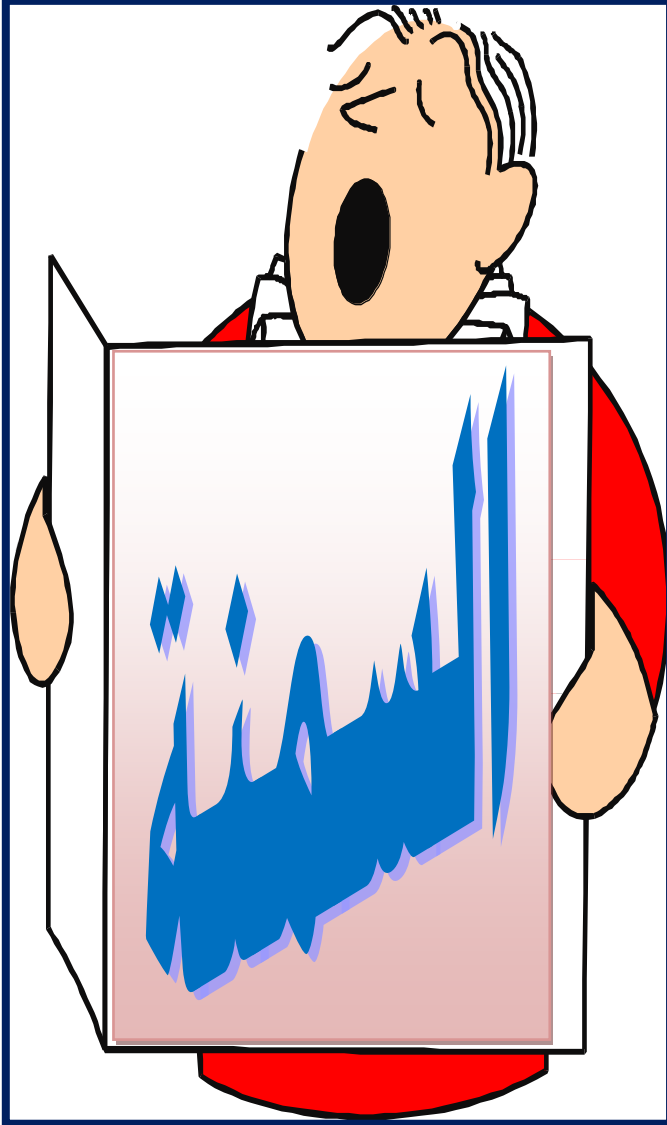




المملكة العربية السعودية  
الرياضة العامة للشباب  
الاتحاد السعودي للرياضة للجميع



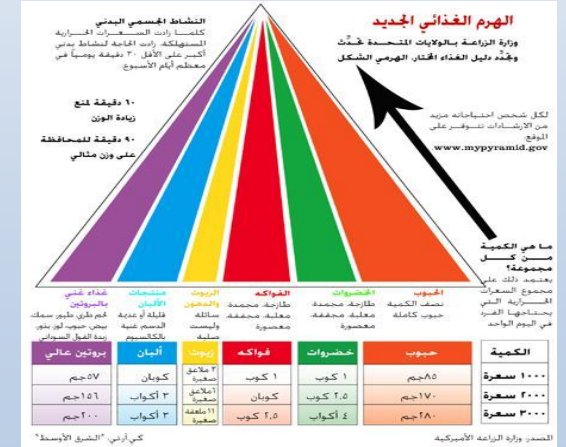
## الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع برامج إنقاص الوزن

1. تجنب الإنقاص السريع للوزن.
2. المتابعة الطبية.
3. قوة الإرادة والعزيمة على إنقاص الوزن.
4. تناول الغذاء المتكامل المتوازن.
5. تعدد الوجبات ضمن البرنامج المسموح به.
6. مراعاة نسب المواد الغذائية المختلفة.
7. مراعاة السن والجنس والوزن والطول  
للإنسان البدين.



## أفضل أسلوب لإنقاص الوزن

إنّ أفضل أسلوب لإنقاص الوزن على الإطلاق هو الجمع بين النشاط البدني وتقليل الغذاء من الناحية الكمية والمحافظة على النوعية، ومن الجدير بالذكر إن تقليل الطعام يجب أن لا ينخفض دون 1000 سعر حراري وأن لا يزيد على 2000 سعر حراري في اليوم .

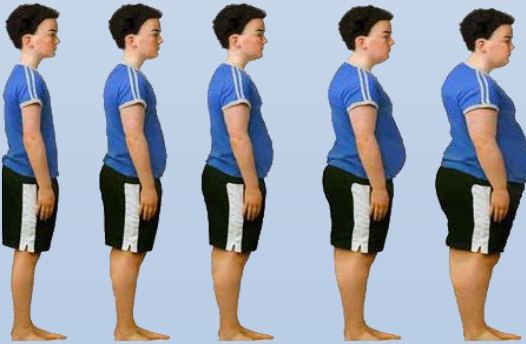


[www.ssff.gov.sa](http://www.ssff.gov.sa)

تليفون : 4650480 - فاكس 4650397

## المضاعفات الصحية للسمنة

- ✓ ارتفاع ضغط الدم
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ✓ أمراض القلب والشرابيين
- ✓ داء السكري
- ✓ السكتة القلبية والسكتة الدماغية
- ✓ الارتجاع المعدي المريئي
- ✓ التهاب المفاصل
- ✓ بعض الأمراض السرطانية
- ✓ كثرة الالتهابات الجلدية
- ✓ الكسل والخمول الدائم
- ✓ فقدان اللياقة البدنية والأناقة
- ✓ بعض الاضربات والمشكلات النفسية



## هل تعاني من سمنة بسيطة أم سمنة المفرطة

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم **Body Mass Index أو BMI** وذلك حسب المعادلة التالية

الوزن بالكيلو جرام  
معامل كتلة الجسم =  $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول بالمتر} \times \text{الطول بالمتر}}$

مثال :

إذا كان طولك 165 سم أي ( 1,65م )  
ووزنك 68 كجم

$$\text{معامل كتلة الجسم} = \frac{68}{1,65 \times 1,65} = 24,9$$

التصنيف	معامل كتلة الجسم
نحافة	أقل من 18,5
وزن مثالي	18,5 – 24,9
زيادة في الوزن	25 – 29,9
سمنة بسيطة	30 – 34,9
سمنة متوسطة	35 – 39,9
سمنة مفرطة وخطيرة	أكثر من 40

## ما هي السمنة

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه ، وهذا التراكم ناتج عن زيادة ( الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام ) عن ( الطاقة التي يستهلكها الجسم في ممارسة الأنشطة اليومية ) مما يؤدي في النهاية الى تراكم الطاقة في الجسم علي شكل دهون

## أسباب الإصابة بالسمنة

- العامل الوراثي : تؤكد الدراسات ان السمنة تسري في العائلات نتيجة للتأثير الجيني
- العوامل المرضية : وهي تنتج عن إصابة بعض الغدد الصماء
- السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة
- وقلة الحركة والنشاط البدني