



برنامج النوراني لتخسيس الوزن

علمي وآمن وصحي ومجرب
إعداد: الدكتور حسن مي النوراني
فلسطين - غزة

محمول: ٠٠٩٧٠ ٥٦ ٧٦٥٥٢٢٢

محمول: ٠٠٩٧٠ ٥٩ ٩٤١٢٤١٤

بريد الإلكتروني: alnorani@live.com

صفحة فيس بوك:

<https://www.facebook.com/alnorani>

موقع الإلكتروني: www.alnorani.com



الصورة على اليمين: قبل تطبيق البرنامج
الصورة على اليسار: بعد تطبيق البرنامج

جدول البرنامج

الساعة	البيان
٧	استيقاظ - ابتسامة أمام المرآة - شكر الله على نعمه علينا وضوء - صلاة ركعتين
٧,١٥	استرخاء مع ابتهاج يتم خلاله شرب لتر ماء مرة واحدة أو على جرعات وفي دقائق محدودة (ويكون الماء بارد قليلا في الصيف دافئ في الشتاء) يفضل وضع شرائح ليمون بقشره في الماء
من ٧,٤٥ إلى ٧,٥٥	تمارين رياضية
٨	إفطار يتكون من: خبز قمح رغيف صغير(بيتا) - بيضة مسلوقة أو قطعة جبين بيضاء قليلة الدسم أو طبق فول أو حمص صغير+ ملعقتان زيت زيتون أو نصف حبة أفوكادو و حبة طماطم وخيارة وفلفل أخضر (يستحسن الحارق ويؤكل بعروقه وبذوره).. وبعد ذلك ٤ تمرات أو حفنة زبيب - كوب ماء كبير خلال الأكل
٩	كوب ماء كبير
٩,٣٠	كوب كبير شاي أخضر أو أسود غير محلى مع حفنة من المكسرات
من ٩,٤٥ إلى ٩,٥٥	تمارين رياضية
١٠	تفاحة أو نصف موزة أو كوب عصير فاكهة كبير غير محلى أو قطعة بطاطا حلوة
١١	فنجان قهوة غير محلاة وكوب ماء كبير
١٢	علبة لبن رائب أو كوب حليب قليل الدسم
من ١٢,٤٥ إلى ١٢,٥٥	تمارين رياضية
١٣	كوب ماء كبير

غداء يتكون من: خبز قمح رغيف صغير(بيتا) - طبق خضار قليل الدهون مسلوق أو مطبوخ على البخار - أو محشي برغل أو برغل مفلفل أو مقلوبة برغل مع (١٥٠ جرام) لحم صدر دجاج أو ديك رومي مسلوق أو مشوي منزوع الجلد - أو (١٠٠) جرام سمك غير مقلي مع بهارات باعتدال - مع طبق سلطة خضار يضاف إليها ملعقة خل تفاح مع فلفل أحمر أو أخضر و٤ حبات زيتون - كوب ماء كبير خلال الأكل	١٤
كوب ماء كبير	١٥
كوب كبير شاي أخضر غير محلى	١٦
قليل من البطيخ أو الشمام أو العنب أو التمر أو غير ذلك من الفواكه	١٧
مشي لمدة ساعة	١٨
شوكولاتة سوداء بدون سكر أو كوب كاكاو غير محلى	١٩
كوب ماء كبير	٢٠
طبق سلطة شاملة نكل الخضار مع ملعقة خل تفاح	٢١
تمارين رياضية	٢١,٤٥
كوب كبير ساخن نعناع أو بابونج غير محلى	٢٢
كوب كبير ساخن حليب غير محلى أو علبه لبن رائب (زبادي) مع تفاحة	٢٣
توضؤ وصلاة ركعتين ودخول الفراش واسترخاء في حالة مبهجة وتقديم الشكر الله على نعمه والتسامح مع كل ما وقع خلال اليوم المنتهي	٢٣,٣٠

برنامج النوراني

للعلاج النفسي الروحي

غزة - محمول ٠١٩٧٠ ٥٩ ٩٤١٢٤١٤



الرياضة عامل هام وضروي
جدا..!



على اليمين: قبل تطبيق
البرنامج..

على اليسار: بعد تطبيق
البرنامج..



