



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 جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزيح مصر من صدارة تصدير البطاطس إلى روسيا "عربيات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهدير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

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

## كيف تحافظ على وزنك بعد نجاح الرجيم؟





الأربعاء 6 أبريل 2016 05:04 م

ينجح الكثير من الناس في فقدان الكيلو جرامات المطلوبة للحصول على الوزن المثالي، لكنهم يفشلون في الحفاظ على هذا الوزن، إذ ما يلبث 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 يعدّ قليل الدهون، بتقليل الوزن، والحفاظ عليه كذلك.

وبحسب دراسة أجراها الدكتور روسيل دي سوزا من مستشفى سينت مايل 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 بالامتلاء، ويوقف تناول المزيد من الطعام.

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

وقالت دي سوزا إنه "رغم أن فقدان الوزن كان قليلا عند تناول هذا الغذاء، إلا أن نتائجنا وجدت أن تضمين هذه الأطعمة يساعد بفقدان الوزن، ويمنع 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 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

## [خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[مقالات متعلقة](#)

حار ودنز ناك.. سيك ف عويسلأ : "ي ريجدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": الأسوع ف كيس .. كان زند وراح](#)

..لاير اناعم ..لاير اناعم (سيك ف عويسلاً) : "يريجدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": (الأسوع ف كيس) معانا ريال... معانا ريال...

!!؟باجحلا قحيشلا ةنانقلا ةدوع ءاروا انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!

ةرارحلاي في ثانتسا عافترا دعب عابراً لأنم ازابعا دلابلا برصتة ةدراة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتباراً من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025