

4
PAGES

**PERTE DE
POIDS**

PROGRAMME PERTE DE POIDS : NUTRITION & ENTRAÎNEMENT SIMPLIFIÉS

النظام الغذائي لنقص الوزن وحرق الدهون

الهدف

إنقاص الوزن بطريقة صحية، مع الحفاظ على الكتلة العضلية، من خلال تقليل السعرات وتنظيم الأكل

عدد الوجبات في اليوم :

- يفضل تناول 4 وجبات يوميًا (بدون حرمان)
- فطور متوازن
- غداء غني بالبروتين
- وجبة خفيفة بعد التمرين
- عشاء خفيف

مكونات كل وجبة :

- بروتين: يساعد في الحفاظ على العضلات
- كربوهيدرات بكمية معتدلة: تعطي طاقة وتمنع الإرهاق
- خضار بكثرة: تعطي شبع وألياف
- دهون صحية بكمية صغيرة: تنظم الهرمونات

تجنب ✕:

- السكر الصناعي
- العصائر الغازية
- الأكل المقلي والوجبات السريعة

الترطيب 💧:

اشرب 3 لتر ماء يوميًا، ويساعد ذلك في حرق
الدهون وتقليل الجوع



نظام التمارين لحرق الدهون والمحافظة على العضلات



أيام التمرين 📅:

الاثنين - الثلاثاء - الخميس - الجمعة

نوع التمارين ♂🏃:

- تمارين مقاومة خفيفة إلى متوسطة (لمنع خسارة العضلات)
- تمارين كارديو بسيطة مثل المشي السريع أو الدراجة لمدة 15-20 دقيقة بعد كل تمرين

البرنامج الأسبوعي 🗓:

- الاثنين - تمارين الجسم العلوي (صدر + أكتاف + ذراعين)
- ضغط صدر بالدمبل
- ضغط كتف
- بايسبس دمبل
- ترايسبس بالحبل
- كارديو 15 دقيقة بعد التمرين

- الثلاثاء - تمارين الجسم السفلي (أرجل + بطن)
- سكوات وزن الجسم
- لانج إلى الأمام
- تمرين سمانة
- تمرين بطن علوي وسفلي
- كارديو 20 دقيقة (جري خفيف أو صعود درج)
- الخميس - تمارين الظهر + ذراعين
- سحب أرضي
- سحب علوي
- بايسبس بار
- ترايسبس خلف الرأس
- كارديو 15 دقيقة
- (Full Body) الجمعة - تمارين جسم كامل
- سكوات + ضغط دمبل
- تمرين سحب مقاومة
- تمرين بطن
- عدد المجموعات والتكرارات: 
- لكل تمرين: 3 مجموعات
- عدد العداة: 12 إلى 15
- الراحة بين المجموعات: 30 إلى 60 ثانية