مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE
دائـــرة الـصـحـــة
DEPARTMENT OF HEALTH



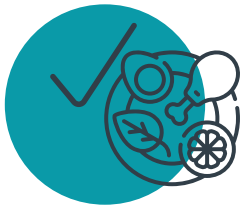
البرنامج الشخصي لإدارة الوزن

دليلك لحياة صحية



دليلك لحياة صحية

دليلٌ عملي لمساعدتك على تشكيل عادات صحية أكثر، والتمتع بشعور أفضل في كل يوم من رحلتك لإنقاص الوزن.



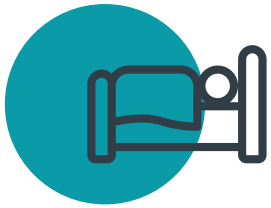
1. تناول طعامك بذكاء: اتخذ خيارات أفضل كل يوم

ادعم رحلتك نحو وزن صحي بوجبات متوازنة – اختر الأطعمة الصحية مثل البروتينات الصحية، والفواكه والخضروات الطازجة. قلّل من المشروبات السكرية، والوجبات الخفيفة المصنعة، والحصص الكبيرة.



2. تحرك أكثر: أنشطة تلائم حياتك

تعزز حركتك اليومية العمليات الحيوية في جسمك، والمزاج، ومستويات الطاقة لديك. ابدأ تدريجيًا بالعمل نحو هدف الوصول إلى 10,000 خطوة يوميًا، أو ممارسة التمارين أسبوعيًا لمدة 150 دقيقة (متوسطة الشدة) إلى 75 دقيقة (عالية الشدة)، مثل ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة أو أي نشاط تستمتع بالقيام به. يُنصح أيضاً بممارسة اليوغا وتمارين التمدد.



3. نم جيداً: جسدك بحاجة للراحة

يعزز النوم الجيد من القدرة على إدارة الوزن وتعديل الشهية، ويحسن الصحة النفسية. حاول الحفاظ على ساعات نوم منتظمة، وتقليل وقت الشاشات قبل النوم، وأحط نفسك ببيئة هادئة مناسبة للنوم.



4. إدارة القلق: توازن العقل يساعد على توازن الجسم

يمكن للتوتر أن يؤثر على الجوع والطاقة والتحفيز. قم بممارسة عادات بسيطة كالتنفس العميق أو تدوين يومياتك أو الاستراحات القصيرة، لتحافظ على صفاء عقلك وهدوئك.



5. الحفاظ على الترطيب: بسيط وأساسي

يساعد الماء على التحكم بالشهية ودعم عملية الهضم وتعزيز الطاقة. احتفظ بزجاجة ماء معك وارتشف منها طوال اليوم - خاصة اثناء الأنشطة البدنية أو خلال الأيام الحارة.



6. اتبع روتيناً صحياً: خطوات صغيرة بنتائج كبيرة

حدد أهدافاً بسيطة وواقعية والتزم بالعادات اليومية. تابع تقدمك من خلال استخدام التطبيقات أو ساعتك الذكية للحفاظ على التحفيز. تذكر أن التغيير يحدث تدريجياً، وأن لكل خطوة صغيرة أهميتها.



7. ابقَ على تواصل: يساهم الدعم في نجاحك

شارك أهدافك مع اصدقائك أو عائلتك، أو انضم إلى أنشطة مجتمعية. يشجعك الدعم الإيجابي على الاستمرارية، ويضفي المزيد من المتعة على رحلتك.

المجتمعات الصحية تبدأ مع الخيارات الصحية...

ابدأ بنفسك.

مستعد للبدء؟

ابدأ بخطوة صغيرة واحدة اليوم.
رحلتك نحو صحة أفضل تبدأ بخطوة واحدة. تفضل بزيارة أي عيادة معتمدة من قبل مركز ابوظبي للصحة العامة لإدارة الوزن للبدء بالبرنامج.



ADPHCAE ADPHC_AE ADPHC.AE ADPHC-AE www.adphc.gov.ae