

بالفيديو.. الدكتور أحمد العمار يحذر: إبر التنحيف ليست علاجًا سحريًا دون تغيير نمط الحياة

2 فبراير، 2026



كشف الطبيب المتخصص في الصحة العامة، الدكتور أحمد العمار، عن خطورة أخذ إبر التنحيف دون تغيير نمط الحياة، واصفًا ذلك بـ"الحماقة".

تعديل نمط الحياة

وقال خلال ظهوره في مقطع فيديو عبر حسابه على منصة «إكس»: "من الحماقة أخذ إبر التنحيف دون تعديل نمط الحياة. إبر التنحيف

وسيلة للمساعدة في نزول الوزن، وإذا توقف وزنك عن الانخفاض، لا يمكن الاعتماد على الإبر مدى الحياة، وعند التوقف عنها قد يعود الوزن للزيادة.

إبر التنحيف من نعم الله

وأضاف العمار أن إبر التنحيف من نعم الله، لكنها يجب أن تكون دائماً تحت إشراف طبي، وأن تعمل كوسيلة ودافع لتحسين النتائج، مع التركيز على:

- تحسين النظام الغذائي
- زيادة الكتلة العضلية
- ممارسة الرياضة بانتظام
- النوم الكافي

وختم العمار بالتحذير: "لا تأخذ إبر التنحيف معتقداً أنها علاج سحري مدى الحياة."

https://x.com/Dr_alammar1/status/2018246905017295100