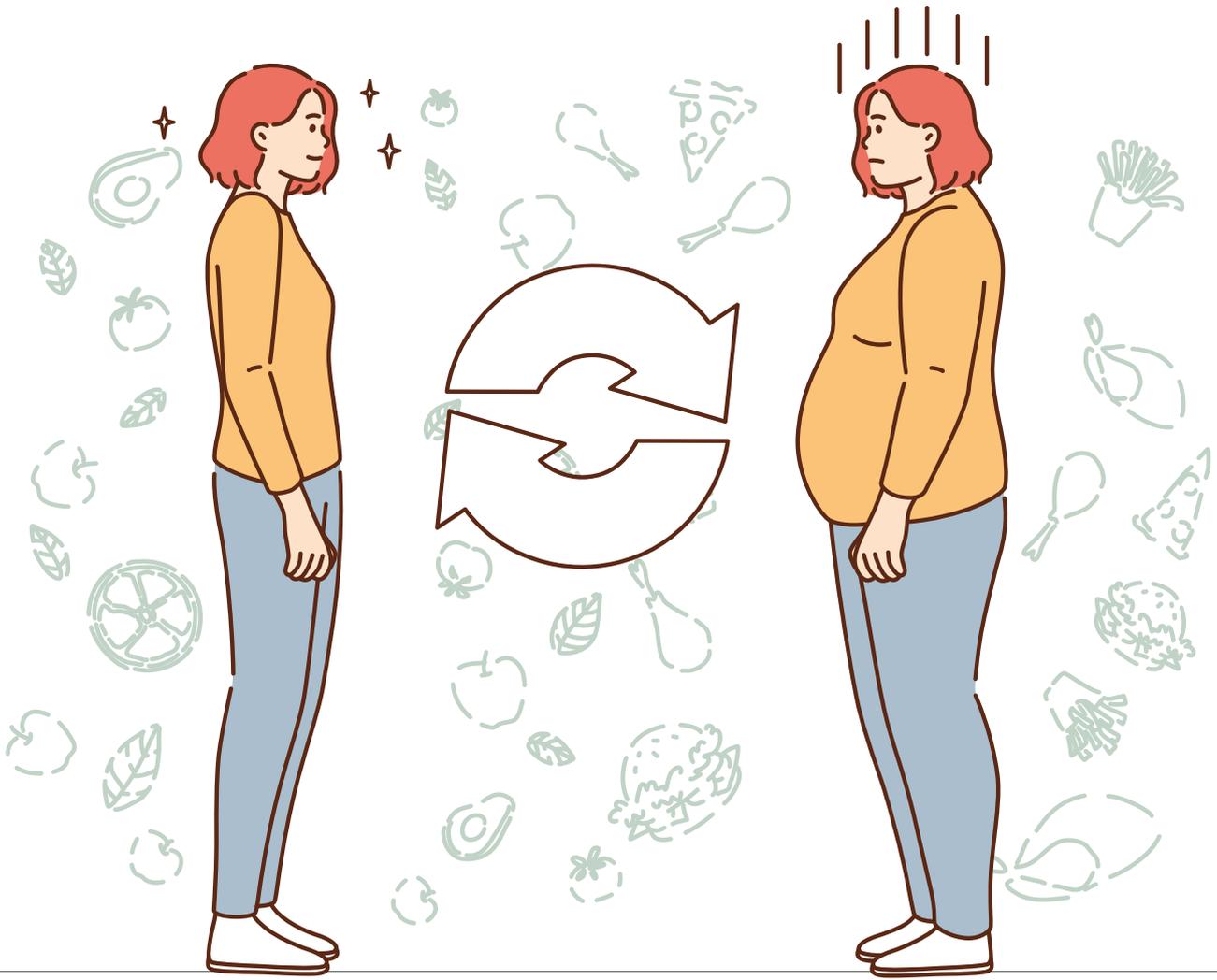


تقلبات الوزن



9 طرق
للتحكم في وزنك



تعرف على أسباب
هذه التقلبات



هل وزنك
متقلب؟



هل وزنك متقلب؟

هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من تقلبات ومشاكل في الوزن كالزيادة أو الثبات أو حتى النقصان في غضون أسابيع أو شهور قليلة، مما قد يشعرهم بعدم الثقة فيتجهون إلى اتباع أنظمة غذائية عشوائية قاسية وغير موثوقة في سبيل تحقيق الهدف المرغوب به خلال فترة قصيرة. ولكن للأسف ليست هناك أي نتيجة فعلية لتغير الوزن أو تصحيحه وذلك لأن الكثير يغفل عن أن هناك أسباب وراء هذه التقلبات.



يا ترى ما هي الأسباب وراء تقلبات الوزن؟
وماهي أفضل الطرق للتحكم بمشكلة الوزن؟

تعرف على أسباب هذه التقلبات



نمط التغذية:

النظام الغذائي للشخص يحدد وبشكل كبير مدى تحكمه في الوزن وتقلباته. حيث ان الشخص الملتزم بكميات طعامه وتناول الأصناف الصحية المتنوعة قد لا يواجه صعوبة في التحكم بوزنه مقارنةً بشخص يستهلك كميات طعام أكثر عن حاجة الجسم الأساسية وكذلك تناول أصناف غير صحية تحتوي على الكثير من الدهون والأملاح والسكريات وهذا قد يفقده القدرة على التحكم بوزنه.



