



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل، قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الرقازيق يتظاهرون ضد التعنت على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزوج مصر من صدارة تصدير الطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترافقها... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحجاء خلال خطاب حماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرفات الاحتلال تواصل تدمير الصفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور



□

Submit

Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

كيف تحافظ على وزنك بعد نجاح الرجيم؟





الأربعاء 6 أبريل 2016 م

ينجح الكثير من الناس في فقدان الكيلو جرامات المطلوبة للحصول على الوزن المثالي، لكنهم يفشلون في الحفاظ على هذا الوزن، إذ ما يلبيت الجسم أن يرجع للوزن المعتاد، إلا أن خبراء اكتشفوا كيفية تجاوز هذه المشكلة.

إذ اكتشف عدد من الخبراء أن تناول الكثير من الفاصولياء والعدس، الذي يعُدّ قليل الدهون، بقليل الوزن، والحفاظ عليه كذلك.

وبحسب دراسة أجراها الدكتور روسيل دي سوزا من مستشفى سينت مايكل في كندا أن تناول 130 جرام فقط، أي ثلاثة أرباع الكوب من الفاصولياء أو العدس كل يوم يساعد على إبقاء الوزن، دون تغيير في طبيعة الطعام؛ لأنه يساعد بالامتناع، ووقف تناول المزيد من الطعام.

ووجد العلماء هذه النتائج عبر دراسة 21 حالة تضمنت 940 رجلاً والمرأة.

وقالت دي سوزا إنه "رغم أن فقدان الوزن كان قليلاً عند تناول هذا الغذاء، إلا أن نتائجنا وجدت أن تضمين هذه الأطعمة يساعد بفقدان الوزن، وينعى اكتسابه مرة أخرى"، بحسب دراسة نشرت في "المجلة الأمريكية للتغذية العيادية".

[تقارير](#)

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 م

[أخبار فلسطين](#)

خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"... وجنود صهاينة يقتلون كل من يقاومهم حتى الأطفال

الخميس 10 أبريل 2025 م

[مقالات متعلقة](#)

حار وذئن ناك.. سبيك ف عويسلاً : "يريج، دمحمأ" رخاسلا طشانلا تاقلح ثدحاً

..لـا يـاـرـاـنـعـمـ ..لـا يـاـرـاـنـعـمـ {سـيـكـفـ عـوـيـسـلـاـ} : "يـرـيـحـيـمـ حـاـ" بـرـخـالـاـ طـشـانـالـاـ تـلـفـاـحـ ثـدـحـاـ

أحدث حلقات الناشر "أحمد بحري": [\[الأسبوع في كيس\] معانا ريال.. معانا ريال..](#)

!!؟بـاجـحـلـاـ تـحـيـشـ لـاـحـةـ نـانـفـالـاـ ـدـوـعـ ءـارـوـ اـذـامـ

[مـاـذـاـ وـرـاءـ عـوـدـةـ الـفـنـانـةـ حـلـاـ شـحـةـ لـلـحـابـ؟ـ؟ـ](#)

ةـرـاجـلـاـيـ فـيـ ئـانـتـسـاـ عـاـفـتـرـاـ حـعـرـ عـاـعـبـرـلـاـنـمـ اـرـأـيـتـعـاـ دـلـبـلـاـ بـرـصـتـةـ ةـدـرـابـةـ جـوـمـ

[مـوـحـةـ بـارـدـةـ تـضـرـبـ الـبـلـادـ اـعـتـيـاـرـاـ مـنـ الـأـرـبـعـاءـ بـعـدـ اـرـتـفـاعـ اـسـتـثـنـائـيـ فـيـ الـحـرـارـةـ](#)

- [التكولوجيا](#)
- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)

□

-
-
-
-
-
-

إـشـتـرـكـ

أـدـخـلـ بـرـيـدـكـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ

© جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025