

RHD surpoids - Régime hypocalorique

زيادة الوزن RHD - نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية

الوزن الزائد هو دهون الجسم الزائدة. يعرضك لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكتة الدماغية. يمكن أن تكون الأسباب متعددة ولكن الآلية الرئيسية لزيادة الوزن هي اتباع نظام غذائي غني بالدهون مع نشاط بدني غير كافٍ.

يمكن أن تساعدك التوصيات التالية على تجنب زيادة الوزن أو حتى تقليل وزنك الحالي.

فيما يتعلق بنظامك الغذائي:

- قم بعمل قائمة تسوق وقم بالتسوق دون الشعور بالجوع (بعد الأكل).
- تقليل حجم حصص الطعام التي يتم تناولها:
- أكل من طبق صغير
- تجنب إعادة ملء نفسك؛
- تناول الطعام ببطء وهدوء وامضغ جيدًا في وضع الجلوس.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مقسم إلى 3 وجبات متوازنة في اليوم، دون وجبات خفيفة.
- قلل من استهلاك الأطعمة الدهنية والسكرية: الزبدة والقشدة والجبن واللحوم الباردة والبسكويت والمعجنات والحلويات.
- الحد من استهلاك الوجبات الصناعية الجاهزة وتفضيل طرق الطهي "منزلية الصنع"

على البخار أو مشوي أو حليمي؛

- يفضل الأطعمة الصحية الغنية بالألياف: الفواكه والخضروات (5 على الأقل في اليوم) والبقول (العدس والفاول المجفف والحمص) والأطعمة النشوية الكاملة.
 - تجنب استهلاك المشروبات المحلاة (الصودا) والمشروبات الكحولية.
 - اشرب الماء حسب الرغبة.
 - إذا كنت بحاجة إلى وجبة خفيفة، ففضل تناول فاكهة (مثل تفاحة)؛ فيما يتعلق بنشاطك البدني:
- مارس ما لا يقل عن 150 دقيقة (ساعتان و نصف) من النشاط البدني الديناميكي أسبوعياً (النشاط المسؤول عن ضيق التنفس المنخفض إلى المرتفع)، أي:

- 30 دقيقة ، 5 أيام / أسبوع ، أو
- 50 دقيقة ، 3 أيام / أسبوع.