DIETBASHAYER

قائمة مشتريات مجانية

بعد عملية السمنة بسنتين وأكثر

بعد سنتين، الجوع يرجع، والكميات تكبر، والعادات القديمة ممكن ترجع. وإذا الوزن رد، لا تحاتي، هذا شي شائع وله حل. هالقائمة تخلي عربانتك خطوتك الأولى: البروتين أول، خضار وايد، نشويات ذكية، وسناكات صحية تشبع.

تكميم وتحويل | لا تخلي الوزن يرد | تناسب الجمعيات بالكويت والخليج

نتيجتك تبدأ من عربانتك.

إعداد بشاير البدر · أخصائية تغذية علاجية · ١٤ سنة خبرة إكلينيكية

للاستخدام الشخصي مجانًا. غير مخصص للبيع. دليل توعوي وليس استشارة طبية.

١ ابدأ هني: شلون تستخدم القائمة

١. **علّم على اللي عندك** بالبيت قبل لا تطلع.
٢. **خطط لـ٣ وجبات و١-٢ سناك مخطط له** باليوم. النقنقة طول اليوم أكثر سبب يرد الوزن.
٣. **رتّب صحنك:** البروتين أول، الخضار ثاني، والنشويات آخر شي وبكمية صغيرة (ربع الصحن).

قاعدة الصحن
البروتين أول · الخضار ثاني · النشويات آخر شي. كل على مهلك، ووقّف أول ما تحس بالشبع، وخل المشروبات بعيد عن الأكل بـ٣٠ دقيقة.

٢ القائمة

بروتين بكل وجبة	نصيحة
☐ بيض، لبنة، جبن قريش	بروتين الريوق
☐ دياي، ديك رومي، لحم قليل الدهن	مشوي أو مطبوخ
☐ سمك: هامور، سالمون، تونة	٢-٣ مرات بالأسبوع
☐ زبادي يوناني، عدس، حمص	هدفك ٦٠ - ٨٠ غرام بروتين باليوم أو حسب خطتك

خضار تملي الصحن	نصيحة
☐ خيار، خس، جرجير	حجم بسعرات قليلة
☐ بروكلي، زهرة، كوسة	بالفرن أو بالمرق
☐ فلفل ملوّن، طماط، جزر	سناك خضار ني

نشويات ذكية بكميات صغيرة	نصيحة
☐ شوفان، شعير، برغل	طاقة ثابتة
☐ عيش أسمر صغير، خبز قمح كامل	نص خبزة تكفي حصة
☐ بطاط حلو، رز بني	ربع الصحن
☐ فاكهة كاملة بدل العصير	١-٢ حصة باليوم

سناكات تشبع	نصيحة
☐ زبادي يوناني سادة	غني بالبروتين
☐ أصابع جبن خفيف، بيض مسلوق	جاهزة للطلعة
☐ حمص مشوي	قرمشة مع بروتين
☐ حفنة مكسرات صغيرة مقاسة	قيسها، ولا تاكل من الكيس

مشروبات بين الوجبات	نصيحة
☐ ماي، وماي بنكهة طبيعية	١.٥ - ٢ لتر باليوم
☐ شاي وقهوة بدون سكر	انتبه من اللاتيه المحلّى
☐ بروتين شيك إذا تحتاجه بس	مو عادة سناك

الصيدلية: مدى الحياة	نصيحة
☐ ملتي فيتامين يومي	كل يوم
☐ كالسيوم سترات + فيتامين د	مقسّم على جرعات
☐ فيتامين B12	حسب الوصفة
☐ حديد حسب فحص الدم	بعيد عن الكالسيوم بساعتين

٣ خلها عالرف: أكل يرد الوزن

- × الشيبس والبسكوت والأكل اللي يذوب بالفم (يمر بسرعة وما يشبع)
- × المشروبات المحلّاة واللاتيه بالسكر
- × الغازيات
- × مخزون الحلويات بالبيت

سوّ فحص دم مرة بالسنة على الأقل، وراجع فريقك أو أخصائية التغذية إذا بدأ الوزن يزيد.

الوزن قاعد يرد؟ لا تحاتي.

إن الوزن يرد شي شائع وله حل. نلقى السبب الحقيقي مع بعض (الجوع، النقنقة، الأكل العاطفي أو النوم) ونرجعك للمسار، خطوة بخطوة. **احجز استشارتك على الواتساب: +965 5596 5181**

دليل توعوي وليس استشارة طبية. التزم دائمًا بتوصيات فريق جراحة السمنة. جرعات الفيتامينات حسب فحوصات الدم.