدهون وكم كمية العضلات بالجسم وكم يحرق هذا الجسم من دون حركة او مع حركة تقريبا اربع ساعات او حسب كمية الحركة اليومية وايضا يعطي فكرة بالنسبة للكيار عن الدهون الموجودة على بطونهم (محيط الخصر) تؤثر على الصحة العامة والعلاقة بين محيط الخصر وامراض السمته او السكري والضغط ومشاكل في القلب، لذلك هذا الجهاز يعطي

جميع التفاصيل.

ويعد ان نحدد اذا كان الشخص سمينا ام لا نحدد كم كيلو يجب ان ينزل، وبعدها نحسب السرعات الحرارية التي تكفي لثبات وزنه ونبدأ معه الريجيم ونتابعه كل اسبوع ونجري تقييماً للاسبوع السابق، ونرى هل نستمر بنفس الطريقة وفي الوقت نفسه نركز على تغيير العادات الغذائية وليس مجرد اعطاء ريجيم، فمثلاً من يتناول عشر قطع من الشيكولاته في اليوم نقللها الى واحدة او اثنتين في اليوم وفي الاسبوع الذي يليه اقل فاقل الى ان يستغني عنها الشخص تماماً، فنجد نتيجة جيدة بعد ذلك.



## برنامج غذائي أمثل لصحة طفلك

تشرف العنقفي على برنامج لسمته الأطفال قائله: سمته الأطفال تزداد الآن خاصة في الخليج والدول العربية أكثر من السابق وتعتبر الكويت أعلى نسبة في منطقة الخليج وهذا يشكل خطراً على الصحة العامة لأن هؤلاء الأطفال عندما يكبرون سيصابون بمشاكل صحية ومشكلة السمته في السن الصغيرة، ان عدد الخلايا الدهنية يتكاثر فعندما يزداد وزن الشخص البالغ يكبر حجم الخلية الدهنية ولكن وهو صغير تكبر الخلايا عددا وحجماً وهذا يجعل مجالاً للسمته أكثر.

فالكيار اذا وصلوا الى مستوى معين لا يزدون عنه مهما تناولوا من طعام، اما الأطفال اذا استمروا في السمته فيكون هناك مجال أكثر لها فبدلاً من 100 كيلو يصبحون 120 كيلو، وهكذا.

والأطفال السممان عادة يضطهدون في المدارس، ما يؤثر على نفسياتهم ويؤثر على تركيزهم، ويؤثر في رياضتهم، فتصبح متعتهم الوحيدة هي الأكل وتحول الى إدمان وبالتالي تقل حركتهم وهي مشكلة كبيرة.

ولكي نساعد في خدمة هذا البلد، وهؤلاء الأطفال أنشأنا برنامجاً غذائياً بإشراف طبي، فتقوم بعمل تحليل لمكونات الجسم، ونحدد الوزن الذي يجب ان يكون عليه ثم نقيم له نظاماً غذائياً، وهو يعتمد على الهرم الغذائي أي يكون الأكل متوازناً، وبه كل احتياجات الجسم من الغذاء والفيتمينات والمعادن والطاقة، التي جانب ممارسة الرياضة بإشراف مدرب لمدة 4 ساعات في الاسبوع ومراجعة اسبوعياً على برنامج التغذية، وهو يعتبر من البرامج الناجحة.

# شدة المعاناة من الريجيم تصيب الجسم بردة فعل وتؤدي إلى النهم وزيادة الوزن



أيمن وعمر

## ضيفتنا في سطور

رفيقة عمر العنقفي، خبيرة في مجال التغذية وبرامج السمته، حاصلة على بكالوريوس علوم من الجامعة الأميركية في بيروت، عملت في عدة مستشفيات في بريطانيا، وحاصلة على المعادلة البريطانية، كما عملت بمستشفيات جدة بالسعودية.

افتتحت مركزين للتغذية، وتجهيز الغذاء في الكويت، ولديها شابات: أيمن 23 عاماً ويدرسي هندسة صوت، وعمر 21 عاماً ويدرسي في بريطانيا ادارة اعمال.

