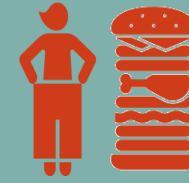


# تخفيف الوزن



## وافتنا



### افتنا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

يعاني الكثير من الأشخاص الزيادة في الوزن، ولكن يكون الأمر أكثر تعقيداً بالنسبة لذوي افتنا وعادة ما يكون السبب هو عدم فهم احتياجات الجسم، فمن الممكن أن يتوقع الشخص أنه جائع بينما هو في الأصل غاضب. وقد تكون صعوبة الحفاظ على روتين معين من النظام الغذائي وممارسة الرياضة أحد التحديات التي يواجهونها بسبب الاندفاعية.

٤

#### تتبع خطتك

بعد مرور إسبوعين أو شهر بحسب خطتك، حاول أن ترى ماذا حققت و ماهي إنجازاتك خلال الفترة المحدده . تعتبر هذه الخطوة تقييم للخطة التي وضعتها مسبقاً. من الممكن أن تضع علامة على اليوم الذي مارست فيه الرياضة كي يسهل عليك التقييم.



٣

#### اقرأ عن التغذية

ابحث أو اسأل طبيبك كي تفهم أهمية العناصر الغذائية وتتبع نظام غذائي متزن ومناسب لك، أيضاً يجب أن تعي بأن الغذاء الجيد هو جزء كبير من خطتك التي تهدف للوصول إلى الوزن المثالي والصحي.



٢

#### مارس الرياضة

تساعد ممارسة الرياضة على حرق السعرات الحرارية إضافة إلى التخفيف من بعض أعراض افتنا بزيادة مستويات الدوبامين والأدرينالين، والتي تقوم بزيادة التركيز لدى الشخص.



١

#### ضع خطة

ضع خطة مناسبة لجدولك الأسبوعي بشكل بسيط وحدد فيها الآتي:

- الأهداف: ويجب أن تكون واضحة وواقعية.
- المحفزات: كالمكافأة المادية أو المعنوية كصديق يبدأ معك البرنامج الصحي.

