

تخلصان الجسم من السموم المتراكمة وتنظفان الجهاز الهضمي

التغذية وحمية «ديتوكس» فن جميرا شاطئ المسيلة

«تجنب المشروبات الغازية وممارسة التمارين والحرص على خفض مستوى الدهون في الأطعمة وتناول ليتينين من الماء على الأقل يوميا.. خطوات يمكن اتخاذها للاستمتاع بنمط حياة أكثر صحة»، هذا ما أوصت به أرجنتينا لوبيز اوليفرت المتخصصة في اللياقة البدنية والمرضة المساعدة، والمدربة في التغذية الدقيقة. وتوصي أرجنتينا أيضا بحمية «ديتوكس» التي تعمل على التخلص من السموم المتراكمة في الجسم من خلال عملية تحويل تتيج لها الخروج من الجسم. وتقول: تساعد حمية «ديتوكس» لمدة ثلاثة ايام اجسامنا على التخلص من السموم وتنظيف الجهاز الهضمي ومن الممكن ان تقود الى خفض الوزن. وعن برنامج «ديتوكس» تؤكد أرجنتينا ان المشاركين في البرنامج عليهم زيادة كميات المياه التي يتناولونها في اليوم بمعدل ليتينين أو أكثر وممارسة نشاط بدني معقول، مع عدم القيام بتمارين تتطلب مجهودا بدنيا عاليا لأن ذلك قد يستنفد الطاقة المطلوبة لعملية «ديتوكس». وفيما يلي تفاصيل اللقاء مع أرجنتينا لوبيز:



أرجنتينا: «ديتوكس» يوصي بزيادة كميات المياه المتناولة يوميا بمعدل ليتينين أو أكثر

اتباع نظام غذائي معين يراعي انخفاض الدهون والسموم والإقلاع عن تناول الأطعمة غير الصحية بعد أيام «ديتوكس» الثلاثة

كفاءة الخطة. كما أعدد أيضا أكثر المؤشرات ملاءمة وأهمية لكل صيف. في النهاية يمكنني القول انني ابني واتواصل وأهتم وأراقب وأوجه وأعلم. أساعد الضيوف على إعادة تشكيل أجسادهم وأرواحهم.

ما أبرز ثلاث نصائح لديك؟
● اقتل عذرك، حدد وقتا للتمارين الرياضية ثم التزم به.
● حدد موعدا لإنجاز هدفك، واعمل بكل جد لتتحدي نفسك.
● احرص على أن تنعم بحياة صحية، والتزم بالتمارين الرياضية وتناول الأطعمة الصحية.

هل لديك شيء آخر تودين اضافته؟
● للباحثين عن ملاذ للراحة والاستجمام، يعد فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة الوجهة المثالية لتجديد نشاط وحيوية الجسم والروح. يقع الفندق في منطقة المسيلة السكنية الفاخرة، ويحتوي على بركتي سباحة فخميتين، وشاطئ خاص، إلى جانب أرقى المنتجات الصحية في الكويت، «تاليس سبا». وبعد انقضاء أشهر الصيف، يصبح الوقت مثاليا أمام الجميع لاختيار برنامج «ديتوكس».

دائما ما يبدو أن هناك كلمات طنانة تتردد دائما مثل الدهون، والكربوهيدرات، والغلوتين، هل هناك ما يجب استتناؤه من النظام الغذائي الذي نتبعه؟

● يتوجب علينا محاولة اتباع حمية غذائية متوازنة والتقليل من أنواع الأطعمة التي تسبب تراكم السموم في الجسم: الألبان، الغلوتين، القهوة، الدقيق، اللحوم الحمراء، السكر.
● كيف تتعاملين مع الضيوف المقيمين في فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة بالكويت؟
● باعتباري مساعدة في الرعاية الصحية ومختصة في اللياقة ومدربة في التغذية الدقيقة، أجدي شغوفة بالصحة والتغذية واللياقة، وأسعى لإحداث فارق حقيقي. أتعمل مع كل من ضيوفي بأقصى مستوى من الاحترافية لضمان وصولنا إلى أهداف برنامج «ديتوكس» الشخصي. أعدد بوضوح ما يتحتم القيام به، ومن ثم إعداد خطة لتنفيذ ذلك، وذلك بالتعاون مع الضيف مباشرة. أحرص دائما على وسائل تنفيذ الخطة وأسعى لبناء علاقة تقوم على الثقة من أجل إمكانية تنفيذ الخطة. من المهم قياس التقدم في الخطة من خلال الاختبارات والتقييمات الدورية لقياس

بتسبب ذلك في فقدان التوازن ويؤدي إلى عدم الراحة.

