

برنامج الحياة الأفضل

ماذا تحتاج

- ♥ الإرادة، مفتاح حياتك بين يديك لا بد أن تتعلم بنفسك كيف تنتقي الخيار الأفضل.
- ♥ الدعم العائلي.
- ♥ ميزان مطبخ رقمي.
- ♥ ميزان جسم رقمي.

مبادئ أساسية

- ♥ اختيار تاريخ مميز. تاريخ يحمل ذكرى خاصة يكون بداية حياتك الجديدة (ذكرى ميلاد، ارتباط).
- ♥ وزن الجسم مرة واحدة. خسارة الوزن لا تحدث خلال يوم وليلة، قم بوزن نفسك ببداية البرنامج ثم بعد شهر، بعد ذلك يكون الجسم قد أخذ منحى الخسارة الثابت ويمكن قياس الوزن كل أسبوع لمتابعة التطور.
- ♥ حركة يومية أكثر. نصف ساعة من الحركة النشيطة يوميا (المشي السريع، عمل البيت المتعب).
- ♥ حاجة يومية لا تزيد عن 1700 حريرة / يوم للرجال و 1500 حريرة / يوم للنساء. مقسمة على ثلاث وجبات والفاصل بين كل وجبة وأخرى لا يقل عن 5 ساعات، لا طعام بين الوجبات.
- ♥ وجبة الفطور الصحية لا غنى عنها ولا تقل عن 500 حريرة. من الوجبات المقترحة كورن فلكس مع حليب خال الدسم وملعقة مكسرات وقطعة فاكهة.
- ♥ لا طعام قبل ساعتين من النوم.
- ♥ التخلص من الأطعمة المغرية. أفرغ المنزل من الوجبات السريعة والأطعمة غير الصحية التي اعتدت تناولها.
- ♥ احتفظ بسجل لما تأكله يوميا. أثبتت الدراسات أن الذين يدونون ما يتم تناوله من طعام يخسرون الوزن أكثر من غيرهم.
- ♥ شرب ستة أكواب من الماء يوميا. أحيانا يمكن عدم التمييز بين الجوع والعطش، كما أن شرب الماء يسهل حركة الأمعاء.
- ♥ تجنب المشروبات الكحولية في الأشهر الثلاثة الأولى. الكحول يضعف الإرادة، كما انه يحوي حريرات ضائعة يمكن استغلالها بتناول أطعمة صحية أكثر.
- ♥ إيقاف التدخين. قد تجد في نفسك القدرة على إيقاف التدخين بعد بدء البرنامج.
- ♥ تناول حبة فيتامين يوميا، حبة كالسيوم يوميا عند البدء بالرياضة.
- ♥ تجنب الأطعمة غير الصحية.

أطعمة غير صحية

- × المشروبات الغازية (البدايل: المشروبات الغازية الخاصة بالحمية، العصير الطبيعي، الماء)
- × الأطعمة الغنية بالدهن المشبعة (الدهن الجامد في حرارة الغرفة)
- × الأطعمة المقلية (البدايل: الأطعمة المشوية والمسلوقة)
- × الخبز الأبيض (البدايل: الخبز الخاص بالسكري، خبز النخالة، خبز الشوفان، خبز القمح الكامل)
- × المعجنات العادية (البدايل: المعجنات المصنوعة من الحبوب الكاملة)
- × مشتقات الحليب عالية الدسم (البدايل: الحليب خال الدسم ومشتقاته)

♥ الحاجة اليومية 1700 حريرة، مقسمة كالتالي

		✓ 500 حريرة فطور
143 حريرة	25 غ	كاجو
112 حريرة	30 غ	رقائق ذرة
40 حريرة	125 غ	حليب خال الدسم
80 حريرة		بيضة مسلوقة
50 حريرة	30 غ	حمص مسبحة
78 حريرة	150 غ	تفاحة
		✓ 600 حريرة غداء
180 حريرة	450 غ	سلطة خضار
151 حريرة	100 غ	صدر دجاج مسلوق
130 حريرة	100 غ	رز مسلوق
142 حريرة	100 غ	موز
		✓ 600 حريرة عشاء
140 حريرة	100 غ	لبن مصفى
145 حريرة	50 غ	جين بلدي
100 حريرة	40 غ	خبز سكري
91 حريرة	150 غ	لبن رائب
47 حريرة	90 غ	بياض مسلوق
45 حريرة	250 غ	بندورة
30 حريرة	200 غ	خيار

