

# مبادرة الرشاقة والصحة خطة 6 أسابيع



الرشاقة والصحة



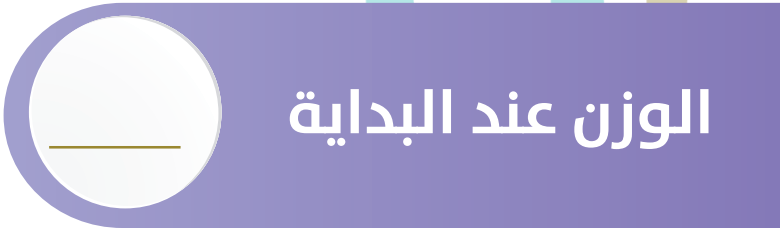
جامعة البترا



©2019 All right reserved الرشاقة والصحة للياقة البدنية

0790566352 || مركز الرشاقة و الصحة - بجانب سيفوي السابع





## الاسبوع الاول

سيبدأ من يوم الاثنين 26 اكتوبر - الاحد 1 نوفمبر  
"ارو جسمك ! اشرب الماء و اخسر وزن"  
ستقام محاضرة توعية لمدة 20-30 دقيقة  
كيف يساعدك شرب الماء على إنقاص وزنك ؟  
ما العمل ان كنت لاتحب الماء؟ هنالك بدائل!  
وسيتم قياس ل % InBody ومعدل كتلة  
الجسم BMI للمتسابقين قبل البدئ بالتحدي



اشرب 8 اكواب  
من الماء



امشي 6000 خطوة  
كل يوم



الع ب تمرينات رياضية في  
المنزل مدة 20 دقيقة

● يجب على المشاركين إرسال سجلهم الأخير قبل الإثنين 2 نوفمبر

## كمية الماء المتناولة خلال اليوم

| الاحد   | الاثنين   | الثلاثاء  | الاربعاء  | الخميس  | الجمعة  | السبت  | عدد الاكواب |
|---|---|---|---|---|---|--|-------------|
|    |    |    |    |    |    |    | 1           |
|    |    |    |    |    |    |    | 2           |
|    |    |    |    |    |    |    | 3           |
|    |    |    |    |    |    |    | 4           |
|   |   |   |   |   |   |   | 5           |
|  |  |  |  |  |  |  | 6           |
|  |  |  |  |  |  |  | 7           |
|  |  |  |  |  |  |  | 8           |

## الاسبوع الثاني

سيبدأ من يوم الاثنين 2 نوفمبر – الاحد 8 نوفمبر  
"سكر أقل ، لا كيلوغرامات إضافية"  
ستقام محاضرة توعية لمدة 20-30 دقيقة حول كيفية  
التحكم في ادمان السكر وسوف نتحدث أكثر  
عن قاعدة الـ 3 لقم **3 bites rule** التي ستساعدك في  
الاستمتاع بتناول الحلويات دون زيادة الوزن  
بعد المحاضرة سيعلم عن الفريق الفائز لهذا الاسبوع ليكافأ  
ستقدم جائزة للمشاركة الأعلى نقاط في الفريق



قلل من تناول  
الحلويات




امشي 7500 خطوة  
كل يوم



العاب تمرينات رياضية في  
المنزل مدة 20 دقيقة

● يجب على المشاركين إرسال آخر سجل قبل الإثنين 9 نوفمبر

## كمية السكر و الحلويات المتناولة يوميا

| السبت  | الجمعة   | الخميس   | الاربعاء   | الثلاثاء   | الاثنين  | الاحد  | العدد |
|--|--|--|--|--|--|--|-------|
|   |   |   |   |   |   |   | 1     |
|   |   |   |   |   |   |   | 2     |
|   |   |   |   |   |   |   | 3     |
|  |  |  |  |  |  |  | 4     |

## الاسبوع الثالث

سيبدأ من يوم الاثنين 9 نوفمبر - الاحد 15 نوفمبر  
"قلل الملح ، و اخسر وزنك الزائد من الماء"  
ستقام محاضرة توعوية لمدة 20-30 دقيقة حول  
كيفية تأثير الملح على وزنك  
وأيّن توجد الأملاح المخفية في الأطعمة وكيف يمكننا تقليل  
استهلاك الملح لحماية القلب  
بعد المحاضرة سيعلن عن الفريق الفائز لهذا الاسبوع ليكافأ  
ستقدم جائزة للمشارك الأعلى نقاط في الفريق



