

Date:
Support
Type du Support:
Pays

07/12/2017
LaLa Fatima
Mensuel
Maroc



www.lalafatima.ma

العمل يعطج إلى جسم متناسق خال من الدهون والسوم، ويلجأ العالمية إلى نظام تغاخي أو خبدا، مغبأ فترتعب أخطأ، فم تشعل خطرا على صحتهم .. نبل المباشي، الختامي التغبية بزودنا برعب التمتع جسم خال من العور، وبالتالي من الإرتاض ..



نبيل العياشي.. الإكتفاء بغبأ واحد قد يشكل خطرا على صحة الإنسان

ما هي أهم الخطوات الواجب إتبعها للتحول إلى جسم أكثر حيوية وانحماص بلبقة صحية أفضل؟

في ما يخص الخطوات الواجب إتبعها، من أجل الحصول على جسم أكثر حيوية و إنحماص بلبقة صحية، يجب إتباع نظام غذائي متوازن، لشد اعتمادنا من الكربات الغذائية الضرورية، وكذلك التهام بالزيادة لحرق الزوائد.

الجسم يحتاج إلى مكونات غذائية أخرى لا تقل أهمية، لشد دورا مهما في تحويلها إلى طاقة، دون أن تفسد شرب كميات كافية من الماء الذي يعتبر أصل الحياة.

ملك الكثير من الأشخاص في البداية يحرصون بتتبع برامج، دييتوكس، من أجل قطع أفسس دباب صحية جيدة، فهي وأهم ما هي أهم الخطوات الواجب إتبعها من أجل إتخاذ هذا النظام من البداية؟

نظرا لطروف التي تعيشها، يتوجب على كل واحد منا إتخاذ الوقت الكافي لإراحة جسمه وتلقته من الراحل، الترتيب والتكوير، بعتوان عاملان أساسيان في التأثير بشكل سلبي على وظائف الجسم.

أما في ما يخص الدييتوكس فهو عبارة عن مدارسية محددة تقوم خلالها بإخراج بعض السموم العالقة في الجسم، والتي يمكن أن تشكل خطرا كبيرا على

الجسم، خلال هذه الفترة تقوم بزيادة الجسم من بعض الألياف، وبالتالي تقوم بإعطائه كميات كافية من الكربات التي تعتبر ضرورية للألياف الغذائية والبوليسوم.

في ما يخص دييتوكس فوريتر فهو يعتمد على أربع مكونات غذائية تساعد ويشكل كثير على التمتع غذائية لإحتوائها على نسبة مهمة من مضادات الأكسدة، والتي تساهم بشكل كبير في القضاء على الضرر العر أو بما تعرف بـ **Les radices fibres** وبالتالي الإبقاء على مجموعة من المشاكل الصحية. وأخرى تحتوي هذا التكل الغذائي على نسبة مهمة من الألياف الغذائية، التي تساعد على التخلص من السموم الزائدة. وذلك لإحتوائه على مجموعة من البراعم الصغيرة السائبات (أرتاق الشجر، القمح، القصة والتفاح الأحمر).

هل يعتمد هذا النظام على التناول من الحبوب أو إقتصاص الوزن؟

نعم يمكن أن لقم عطفة الدييتوكس دورا في إقتصاص الوزن بما أنها تساعد على التخلص من السموم والحمون الزائدة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة. ولكن هذه ليست قاعدة رئيسية لإقتصاص الوزن، لأن التقلية تهدف بالأساس إلى التخلص من السموم، وبالتالي للأشخاص الذين لا يعانون من وزن زائد يمكن أن يتكفوا فقط بإزالة السموم.

في نظام الحياة هل يمكننا الإكتفاء بلبقة واحدة أو عدة كميات من تناول؟ أم هل نلزم إتباعها على مختلف؟

عند إتباعنا لحمية غذائية يجب مالمنا أن نركز على التوازن في ما يخص جميع الكربات الضرورية للجسم، في الطبيعة لا يوجد غذاء كامل، فالتالي التمتع الغذائي يعتبر مسألة رئيسية وضرورية أثناء إتباع الحمية الغذائية، والإكتفاء بلبقة واحد قد يشكل خطرا على صحة الإنسان، وقد يؤدي إلى الوقوع في نقص حد في إحدى الكربات الغذائية. إتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية: كالكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات والمعادن. شرب كميات كافية من الماء، أو حوالي ثمانية لترات يوميا. تجنب تناول بعض المواد الغذائية التي يعاكها أن تفسد صحة الإنسان، تجنب تناول السكريات التي تفسد بصحتها. تجنب تناول الأسماك ذات النسبة العالية بدهونها من العور.