

أخصائي تغذية يوضّح الطريقة المثالية لحرق دهون البطن

7 أبريل، 2026



كشف الدكتور حامد أبوعليان، أخصائي التغذية، عن خطوات فعّالة لتقليل من دهون منطقة البطن، مشددًا على أهمية تعديل النظام الغذائي والنشاط البدني.

وأشار أبوعليان عبر حسابه على منصة إكس إلى أن الخطوة الأولى تتمثل في التوقف عن السكر السائل، مثل العصائر والمشروبات الغازية والقهوة المحلاة، لأنها تسرّع من تخزين الدهون في الجسم.

أما الخطوة الثانية فهي زيادة تناول البروتين من مصادر مثل البيض، التونة، الدجاج، والزيادي اليوناني، لما له من دور في الشعور بالشبع وتقليل الجوع، والحفاظ على الكتلة العضلية.

وأوضح أن الخطوة الثالثة تشمل الصيام المتقطع والمشي اليومي، حيث يُنصح بصيام 16 ساعة يوميًا مع ممارسة 30 دقيقة من المشي، لتعزيز

حرق الدهون وتحسين الصحة العامة.