قلل من استخدام ملح  
الطعام والكمية المسموح  
بها نصف ملعقة صغيرة  
في اليوم
























امشي 9000 خطوة  
كل يوم



العّب تمرينات رياضية في  
المنزل مدة 25 دقيقة

● يجب على المشاركين إرسال آخر سجل قبل الإثنين 16 نوفمبر

## كمية الملح المتناولة خلال اليوم

| السبت   | الجمعة  | الخميس  | الاربعاء  | الثلاثاء  | الاثنين   | الاحد   | كمية<br>الملح         |
|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
|    |    |    |    |    |    |    | نصف<br>ملعقة<br>صغيرة |
|    |    |    |    |    |    |    | ملعقة<br>صغيرة        |
|  |  |  |  |  |  |  | ملعقة<br>كبيرة        |



## الاسبوع الرابع

سيبدأ من يوم الاثنين 16 نوفمبر – الاحد 22 نوفمبر  
**"تنظيم عادات الأكل في عطلة نهاية الأسبوع"**  
ستقام محاضرة توعية لمدة 20-30 دقيقة حول كيفية  
تناول الطعام بالعطلة بطريقة صحية وتعريف  
الوجبة المفتوحة free meal  
بعد المحاضرة سيعلم عن الفريق الفائز لهذا الاسبوع ليكافأ  
ستقدم جائزة للمشاركة الأعلى نقاط في الفريق



قلل من الوجبات  
السريعة

















امشي 10000 خطوة  
كل يوم



العب تمارين رياضية في  
المنزل مدة 25 دقيقة

● يجب على المشاركين إرسال آخر سجل قبل الإثنين 23 نوفمبر

## تناول الوجبات السريعة خلال اليوم

| السبت   | الجمعة  | الخميس  | الاربعاء  | الثلاثاء  | الاثنين   | الاحد   | عدد الوجبات |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
|    |    |    |    |    |    |    | 0           |
|  |  |  |  |  |  |  | 1           |

## الاسبوع الخامس

سيبدأ من يوم الاثنين 23 نوفمبر – الاحد 29 نوفمبر

### "اختر ما تأكله"

ستقام محاضرة توعية لمدة 20-30 دقيقة حول  
هل نظامك الغذائي صحي ، ماذا ومتى تأكل ؟  
ماهو النظام الغذائي الصحي ؟ وكيفيه توزيع الوجبات  
بعد المحاضرة سيعلن عن الفريق الفائز لهذا الاسبوع ليكافأ  
ستقدم جائزة للمشاركة الأعلى نقاط في الفريق



تناول 3 وجبات  
و 2 سناك يوميا



امشي اكثر من 10000  
خطوة كل يوم



العب تمرينات رياضية في  
المنزل مدة 30 دقيقة

● يجب على المشاركين إرسال آخر سجل قبل الإثنين 30 نوفمبر

## الوجبات والسناكات اليومية

| السبت | الجمعة | الخميس | الاربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الاحد | عدد الوجبات   |
|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-------|---|
|       |        |        |          |          |         |       | وجبة رئيسية<br> |
|       |        |        |          |          |         |       | سناك<br>        |

## الاسبوع السادس

سيبدأ من يوم الاثنين 30 نوفمبر - الاحد 6 ديسمبر  
"اختر ما تشربه"

ستقام محاضرة توعية لمدة 20-30 دقيقة حول  
مضار المشروبات السكرية، الغازية و الطاقة  
ماهو البديل الصحي لها؟

بعد المحاضرة سيعلن عن الفريق الفائز لهذا الاسبوع ليكافأ  
ستقدم جائزة للمشاركة الأعلى نقاط في الفريق



تجنب المشروبات العالية  
والخالية من السكر  
sugar free



امشي أكثر من 10000  
خطوة كل يوم



العاب تمارينات رياضية في  
المنزل مدة 30 دقيقة

- يجب على المشاركين إرسال آخر سجل قبل الإثنين 7 ديسمبر
- سيتم قياس ل % InBody و معدل كتلة الجسم BMI مرة أخرى في نهاية الاسبوع السادس واختيار الراحح الاكبر لهذا التحدي

## جدول كمية المشروبات السكرية المتناولة يوميا

| السبت   | الجمعة  | الخميس  | الاربعاء  | الثلاثاء  | الاثنين   | الاحد   | عدد الاكواب |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
|    |    |    |    |    |    |    | 0           |
|    |    |    |    |    |    |    | 1           |
|   |   |   |   |   |   |   | 2           |
|  |  |  |  |  |  |  | 3           |





# الرشاقة والصحة

الرشاقة والصحة للياقة البدنية ©2019 All right reserved

0790566352 || مركز الرشاقة و الصحة - بجانب سيفوي السابع