



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

ثمانية أهداف لحياة صحية

02



تناول المزيد من الأطعمة النباتية

تناول 3 حصص من الخضار يوميا

تناول حصتين من الفاكهة يوميا

خصص يوما بالاسبوع لتناول البروتينات
النباتية مثل البقوليات والكينوا

01



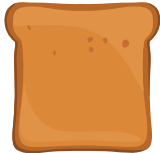
اهدف الى الوصول الى الوزن الصحي والمحافظة عليه

يؤدي زيادة نسبة الدهون خصوصا في منطقة
البطن الى زيادة فرص الاصابة في الامراض
المزمنة

اسعى الى الحصول على محيط خصر يقل عن
95 سم للرجال و 80 سم للنساء

خسارة 5% من وزن الجسم يساهم في تنظيم
سكر الدم، الكوليستيرول، وضغط الدم

04



اختر منتجات الخبز والحبوب الكاملة

تناول 3 حصص من الحبوب الكاملة يوميا
مثل الأرز الأسمر والشوفان الكامل

وحد من تناول الحبوب المكررة مثل الخبز
الأبيض والمعجنات والرز الأبيض والسكر

03



اختر الدهون الصحية

اختر الزيوت النباتية الغير مهدرجة والخالية من
الدهون المشبعة بدلا من الدهون الحيوانية
والدهون الصلبة مثل الزبدة والسمنة

تناول حصة من المكسرات يوميا - حصة واحدة
من المكسرات تعادل 30 جرام مكسرات او
2 ملعقة طعام زبدة المكسرات

تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 مثل بذور
الشيا والكتان والأسماك الدهنية



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

ثمانية أهداف لحياة صحية

06



مارس النشاط البدني بانتظام

اهدف الى ممارسة النشاط البدني لمدة
30-60 دقيقة باليوم

قم بتضمين تمارين المقاومة مرتين او
اكثر خلال الاسبوع للحفاظ على الكتلة
العضلية وقوة الجسم

05



شرب 1.5 الى 2 لتر ماء يوميا

يساهم الماء في الوظائف المختلفة

في الجسد فهو يساعد على حماية
عضلة القلب من مخاطر التجلطات
الدموية، يساعد في انقاص الوزن،
اعادة الطاقة والحيوية للجسد، لصحة
الجهاز الهضمي والكثير من الفوائد
الصحية الاخرى

08



امتنع عن التدخين

عند توقفك عن التدخين تقل فرصة
تعرضك للاصابة بسرطان الرئة، تتحسن
وظائف القلب والشرايين، وتتحسن النوم
والتنفس

07



احصل على قسط كاف من الراحة يوميا

8-7 ساعات من النوم تساهم في
استشفاء وتجديد خلايا وطاقة الجسم
تخصيص وقت للاسترخاء خلال اليوم
أيضا مفيد لصحة الجسد والعقل