♥ الطعام المطبوخ. سلطة الخضار (هذا المثال ينطبق على جميع الأطعمة المطبوخة)

		✓ تحسب المكونات قبل الخلط/ الطبخ
76 حريرة	450 غ يحوي	خس
54 حريرة	300 غ يحوي	بندورة
37 حريرة	250 غ يحوي	خيار
61 حريرة	150 غ يحوي	جزر
36 حريرة	110 غ يحوي	بصل أخضر
15 حريرة	10 غ يحوي	ثوم
221 حريرة	25 غ يحوي	زيت زيتون

المجموع 500 حريرة

✓ يقاس الوزن الكلي بعد الطبخ

الوزن بعد الخلط 1250 غ

✓ يحسب محتوى 100 غ من الحريرات

كل	1250 غ تحوي	500 حريرة
كل	100 غ تحوي	40 حريرة

برنامج المشي

- ♥ مشي سريع ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل
- ♥ يسبق كل فترة مشي بطيء لمدة 5 دقائق للتحمية، ويتلوها 5 دقائق للاسترخاء

الأسبوع	المدة (دقيقة)	إجمالي الدقائق الأسبوعية
1	5	15
2	7	21
3	9	27
4	11	33
5	13	39
6	15	45
7	18	54
8	20	60
9	23	69
10	26	78
11	28	84
12	30	90

الطاقة المصروفة

- ♥ بعض النشاطات الرياضية وما تصرفه من طاقة، وذلك لشخص بالغ بوزن 68 كغ ومستوى متوسط من الجهد.

النشاط	المدة (دقيقة)	الطاقة المصروفة (حريرة)
السباحة	60	680
الركض	60	544
الدراجة الهوائية	60	544
الدراجة الثابتة	60	476
الأيروبك	60	442
الرقص (الشرقي)	60	306
المشي (السريع)	60	258
رفع الأثقال	60	204
ممارسة الجنس	60	88
الجلوس	60	68

Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Energy (kcal)	1 Unit (kcal)	Item (100g)	No
1.4	0.54	0.12	48		أناناس	1
0.8	0.35	0.11	78		أناناس، معلب، بالشراب الثقيل	2
0.8	0.36	0.12	52		أناناس، معلب، بالشراب الخفيف	3
1.3	0.51	0.11	60		أناناس، معلب، بالعصير	4
3.4	1.01	0.19	24		بادنجان، غير مطبوخ	5
2.5	0.83	0.23	35		بادنجان، مطبوخ	6
5.1	5.42	0.4	81		بازلاء، خضراء، غير مطبوخة	7
5.5	5.36	0.22	84		بازلاء، خضراء، مطبوخة	8
4.1	4.42	0.35	69		بازلاء، خضراء، معلبة	9
3.2	2	0.1	31		بامية، خضراء، غير مطبوخة	10
2.5	1.87	0.21	22		بامية، مطبوخة	11
2.4	0.94	0.12	47		برتقال	12
0.2	0.7	0.2	45		برتقال، عصير	13
18.3	12.29	1.33	342		برغل، غير مطبوخ	14
4.5	3.08	0.24	83		برغل، مطبوخ	15
2.6	1.83	0.19	32		بصل، أخضر، غير مطبوخ	16
1.4	0.92	0.08	42		بصل، غير مطبوخ	17
2	1.71	0.1	86		بطاطا، دون الجلد، مسلوقة	18
2.4	1.68	0.1	70		بطاطا، مع الجلد، غير مطبوخة	19
2.3	2.44	0.1	105		بطاطا، مع الجلد، مطبوخة بالمايكرويف	20
0.4	0.61	0.15	30		بطيخ، أحمر	21
0.9	0.84	0.19	34		بطيخ، أصفر	22
3.3	2.97	0.79	36		بقدونس	23
0	20.36	3.63	135		بقر، كبدة، غير مطبوخ	24
0	26.52	4.68	175		بقر، كبدة، مطبوخ	25
0	21.41	5	137		بقر، لحم، مفروم، دهن 05%، غير مطبوخ	26
0	29.17	7.58	193		بقر، لحم، مفروم، دهن 05%، مطبوخ	27
0	20	10	176		بقر، لحم، مفروم، دهن 10%، غير مطبوخ	28
0	28.45	12	230		بقر، لحم، مفروم، دهن 10%، مطبوخ	29
0	18.59	15	215		بقر، لحم، مفروم، دهن 15%، غير مطبوخ	30
0	27.73	15.3	256		بقر، لحم، مفروم، دهن 15%، مطبوخ	31
0	17.17	20	254		بقر، لحم، مفروم، دهن 20%، غير مطبوخ	32
0	27	17.36	272		بقر، لحم، مفروم، دهن 20%، مطبوخ	33
9.4	15.03	62.4	646		بندق	34
1.2	0.88	0.2	18		بندورة، حمراء	35
1.5	1.3	0.2	37		بندورة، صلصة	36
4.5	4.32	0.47	82		بندورة، معجون، معلب	37
0	10.9	0.17	52	17 (large 33 g)	بيض، بياض، غير مطبوخ	38
0	10.62	12.02	153	94 (large 61 g)	بيض، كامل، أومليت	39
0	12.58	10.61	155	78 (large 50 g)	بيض، كامل، مسلوقة	40
2.4	0.26	0.17	52		نفاح	41
8	2.45	0.4	282		تمر	42
1.7	0.43	0.2	47		تمر هندي	43
2.9	0.75	0.3	74		تين	44
9.8	3.3	0.93	249		تين، مجفف	45
2.1	6.36	0.5	149	4 (clove 3 g)	ثوم، غير مطبوخ	46
			289		جين، أبيض، عكاوي	47
0	9.5	26	296	45 (15g portion)	جين، كريم	48
2.8	0.93	0.24	41		جزر، غير مطبوخ	49

Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Energy (kcal)	1 Unit (kcal)	Item (100g)	No
3	0.76	0.18	35		جزر، مطبوخ	50
6.7	15.23	65.21	654		جوز	51
0	20.07	4.38	125		حبش، لحم داكل ، مقطع، غير مطبوخ	52
0	28.57	7.22	187		حبش، لحم داكل ، مقطع، مطبوخ	53
0	23.56	1.56	115		حبش، لحم فاتح ، مقطع، غير مطبوخ	54
0	29.9	3.22	157		حبش، لحم فاتح ، مقطع، مطبوخ	55
0	3	0.2	32	78 (cup 244 g)	حليب، 0% دسم	56
0	3.37	1	42	103 (cup 244 g)	حليب، 1% دسم	57
0	3.1	3.46	61	146 (cup 244 g)	حليب، كامل الدسم، 3.25% دسم	58
0	17.5	7.5	142		حمام، لحم، غير مطبوخ	59
17.4	19.3	6	364		حمص، غير مطبوخ	60
6	7.9	9.6	166		حمص، مسبحة	61
7.6	8.86	2.6	164		حمص، مسلوق	62
4.4	4.95	1.14	119		حمص، معلب	63
10	13.25	3.3	343		حنطة سوداء، غير مطبوخة	64
2.4	12	1.66	361	615 (loaf 170 g)	خبز، طحين قمح	65
4	8.8	3.4	248		خبز، نخالة قمح	66
3.3	4.37	4	67		خردل	67
3.6	0.58	0.19	70		خرمة	68
0	20.21	5.28	134		خروف، لحم، قطع، دهن قليل، غير مطبوخ	69
0	33.69	8.8	223		خروف، لحم، قطع، دهن قليل، مطبوخ	70
0	16.56	23.41	282		خروف، لحم، مفروم، غير مطبوخ	71
0	24.75	19.65	283		خروف، لحم، مفروم، مطبوخ	72
2.1	1.23	0.3	17		خس، غير مطبوخ	73
0	0	0	19		خل، عنب	74
1.4	0.7	0.28	46		خوخ	75
0.5	0.65	0.11	15		خيار، بالقشر	76
1.2	0.33	0.2	11		خيار، مخلل	77
0.7	0.59	0.16	12		خيار، مقشر	78
0	17.66	37.24	406		دجاج، جلد، مشوي	79
0	24.34	18.77	266		دجاج، جناح، لحم مع جلد، مشوي	80
0	27.69	9.53	197		دجاج، جناح، لحم، مشوي	81
0	27.48	8.18	184		دجاج، صدر، لحم مع جلد، مشوي	82
0	23.09	1.24	110		دجاج، صدر، لحم، غير مطبوخ	83
0	28.98	3	151		دجاج، صدر، لحم، مسلوق	84
0	29.07	3.49	148		دجاج، صدر، لحم، مشوي	85
0	23.23	18.59	260		دجاج، ظهر، لحم مع جلد، مشوي	86
0	25.34	11.54	205		دجاج، ظهر، لحم، مشوي	87
0	22.93	15.7	233		دجاج، فخذ، لحم مع جلد، مشوي	88
0	24.06	11.09	196		دجاج، فخذ، لحم، مشوي	89
0	19.65	3.91	119		دجاج، فخذ، لحم، مقطع، غير مطبوخ	90
0	25	9.79	195		دجاج، فخذ، لحم، مقطع، مسلوق	91
0	16.92	4.83	116		دجاج، كبد، غير مطبوخ	92
0	24.46	6.51	167		دجاج، كبد، مقطع، مطبوخ	93
0	2.52	1.2	36		دجاج، مرق	94
0	6	26	320	32 (1 cube 10 g)	دجاج، مرق، مكعبات	95
1.5	0.91	0.25	39		دراق	96
0	0	100	884	120 (tbsp 13.5 g)	ذرة، زيت	97
2.7	3.22	1.18	86		ذرة، غير مطبوخة	98

Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Energy (kcal)	1 Unit (kcal)	Item (100g)	No
2.8	3.32	1.28	108		ذرة، مسلوقة	99
2	2.62	1	81		ذرة، معلبة	100
1.3	7.13	0.66	365		رز، أبيض، طويل، غير مطبوخ	101
0.4	2.69	0.28	130		رز، أبيض، طويل، مطبوخ	102
2.8	6.5	0.52	358		رز، أبيض، قصير، غير مطبوخ	103
0.3	2.36	0.19	130		رز، أبيض، قصير، مطبوخ	104
	6.61	0.58	360		رز، أبيض، متوسط، غير مطبوخ	105
0.3	2.38	0.21	130		رز، أبيض، متوسط، مطبوخ	106
0.6	0.95	0.3	68		رمان	107
0.3	0	1	85		رمان، دبس	108
0	0.85	81.11	717		زبدة	109
6.8	2.52	0.54	296		زبيب	110
3.7	3.07	0.46	299		زبيب، دون بذر	111
2.5	1.98	0.1	25		زهرة، غير مطبوخة	112
2.7	1.84	0.45	23		زهرة، مطبوخة	113
3.3	1.03	15.32	145		زيتون، أخضر، مخلل	114
0	0	100	884	120 (tbsp 13.5 g)	زيتون، زيت	115
	14.63	1.4	348		سباغيتي، قمح كامل، غير مطبوخة	116
4.5	5.33	0.54	124		سباغيتي، قمح كامل، مطبوخة	117
2.2	2.86	0.39	23		سبانخ، غير مطبوخ	118
2.4	2.97	0.26	23		سبانخ، مسلوقة	119
0	24.62	11.45	208		سردين، بالزيت، مصفى	120
0.1	20.86	10.46	186		سردين، برب البندورة، مصفى	121
1.9	0.4	0.1	57		سفرجل	122
0	0	0	387		سكر، أبيض	123
0	19.38	1.02	92		سمك، هامور، غير مطبوخ	124
0	24.84	1.3	118		سمك، هامور، مطبوخ بالحرارة الجافة	125
3.4	7.65	29.66	535		شوكولا، مع الحليب	126
0.2	5.87	32	539		شوكولا، بيضاء	127
5.5	3.9	34.2	505		شوكولا، حلوة	128
5.9	4.2	30	479		شوكولا، نصف حلوة	129
2.8	1.61	0.17	43		شوندر	130
0.8	10.51	0.1	60	11 (tbsp 18 g)	صويا، دبس	131
2.7	10.33	0.98	364		طحين، عادي	132
9.3	17	53.76	595		طحينة	133
0	26.53	8	186	260 (can 140 g)	طون أبيض، بالزيت، مصفى	134
0	23.62	3	128	180 (can 140 g)	طون أبيض، بالماء، مصفى	135
9	19.33	49.8	582		عباد الشمس، بذر، أنوية	136
0	0	100	884	120 (tbsp 13.5 g)	عباد الشمس، زيت	137
0	19.93	4.85	140		عجل، كبدة، غير مطبوخ	138
0	27.37	6.51	193		عجل، كبدة، مطبوخ	139
0	20.27	2.5	109		عجل، لحم، قطع، غير مطبوخ	140
0	34.94	4.31	188		عجل، لحم، قطع، مطبوخ	141
0	19.35	6.77	144		عجل، لحم، مفروم، غير مطبوخ	142
0	24.38	7.56	172		عجل، لحم، مفروم، مطبوخ	143
30.5	25.8	1	353		عدس، غير مطبوخ	144
7.9	9.02	0.4	116		عدس، مسلوقة	145
0.2	0.3	0	304		عسل	146
0.9	0.72	0.16	69		عنب	147

Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Energy (kcal)	1 Unit (kcal)	Item (100g)	No
1.1	0.63	0.1	32		غريب فروت	148
3.4	1.82	0.12	31		فاصولياء، خضراء، غير مطبوخة	149
3.2	1.89	0.28	35		فاصولياء، خضراء، مطبوخة	150
24.9	23.58	0.83	333		فاصولياء، ناضجة، غير مطبوخة	151
6.4	8.67	0.5	127		فاصولياء، ناضجة، مسلوقة	152
4.3	5.22	0.6	82		فاصولياء، ناضجة، معبئة	153
1.6	0.68	0.1	16		فجل	154
2	0.67	0.3	32		فريز	155
10.3	21.35	46	568	4 (1 nut 0.7 g)	فستق، حليبي	156
8	23.68	49.66	585	6 (1 peanut 1 g)	فستق، عبيد	157
1	3.09	0.34	22		فطر، مشروم ابيض، غير مطبوخ	158
2.4	1.87	0.29	25		فطر، مشروم ابيض، معلب	159
1.8	3.58	0.33	26		فطر، مشروم ابيض، مقلي	160
1.5	1.87	0.44	40		فليلة، حارة، حمراء، غير مطبوخة	161
1.5	2	0.2	40		فليلة، حارة، خضراء، غير مطبوخة	162
2	0.99	0.3	26		فليلة، حلوة، حمراء، غير مطبوخة	163
1.7	0.86	0.17	20		فليلة، حلوة، خضراء، غير مطبوخة	164
	7.92	0.73	88		فول، اخضر، بالبرعم، غير مطبوخ	165
4.2	5.6	0.6	72		فول، اخضر، حب، غير مطبوخ	166
25	26.12	1.53	341		فول، ناضج، غير مطبوخ	167
5.4	7.6	0.4	110		فول، ناضج، مسلوق	168
3.7	5.47	0.22	71		فول، ناضج، معلب	169
3.9	32.97	42.13	522		قرع، بذر، انوية	170
0	0	100	884	120 (tbsp 13.5 g)	قطن، زيت	171
3	15.31	46.35	574		كاجو	172
33.2	19.6	13.7	228	12 (tbsp 5.4g)	كاكاو، بودرة، غير محلي	173
0.3	1.74	0.38	97	15 (tbsp 15 g)	كتشب	174
2.1	1.06	0.2	63		كرز	175
2.8	2.13	0.52	23		كزبرة	176
5.1	3.17	2.2	245		كستناء، محمصه	177
3.1	0.38	0.12	58		كمثرى	178
1.1	1.21	0.18	16		كوسى، غير مطبوخة	179
1.4	0.64	0.05	16		كوسى، مطبوخة	180
3.4	0.99	0.44	61		كيوي	181
0	3.47	3.25	61	150 (cup 245 g)	لبن، رانب	182
		4	140		لبن، مصفى	183
1.8	0.9	0.1	28		لفت، غير مطبوخ	184
2	0.71	0.08	22		لفت، مسلوق	185
11.8	22.09	52.83	597		لوز	186
2.8	1.1	0.3	29		ليمون	187
0.4	0.38	0	25		ليمون، عصير	188
2	1.4	0.39	48		مشمش	189
2.3	1.44	0.12	24		ملفوف، غير مطبوخ	190
	4.65	0.25	34		ملوخية، غير مطبوخة	191
2	3.68	0.2	37		ملوخية، مسلوقة	192
1.8	0.81	0.31	53		مندرين	193
2.6	1.09	0.33	89		موز	194
4	1.7	0.3	23		هندباء، برية، غير مطبوخة	195
0	0.46	0	43		Beer 5%	196

Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Energy (kcal)	1 Unit (kcal)	Item (100g)	No
0	0	0	250		Black Label 43%	197
0	0	0	231		Red Label 40%	198
0	0	0	231		Vodka 40%	199