DIETBASHAYER

قائمة مشتريات مجانية

قائمة مشتريات
ما قبل انقطاع الدورة

الأكل ما يوقف مرحلة ما قبل انقطاع الدورة، بس يغيّر إحساسج فيها. هالقائمة تملي عربانتج باللي يحتاجه جسمج أكثر الحين: بروتين لعضلاتج، كالسيوم لعظامج، ألياف لطاقة ثابتة، وأكل يساعد نومج.

اطبعيها أو صوّريها | ٦ مجموعات أكل | تناسب الجمعيات بالكويت والخليج

خذيها معاج بمشوار الجمعية الياي.

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

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

١ ابدي هني: شلون تستخدمين القائمة

١. **علّمي على اللي عندج** بالبيت قبل لا تطلعين.
٢. **اختاري ٢-٣ أشياء من كل مجموعة** بالأسبوع. مو لازم تشترين كل شي.
٣. **رتبي صحنج بنفس الطريقة:** البروتين أول، نص الصحن خضار، وشوي حبوب كاملة.

ليش هالأكل؟
مع نزول الإستروجين، العضلات والعظام تتأثر أسرع، والنوم ممكن يتقطع، والوزن يتجمع على البطن. البروتين والكالسيوم وفيتامين د والألياف والدهون الصحية تساعد بالأربعة.

٢ القائمة

بروتين بكل وجبة	نصيحة
☐ بيض	للريوق أو عشا سريع
☐ لبنة، زبادي يوناني سادة	سناك بروتين سهل
☐ دياي، ديك رومي	مشوي مو مقلي
☐ سمك: هامور، سالمون، تونة بالماي	مرتين بالأسبوع
☐ عدس، حمص، فول	بروتين وألياف مع بعض

كالسيوم وفيتامين د لعظامج	نصيحة
☐ لبن، روب، حليب قليل الدسم	٢-٣ حصص باليوم
☐ جبن قريش، جبنة بيضاء قليلة الملح	للريوق أو سناك
☐ سردين بعظمه، طحينة، سمسم	كالسيوم بدون ألبان
☐ جرجير، سبانخ، بروكلي	الورقيات فيها كالسيوم بعد

الخضار: نص العربانة	نصيحة
☐ خيار، خس، طماط، فلفل ملوّن	نيّة، للحجم والقرمشة
☐ بروكلي، زهرة، ملفوف	بالفرن أو بالمرق
☐ كوسة، باذنجان، فاصوليا خضرا	مطبوخة على الطريقة الكويتية

حبوب كاملة وبذور	نصيحة
☐ شوفان، شعير، برغل	تشبعج أطول
☐ عيش أسمر، خبز قمح كامل	بدل الأبيض
☐ بذور كتان مطحونة، شيا	ملعقة على الزبادي أو الشوفان
☐ صويا: توفو، إدامامي، حليب صويا بدون سكر	ممكن تخفف الهبّات الخفيفة عند بعض النساء

للنوم والمزاج	نصيحة
☐ لوز، جوز، كاجو	حفنة صغيرة باليوم
☐ بذور القرع ودوار الشمس	غنية بالمغنيسيوم
☐ موز، كيوي	سناك المسا
☐ بابونج وأعشاب بدون كافيين	عادة هادية قبل النوم

فواكه ودهون صحية	نصيحة
☐ توت، رمان، تفاح، برتقال	حصتين باليوم
☐ تمر	٢-٣ حبات باليوم
☐ زيت زيتون، أفوكادو	للطبخ والسلطة
☐ سالمون أو سردين	أوميغا ٣، مرتين بالأسبوع

٣ خففي منها

- × الحلويات والمعجنات الجاهزة
- × العصائر المحلّاة والغازيات
- × القهوة بعد العصر (ممكن تقطع النوم)
- × الأكل المالح والمعلّب (الانتفاخ والضغط)

لاحظي إذا الأكل الحار أو المشروبات الحارة أو الكافيين يزيدون الهبّات عندج، وخففي منها.

تبين أكثر من قائمة؟

The Perimenopause Reset برنامجي خطوة بخطوة لهالمرحلة: الأكل، الطاقة، النوم والوزن، خطوة صغيرة كل مرة. أرسلي كلمة **RESET** على الواتساب عشان تنضمين لقائمة الانتظار، أو جربي قائمة أعراض ما قبل انقطاع الدورة المجانية على bashayerwellness.com.

دليل توعوي وليس استشارة طبية. إذا عندج حالة صحية أو تاخذين أدوية أو محتارة شنو يناسبج، استشيري طبيبج أو أخصائية التغذية.