

السمنة المفرطة لا تنتظر , بل جاوزها وافعلها راقب وزنك – تكسب صحة ورفاهية

الزيادة من الفعاليات الحيوية

يجب اقتران التغذية الصحية بفعاليات رياضية منتظمة التقدم التكنولوجي والنقل الميكانيكي أدى الى تقلص فرص ممارسة الرياضة البدنية لذا ممارسة الفعاليات الرياضية بصورة معتدلة ومنتظمة كالمشي على الأقدام واستعمال السلالم وركوب الدراجات الهوائية وفعاليات اخرى.
في الحقيقة هي فعاليات بسيطة يمكن ممارستها أي شخص للحصول على حياة أكثر فعالة .



العادات الغذائية الجيدة

من دون التضحية لمتعة الطعم والطعام م يكفي اتباع التوجيهات البسيطة والسلامة والمتوازنة للتغذية الصحية والغنية لجميع الموارد الأساسية مثل (البروتينات, السكريات والدهنيات) .
ابدأ بتغيير عاداتك اليومية
استهلك وجبات طعام منتظمة ولمرات عديدة في اليوم مع الزيادة في استهلاك الخضراوات والفاكهة الطازجة ومن الأفضل المنتجات الموسمية.
تذكر دائما بأستهلاك خمسة وجبات طعام يوميا وفقا الى الألوان المختلفة التالية:
الأبيض, الأخضر, الأصفر-البرتقالي, الأحمر والأزرق-البنفسجي.
كل لون له خصائص وقائية خاصة بالصحة, انتبه لكيفية اعداد الطعام مثلا استعمل ملح اليود وعدم المبالغة في استعمال التوابل.
تذكر
بأن السعرات الحرارية والموارد الغذائية التي يحتاج لها كل كتلة عضوية تختلف من شخص لأخر وذلك نسبة للعمر والجنس وعوامل اخرى.
قبل شراء أي مادة اقرأ ما هو مكتوب على العلبة لمعرفة كمية السعرات الحرارية والموارد الغذائية التي تحتويها فيما اذا كانت مشروبات أو أطعمة.

ما هي السمنة المفرطة

السمنة المفرطة أو البدانة هي الزيادة في كتلة الجسم وسببها عدم التوازن بين السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم والسعرات التي يحرقها.

البدانة المفرطة تعمل على زيادة معدل الإصابة بأمراض مثل السكري , ارتفاع ضغط الدم , أمراض جهاز التنفسي , أمراض القلب والسرطان.

من أسباب السمنة المفرطة , نمط الحياة المعيشية خاصة الغذائية الخاطئة, الكسل وعدم ممارسة النشاطات البدنية والتي هي أسباب من الممكن تعديلها.



التغيير في نمط الحياة الشخصية يمكن الحصول عليها من خلال خطوات توصلك الى نتائج دائمة ومرضية. ولمعرفة فيما اذا كنت تعاني من البدانة أو السمنة المفرطة أو حتى الزيادة في الوزن أكثر من المعتاد ولوضع نظام غذائي متوازن يرجى استشارة طبيبك الخاص .