إرشادات:

(١) البرنامج يستوجب التحلي بإرادة قوية وعزيمة صادقة و صبر ومثابرة. ولا ينتهي تطبيقه عند الوصول للهدف ولكن يجب الالتزام به طوال الحياة للحفاظ على الوزن الصحي.

(٢) حدد وزنك المطلوب الوصول إليه منذ البدء. لتحديد وزنك المثالي استعن بالجداول المعدة لذلك.

(٣) ردد في سرك، ببهجة وثقة: (أنا أتجه بثبات نحو جسم رشيق ووزن كذا) وتخيل شكل جسمك ووزنك الذي تحب أن تكون عليه وذلك مرات عديدة في اليوم وخاصة خلال فترات الاسترخاء.

(٤) كن حازما - بأدب وحب وثقة - ازاء أي شخص يحاول إثناءك عن الاستمرار في البرنامج واستحضر دائما المزايا الممتازة التي ستحصل عليها من انقاص وزنك.

(٥) قم بتسجيل وزنك مرة كل اسبوع، وفي وقت بعينه وبنفس الملابس. ونزول كيلوجرام واحد في الأسبوع يعتبر انجازا هاما. والنزول التدريجي انفع صحيا من النزول الكبير المفاجئ في زمن صغير. ولا تقلق إذا لم تلاحظ نزولا في وزنك.. استمر وبثقة وابتهاج.. ستصل لهدفك.. استمرارك نجاح لك..

(٦) كافئ نفسك على النجاح مرة كل أسبوع بتناول وجبة تشتهيها وبدون التقيد بالبرنامج ولكن بدون إفراط.

(٧) إذا اشتهيت شيئا من الحلوى أو الأطعمة المقلية فتناول القليل جدا منها مرة واحدة في الأسبوع.

(٨) إذا اضطررت لتناول بعض الحلوى للمجاملة فتناول قليل جدا منها. والاعتذار بأدب عن تناولها أفضل.

(٩) إذا شعرت بالجوع قبل النوم تناول بعض الخيار.

(١٠) اجعل لقمتك صغيرة مثل لقمة الأطفال وامضغ الطعام جيدا خلال الأكل ودعه يلوك في فمك (٢٠) مرة، فهذا يمنحك شعورا بالشبع وأيضا يمنحك استفادة أفضل من ما تأكله.

(١١) بعد الأكل مباشرة: لا تقم بالنوم، ولا بالمشي أو الرياضة، ولا بشرب الماء، ولا بالتدخين، ولا بالسباحة. ولا مانع من الاسترخاء على أريكة مريحة وشغل نفسك بأي عمل خفيف لكي لا يغلبك النوم.

(١٢) هذا البرنامج، علمي صحي روحي، وآمن ضد المخاطر التي قد تصاحب برامج تخسيس أخرى تعتمد على الكبسولات أو الأعشاب التي يبيعه العطارون. ولكن في حالات السمنة التي تعود لأسباب عضوية، فإن هذا البرنامج مفيد مع الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج من السمنة المرضية العائدة لخلل عضوي.

(١٣) هذا البرنامج إرشادي للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وأما الذين يعانون من الأمراض أو يمرون بظروف خاصة، فعليهم استشارة طبيب مختص قبل الشروع في برنامج تخسيس الوزن.

(١٤) تابع حالتك الصحية خلال التزامك بتطبيق البرنامج، فإذا أصابتك أعراض مرضية بسبب البرنامج قم بمراجعة طبيبك الخاص لتعديله.

(١٥) التوقيتات المحددة في البرنامج قابلة للتعديل وفقا لظروف الشخص الخاصة.

(١٦) استحضر دائما أن التخلص من زيادة الوزن تمنحك شعورا نفسيا مبتهجا وتحملك من أمراض كثيرة خطيرة أو تساعدك على علاجها مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر والكلية والروماتيزم والضعف الجنسي وعدم الحمل.. وبالنسبة للفتيات خاصة، فالرشاقة تمنح الفتاة فرصا أفضل للزواج.. وابتهج..

ابتهج دائما.. وأحب نفسك حبا يحفظها من كل سوء وأحب الناس أجمعين وأحب الحياة حبا سويا نورانيا سيهيك رب الخير كل خير..