ما الخطوات التي يمكن اتخاذها للاستمتاع بنمط حياة أكثر صحة؟
● تجنب المشروبات الغازية التي من الممكن أن تسبب السممة والانتفاخ.
● ممارسة التمارين على الأقل لمدة 30 دقيقة يوميا، فهي في غاية الأهمية لتبقي في صحة وعافية.
● الحرص على خفض مستوى الدهون في الأطعمة، والتي من الممكن تراكمها في أجسامنا فتسبب في السممة وارتفاع نسبة الكوليسترول.
● تناول ليتينين من الماء على الأقل يوميا ليبقى جسمك رطبا.
● متابعة طبيبك كل ستة أشهر واطلب منه فحصا صحيا.
● ممارسة تمارين الأيروبيك التي تمنع الأمراض في المفاصل والعضلات.
● تجنب السكريات والدهون وعليك بزيادة مسا تناوله من الفواكه والخضراوات واللحوم البيضاء والمزيد من الأطعمة العضوية، وتجنب الأطعمة المعلبة والمعالجة، وتناول الكمالات متعددة المعادن والفيتامينات بشكل يومي.

في عملية الأيض. ومن الممكن أن يساعد برنامج «ديتوكس» على تجديد الجسم والحفاظ عليه وتعظيم أدائه.

ماذا يجب أن يعرف الناس عن فترة حمية «ديتوكس» أو مدة نهاية الأسبوع للتركيز على الصحة؟
● خلال بداية برنامج «ديتوكس»، يوصى المشاركون بزيادة كميات المياه التي يتناولونها في اليوم بمعدل ليتينين أو أكثر، وممارسة نشاط بدني معتدل. ومن الهام عدم القيام بتمارين تتطلب مجهودا بدنيا عاليا لأن ذلك قد يستنفد الطاقة المطلوبة لعملية «ديتوكس»، وهو ما قد يؤدي إلى التعرض للدوار أو الدوخة. ويغطي البرنامج الذي يستمر على مدى ثلاثة أيام موضوعات مثل: كيف يؤثر الطعام على الجسم والذهن وكيف يمكن أن يحسن الطعام السليم من صحتك ومنع إصابتك بالأمراض؟
نهاية برنامج «ديتوكس» ما هي الإلحاحات، ويوصى بالبدء في الالتزام بحمية غذائية جديدة وعادات جديدة بعد الانتهاء من البرنامج، ويوصى باتباع نظام غذائي معين يراعي انخفاض الدهون والسموم. ومن المهم الإقلاع عن تناول الأطعمة غير الصحية بعد أيام «ديتوكس» الثلاثة، فقد

لماذا توصين بحمية «ديتوكس»؟
● تعمل حمية «ديتوكس» على التخلص من السموم المتراكمة في الجسم من خلال عملية تحويل نتيج لها الخروج من الجسم. من الممكن أن تدخل السموم إلى الجسم عبر تنفس الهواء الملوث أو عن طريق تناول الأطعمة أو المشروبات غير الصحية، أو التدخين واستخدام المنتجات الخطرة.
تساعد حمية «ديتوكس» لمدة ثلاثة أيام أجسادنا على التخلص من السموم، وتنظيف الجهاز الهضمي، ومن الممكن أن تقود إلى خفض الوزن. وتعمل هذه الحمية من خلال تزويد الجسم بمختلف المكونات الطبيعية اللازمة لحمية «ديتوكس» مثل الفيتامينات ومضادات الأكسدة وغيرها من المغذيات. ويقلل الاستهلاك المتكرر للطعام غير الصحي من القدرة الطبيعية لجسمك على إزالة السموم، والتخلص من المكونات الكيميائية الخطرة.
هناك مؤشرات محددة على مستويات السمية في الجسم، والتي تشمل الانتفاخ، والإجهاد المتكرر، ومشكلات الهضم، والحساسية، وظهور الكزيميا. كما يقود تواجد السموم في أجسادنا أيضا إلى الإخلال بالتوازن الهرموني، وإخفاق في أداء الجهاز المناعي، ونقص التغذية، وقصور



تجنبوا المشروبات الغازية ومارسوا التمارين نصف ساعة يوميا تنعموا بنمط حياة أكثر صحة

فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة.. الوجهة المثالية لتجديد نشاط وحيوية الجسم والروح

