

لتخفيف وزنك ... إليك أبسط قواعد السلوك الغذائي

•••• بقلم الدكتور سيرو فاخوري

أبسط قواعد السلوك والعادات الغذائية:

- ١- احتفظي بمفكرة يومية لنماذج غذائية خاصة بك.
- ٢- لاتسوقي اصناف الطعام وانت جائعة، وإنما تسوقي فقط المأكولات المدرجة في القائمة الغذائية المخصصة لك.
- ٣- تابعي وزن جسمك بانتظام مع الاحتفاظ بسجل تدوين فيه تقلبات الوزن.
- ٤- ينبغي أن تكوني ملمة بأخطار التغذية المصرة والبدانة المفرطة.



- ٧- تأكدي تمامًا من مضغ الطعام جيدًا قبل بلعه.
- ٨- لاتشغلي نفسك بأشياء أخرى أثناء الأكل، مثل متابعة برامج التلفزيون أو قراءة الجرائد أو التكلم على التلفون... إلخ، بل تذوقي الطعام وتمتعي به جيدًا.
- ٩- غادري المائدة بعد الانتهاء من الأكل مباشرة ولاتلهي بأكل فترات الطعام أو مايلغفه الصغار من مأكولات.
- ١٠- اشربي كثيرًا من الماء وامتنعي عن شرب السوائل الغازية.



- ١١- لاتأكلي شيئًا إلا في أوقات الطعام وحاولي أن لاتلهي بتذوق الطعام بكثرة أثناء طبخه.
- ١٢- راعي أن يكون الغذاء صحيًا ومتنوعًا وكاملًا.
- ١٣- من الأفضل الإكثار من المأكولات التي تكثر فيها الألياف، وتجنبي الإفراط في تناول الدهون.
- ١٤- اختاري الأطعمة الغنية بالخضار والفاكهة والحبوب.
- ١٥- خففي، قدر المستطاع، من استخدام الملح في الطعام، وكذلك السكر والحلويات.

- ٥- تعودِي أن تأكلي في مكان واحد، وتوقفي لفترات قصيرة أثناء الأكل.
- ٦- ينبغي عليك أن تكوني ملمة بقيمة السعرات الحرارية لكل نوع من أنواع الأطعمة، كما يجب عليك الالتزام بالسعرات المخصصة لك (١٠٠٠-١٤٠٠ سعرة حرارية يوميًا).

14/9/2013

Adam & Eve wedding venue

إبداع
By Joech
سنة سعيد عقل

Joech

ZTV

تقدم

المهرجان السنوي

12 جائزة إبداع سنوية

للترشيح والانتخاب

www.zahletv.com

www.facebook.com/z-ebdo3