## احرصي على إرضاع طفلك

أيمن: اننا ارضع، كيف انحف وأزول الترهل؟

الرضاعة من ضمن الاشياء التي تنحف الوزن، ومشكلة الولادة عادة انها تسبب ترهلا بالجن، فجزء من هذا الترهل سمته وآخر بسبب الولادة، فتقوم السيدة بعمل رياضة لبطنها والرياضة نفسها تحرق سعرات كثيرة، فمن المفترض ان تتبعي نظام حمية أكثر من الشخص العادي على اساس انك تملكين الباننا لتستمر الرضاعة، عليك بالطعام الصحي المتوازن الذي لا يسبب زيادة في الوزن، فستجدي ان وزنك ينخفض وعضلاتك تصبح مشدودة.

توجد طرق غير الامتناع عن الأكل؟ لا يتمتع عن الأكل، بل يجب ان ياكل إما عليك تزويده بالكميات الصحيحة، فلا مانع من تزويده بالخضراوات وبيتعد عن الاشياء التي تسمن كالحلويات والعصير والمكسرات والمقلبات فبدلاً من ان يشرب كوباً من العصير يتناول بدلاً منه حبتين أو ثلاثة من الفاكهة، فتشبعه أكثر ولا تمنعه من الأكل فالامتناع يؤدي إلى ردة فعل مع الوقت، حتى لو صبرت أسبوعاً بعد ذلك تصير ردة الفعل قاسية، وهناك من يصبر شهراً كاملاً وينخفض وزنه جيداً ولكن من شدة المعاناة والتحمل لفترة طويلة دون أكل تصبح لديه ردة فعل تؤدي إلى النهم، وبالتالي يزيد الوزن أكثر وهذا ضرر، لأن نسبة الدهون تزيد في جسمه، وتسهل حدوث أمراض له فلا تمنعيه ولكن دعيه يزيد من المواد الغذائية التي تشبعه والتي تحتوي على الألياف وفي الوقت نفسه لا تسمن كثيراً، ودعيه ياكل ذرة فهي مليئة بالألياف، بدلاً من الأرز والخبز وتشبع أكثر، فهذه إحدى الوسائل، وهناك اشخاص تشبعهم البطاطا مشوية أو مقطعة حلقات بالفرن.

هذا جزء من غذائنا وخاصة الأطفال، والحامل والمرضع في حاجة إلى نسبة كبيرة وإذا لم يحصل الجسم على احتياجاته ما يأخذها من العظم فلذلك مع مرور الوقت، يصاب الجسم بالهشاشة، بسبب قلة الكالسيوم الموجود وزيادة الفراغات بين العظم والهشاشة تؤدي إلى كسور، فيجب ان نحرص على تناول الألبان والألبان وليس من الضروري ان تشرب حليباً فقط فنفس كمية الكالسيوم الموجود بالحليب موجودة باللبن، وموجودة بالروب، وإذا تناولت حبوباً أو فيتامينات أو كالسيوم فلا يعوض عن الأكل الطبيعي.

### سر صفاء البشرة

سمر: ما علاقة الغذاء بصفاء البشرة وما الاغذية التي تنصحين بها؟

في الحقيقة من بداية تناول الأطفال، أو السيدات غذاء متوازناً، حتى لو قليل السرعات لكنه يحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن واحتياجات الجسم نرى وجوههم نضرة بعد اسبوع واحد. اما الذين لا ياكلون خضراوات وفواكه كفاية واحتياجاتهم ناقصة بسبب ذلك ذبولاً في البشرة ومنهم من يكون لديهم فقر دم دون علمهم. عموماً تناول الخضراوات والفواكه اساس صفاء البشرة.

