

## برنامج زيادة الوزن

بالنسبة للناس ضعاف بزاف ممكن تبعو هاد بروكرام ايعاونكوم تزدادو اكثر

بالنسبة للناس لي اياخذوا غي تحاميل غلاظ من الفوق وضعاف من التحت المرجو تتبع نفس بروكرام ولكن نقصوا كمية

النشويات مثلا الخبز لمعجنات كترة ليصوص المقلبات و تكتروا من الخضر و البروتين بحال لحوت دجاج، لحم، بيض، السوائل بحال الماء، بوستر، زريك

للحصول على نتائج أفضل المرجو الانضباط على البرنامج الرياضي للتناسق جسم اكثر خصوصا اصحاب جسم تفاحة

### الفطور

بيضة + الشوفان + موز 2

+بييض + خبز + زيت زيتون 2

فواكه مجففة

وجبة خفيفة في الصباح

وجبة خفيفة 1

الفواكه المجففة ، عصير الفاكهة

ملعقة صغيرة لحسة عامرة بعد الفطور لناس ضعاف

ملعقة كبيرة من بوستر فنصف لتر ماء بعد الفطور ولا فلتر ونصف ماء ويشرب على طول نهار

### الغداء

تاكلي من الطاجين مزيان او اللي قسم الله

تقدري تديري شلاطة دالطون ولباط

المعرونة

لحم الدجاج أو السمك

خبز

ملعقة صغيرة لحسة عامرة بعد الغداء لناس ضعاف

### العشاء

ملعقة صغيرة لحسة عامرة قبل العشاء لناس ضعاف

العشاء البنات لي ضعاف بزاف تعشاو مزيان

لي غلاظ من الفوق نقصوا الخبز والمعجنات وكترو من الخضرة وشلاييض

و ضروري من البروتين دجاج ولا لحم ولا بيض ولا حوت

روز: بطاطا مهروسة بالفرماج

التحاميل ولا اللحسة مكيداروش فالثلاجة كيدايرا فيبلاصة باردة طبيعيا ومضلا

التحاميل فوقت الدورة الشهرية كيتوقفوا

ضروري الاكثار من السوائل مع التحاميل الماء العصير الحليب اللبني وتكوني كتاكلي مزيان ومتبعا البروكرام والحركات

اللحسة ملعقة صغيرة عامرة بعد الفطور بعد الغداء وقبل العشاء

التحاميل وحدة بالليل فقط قبل متنوعي وتبعدي من المشروبات الباردة والمشى حفيانة

ضروري انكي تكوني متبعا كل النصائح للحصول على نتيجة مرضية

التحاميل ضروري تدهني المخرج بزيت العود وحتا التحميلة عاد تديرها مكارش ناشفة