

مركز اليسر لطب المخ والأعصاب والعمود الفقري



د. ياسر عبد الله

زميل جامعة إلينوى الأمريكية

بعض النصائح لغرض "فقدان الوزن" – المرحلة الأولى

(1) **منع السكر** والحلويات تماما. ويمكن الاستعانة ببدائل السكر مثل سويتال Sweetal.

(2) **شرب كوبي** ماء قبل الوجبة مباشرة والبدء بشرب الشربة.

(3) تناول طبق سلطة كبير به نسبة خضروات كبيرة في كل وجبة.

(4) المحافظة على وجبتى الفطار والغذاء **وتجنب وجبة العشاء** وآخر وجبة تكون قبل النوم بخمس ساعات. إن تعذر عدم تناول وجبة العشاء يتم تناول طبق سلطة كبير عليه قطعة جبنة كبديل أو الفاكهة الغير مسكرة.

(5) **النزول بكمية الطعام** في الوجبة إلى نصف الكمية الحالية.

(6) شرب ثلاثة إلى ستة كوب كبير من **الزنجبيل الدافئ الخالي من السكر**.

ويفضل إضافة ليمون طازج إلى الزنجبيل. في حالة عدم توفر الزنجبيل،

الليمون الدافئ الخالي من السكر يساعد في حرق الدهون مثل الزنجبيل.

وهذه التركيبة ممتازة للتناول عدة مرات يوميا: **الشاي الأخضر الدافئ +**

ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل + ليمون طازج.

(7) **المشي** لمدة نصف ساعة أو ساعة على الأقل يوميا أو عمل بعض تمارين

السويدي (Aerobics) في المنزل ويمكن مشاهدتها على الانترنت. تقوية

عضلات البطن يساعد في تقليل تناول الطعام.

(8) الاستماع **لفيديوهات "كيتو دايت"** على اليوتيوب (**Keto or**)

(ketogenic diet) ومحاولة الاستفادة من الفكرة وتطبيق بعضها.