

طبيب يكشف أكبر خطأ في الرجيم والطريقة الصحيحة لخسارة الوزن

31 مارس، 2026



حذر استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين الدكتور خالد النمر من الاعتماد على وجبة واحدة يوميًا لإنقاص الوزن. وأوضح أن هذا الأسلوب قد يؤدي إلى فقدان الوزن مؤقتًا، لكنه غالبًا يكون من العضلات والماء وليس الدهون.

وأشار النمر عبر حسابه بمنصة إكس إلى أن هذا النهج يؤدي إلى تباطؤ عملية الأيض وزيادة نوبات الشراهة الغذائية لاحقًا، مما يصعب الحفاظ على النتائج على المدى الطويل.

وأكد أن الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن تتمثل في عجز سعرات معتدل مع تناول كمية كافية من البروتين وتوزيع الوجبات بشكل مناسب، للحفاظ على الكتلة العضلية وضمان استدامة النتائج.