

ابدأ في LiveLighter اليوم



نصائح ممتازة لتحقيق LiveLighter

- 1 راقب حجم ومقادير ما تأكله وتشربه
- 2 تجنّب المشروبات السكرية
- 3 قلّل من أوقات الجلوس
- 4 قلّل ما تأكله من ملح
- 5 قلّل ما تشربه من كحول
- 6 راقب ما تأكله من الدهون
- 7 اجعل هدفك حبتاً فاكهة وخمس أنواع خضار في اليوم
- 8 قلّل ما تأكله من سكر
- 9 اختر الوجبات الخفيفة الصحية
- 10 مارس أنشطة كل يوم

للمزيد من المعلومات

www.livelighter.com.au

LIVELIGHTER®



Supported by



Live_Lighter



@Live_Lighter



عندما تأكل أكثر من حاجتك ولا تقوم بالأنشطة كما يجب فإن الدهون لا يتجمّع حول خصرك فقط.

يتجمّع الدهن السام أيضاً حول أعضائك الحيوية ويطلق مستويات خطيرة من المواد الكيميائية التي تقرب احتمال الإصابة بمرض القلب والسكري والسرطان.

هل تريد أن تعرف ما إذا كان هناك دهن سام في جسمك؟

اقبض على خصرك. إذا استطعت أن تقبض بيدك على جزء من بطنك من الخارج فإن ذلك دليل أكيد على وجود دهن سام في الداخل.

كيف تتخلص من الدهن السام؟

بنفس الطريقة التي تتخلص بها من الدهون الأخرى: قلّل من الطعام والشراب وأكثر من الحركة. لكن ليس بعد الإجازة أو فقط عندما تكون أقل توتراً، بل مباشرة الآن.

عندما تفكر بخطر الدهن السام حول أعضائك الحيوية فإن التغييرات الصغيرة التي تجربها للتخلص منه تصبح هيّنة.

إن تمكّنك من القبض على

جزء من بطنك من الخارج

معناه وجود دهن سام

في الداخل

هل أنت جاهز لإجراء تغييرات صحيّة؟

تشجّع حملة LiveLighter (خفّف ما تأكله وتشربه) الأشخاص البالغين في ولاية فكتوريا على أن يتمتعوا بصحة أفضل عن طريق إجراء بعض التغييرات البسيطة على عاداتهم من حيث الأكل والشرب والأنشطة البدنية.

هناك الكثير من الخيارات الصحيّة التي يمكننا إجراءها كل يوم. ابدأ بتغييرات صغيرة مثل تجنّب أكل تلك القطعة الإضافية من البيتزا أو ترك السيارة في البيت والمشي بدلاً من ذلك أو ركوب الدراجة الهوائية للمسافات القصيرة.

وبما أن حوالي ثلثي سكان ولاية فكتوريا حالياً زائدو الوزن أو مصابون بالسمنة فإن كثيراً من الناس لا يعرفون تماماً ما هو الوزن الصحي في واقع الأمر.

في حالة معظم الناس، يعني الوزن الصحي أن يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) بين 18,5 و 24,9، مع أن قياس خصرك هو أيضاً مؤشر جيد. يجب أن يكون هدف النساء تحقيق قياس خصر أقل من 80 سنتيمتراً والرجال أقل من 94 سنتيمتراً.

هل تحتاج لمساعدة؟

يضم الموقع الإلكتروني livelighter.com.au معلومات إضافية عن الحملة إلى جانب نصائح عملية مفيدة ووصفات طعام صحيّة جديدة ووسائل إلكترونية تفاعلية أخرى لمساعدة الناس على أن يتمتعوا بصحة أفضل.

كما يضم قصصاً عن أشخاص حقيقيين في ولاية فيكتوريا قاموا بالخطوات الأولى للتمتع بصحة أفضل في المستقبل.

وهناك ضمن المعلومات والوسائل الإلكترونية Meal and Activity Planner (جدول تخطيط الوجبات والأنشطة) المجاني. هذا الجدول التخطيطي الذي صمّمه خبراءنا يعرض وصفات طعام لذيذة وجدولاً للأنشطة البدنية وجدولاً لقياس التقدم، وهي كلّها مصمّمة بما يلائم احتياجاتك الفردية وتشجّعك على متابعة سيرك على الطريق الصحيح. وهو متوفّر لك مجاناً!

لا تتأخّر، ابدأ في LiveLighter اليوم!