تعرف على أسباب هذه التقلبات



احتباس السوائل في الجسم:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في احتباس السوائل في الجسم، وأحد هذه العوامل هو:

-كثرة تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الأملاح بحيث تجعل جسمك يحتفظ بالماء للحفاظ على تركيز الملح في الدم وتخفيفه حتى التخلص منه وقد ينتج عن ذلك زيادة مؤقتة في الوزن.

تدربت بشكل جيد
ولكن يبدو أن لديك احتباس
في السوائل



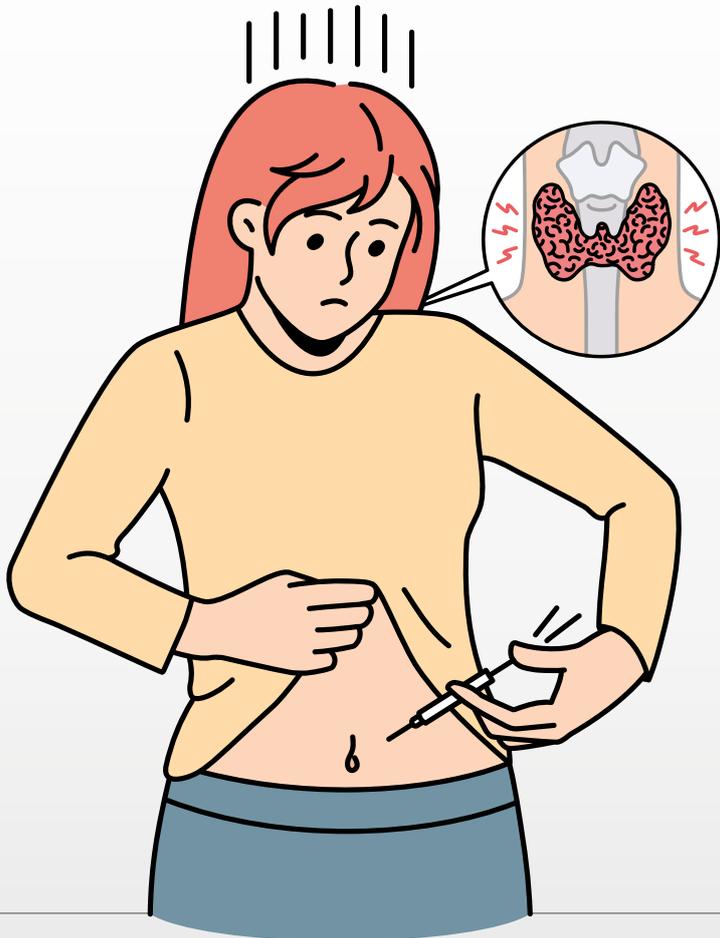
-والعامل الآخر لاحتباس السوائل قد يكون ناتج عن الإصابة بمشكلة صحية لذلك يتوجب زيارة الطبيب لعمل الفحوصات الطبية اللازمة.

تعرف على أسباب هذه التقلبات



المشاكل الصحية والأمراض المزمنة:

قد تكون الإصابة ببعض المشاكل الصحية أو الأمراض المزمنة مثل السكري وغيرها سبباً وراء تقلبات الوزن حيث يتحتم على الشخص اتباع خطة بالأدوية العلاجية التي قد تساهم في حدوث تغييرات في الجسم مما ينتج عنه تغييرات في الوزن.



تعرف على أسباب هذه التقلبات



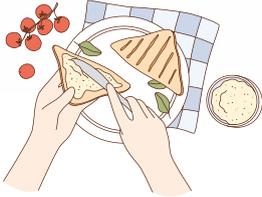
روتين الرياضة:

قد يؤدي روتين ممارسة الرياضة اليومي أو الأسبوعي إلى فقدان الوزن في البداية، ولكن بعد فترة قد يتوقف الوزن عن النقصان ويدخل في مرحلة ثبات. لا تقلق إذا صادفتك هذه المشكلة فقد يكون الجسم قد تعوّد على روتينك المتكرر في ممارستك للرياضة لذلك غير في شدة التمارين وأنواعها حتى تحصل على هدفك.

ليس بالضرورة أن يكون الوزن والوقوف على الميزان هما الدليل على قياس التغيرات في الجسم، بل أفضل طريقة هي أخذ قياسات الجسم مثل قياس الخصر، الأرداف، وغيرها



9 طرق لتتحكّم في وزنك



قسّم وجباتك إلى 3 وجبات رئيسية متوازنة و 1 - 2 وجبات خفيفة في اليوم



تحكّم في كمية طعامك وتنوع في الأصناف



حافظ على خطواتك اليومية بمعدل 10,000 خطوة في اليوم



ابتعد عن الوجبات السريعة والتي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والمواد المضافة والمصنعة



حافظ على ساعات النوم الكافية من 7 - 9 ساعات خلال الليل لأن ذلك يعزز عملية الأيض في الجسم



تناول 5 حصص من الخضار والفاكهة يومياً بمعدل 3 أكواب من الخضار وثمرتين من الفواكه



تنوّع في رياضاتك واحرص على ممارستها 30 دقيقة في اليوم على الأقل



اشرب الشاي أو القهوة من غير إضافات السكر والحليب وغيرها



استبدل العصائر المعلّبة أو المشروبات الغازية بعصائر طازجة

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971 . 6 506 5536
+971 . 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