### ردة فعل الجوع

ياسمين: خطيبي ياكل كثيراً، ما الحل لتخسيسه؟ وهل



## لا تستهيني بالبسكويتة!

آلاء: اشعر بالجوع اثناء الريجيم، كم بسكويتة دايت اكلها بين الوجبات؟ قبل ان تتناولي بسكويتة دايت يجب ان تقرني كم سعرة حرارية موجودة بها، فمعظم البسكويتات تكون دسمة لأن البسكويتة عبارة عن دهون وسكر ودقيق وكلها مركزة فلو تناولت شريحة توست مع خبازة وقطعة من الجبن معها افضل من تناولك البسكويت، فانا لا انصح بتناولها، ولكن اذا كان لابد ان تتناولي حلوى فمعك بسكويتة «داييستف» مع الشاي، لان الالياف التي تحتويها تعطيك احساساً بالشبع.

ممارسة الرياضة.

### احذري الريجيم القاسي

عندما عمل ريجيماً يضعف وجهي وليس جسمي؟ لأنك تبدين بريجيم قاس فالذي ينزل هو النسيج العضلي والماء بينما اتباع حمية معتدلة فيها كل انواع الطعام، تنزل الدهن فقط، ويبقى الوجه نضراً. أم حسبن: أشعر دائماً بالدوخة عندما أركب الطائرة فهل تنصحين بنظام غذائي معين قبل السفر؟ الدوخة تأتي للشخص المصاب بفقر دم، او قد يكون لها علاقة بالضغط او ان هناك خللاً بالأذن الوسطى فعليك باستشارة الطبيب.

### مقاومة الجسم

أمل: أتبع حمية منذ اربعة أسابيع عبارة عن بروتينات مع دهون وليس بها الألبان أو فواكه أو نشويات فنزل وزني 3 كيلوغرامات وهو نزول بطيء؟ هل انت من النوع الذي يتبع حميات كثيرة؟ نعم ولكن منذ سنة وأكثر عملت شد عضلات البطن ووزني زاد 10 كيلوغرامات وعندي خشونة بالركبة ولا استطيع ممارسة الرياضة وعمرى 40 سنة.

ربما لكثرة عمل الريجيم اصبح جسمك يقاوم لذلك اراتحى قليلاً دون الاكثار من الطعام، و3 كيلوغرامات في الشهر ليس عبئاً عليك ان تتناولي غذاء صحياً متوازناً، فعدم تناول الألبان والألبان ليس صحياً وخصوصاً انك اقتربت من انقطاع الطمث حتى لا تصابي بهشاشة العظام، واهم شيء ان تقللي الدهن أكثر.

أنا استخدم زيت الزيتون في طعامي؟ زيت الزيتون إذا تناولته بكثرة أيضاً يزيد وزنك وأكثر من الخضراوات.

### وزن متقلب

مبارك: كان وزني 134 كيلوغراماً وعملت ريجيماً لمدة سبعة شهور ثم اتبعت ريجيماً لمدة شهرين في البداية مع دكتور ثم انقطعت وعملت ريجيماً وحدي انقطعت فيه عن النشويات نهائياً والدهون ونزلت إلى 83 كيلو ونهيت لعمل تحاليل وفحوصات لانني خفت من هذا النزول الكبير وكانت كلها نتائج جيدة، كيف استطيع تثبيت وزني فأحياناً اجد 83 واسبوع آخر 84 وأحياناً 85 فماذا أفعل؟ عليك ان تعلم هذا التثبيت لأنك يجب ان تحسب للجسم 2+ أو 2- لان الجسم أحياناً يتراكم فيه الماء، أي في حالتك أنت تقريبا ثابتاً عند 84 كيلوغراماً ووزنك الصحيح تقسيه مرة واحدة في الاسبوع، بعد دخولك الحمام صباحاً.

إلى متى أستمر في التثبيت؟

عليك بممارسة الرياضة دائماً وعلينا ان نتباعد عن المكسرات، والعصائر والحلويات والمقلبات، فهي دهون مركزة.

### الفواكه والخضار مستودع فيتامينات

هالة: هل تنصحين بتناول حبوب الفيتامينات وما أفضلها؟ موجودة أكثرها في الفواكه والخضراوات، والخضراوات مفيدة جداً كأنواع التوت المختلفة والطماطم من الاشياء المفيدة جداً كما ان الشاي والفول والبقول هذه كلها بها فيتامينات.

عمر: كيف يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟ عن طريق شرب اللبن وتناول ألبان، فيجب ان يكون