

مقدمة

لكم يسعدني أن اكتب هذا الكتاب للجنس اللطيف، فبعد إصرار من زوجتي واخواتي وأيضاً من كل من حولي كتبت هذا الكتاب، متمنياً أن تستفيد منه كل بنات حواء كي يصلن أولاً لأفضل صحة ثم ثانياً يصلن بأجسادهن إلى التناسق والرشاقة المرغوب فيهما، وذلك عن طريق التغذية السليمة والرياضة كأساس قوى للحياة بصحة ونشاط.

فالرشاقة تعنى التمتع بالحياة بشكل جيد، تعيد للفرد حيويته ونشاطه بل وتغائلة في الحياة، لذا الاعتناء بالجسم أصبح من المتطلبات الأساسية لكل من يرغب مواكبة العصر والاحتفاظ بشبابه.

فبعض السيدات يردن تهذيب أجسادهن خاصة منطقة البطن والأرداف والأفخاذ وكذلك الأذرع والوصول بالجسم إلى التناسق بين أعضاء الجسم.

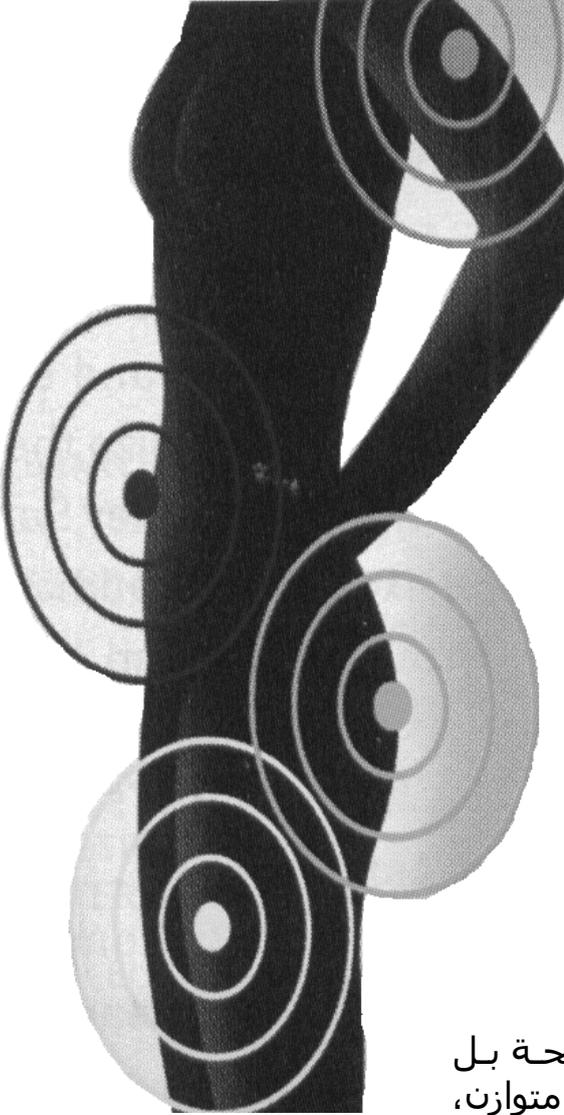
في الصفحات التالية ستعرفين كيف تصلين إلى ما تتمنية وأكثر من ذلك الا وهو المحافظة على أو تحسين الصحة (فالصحة شيء غالى يبحث عنها كل من فقدها، فقد جاءت لكي الفرصة فاعتنمها وتمسكي بها وحافظي عليها) .

حاولت أن تكون كل محتويات الكتاب مبسطة وسهلة الاستيعاب وأيضاً الاستخدام وأتمنى أن أكون قد وفقت في ذلك متمنياً لكل من يقتنى هذا الكتاب التوفيق والنجاح دائماً.



تمهيد

ترتبط مشكلة الوزن الزائد ارتباطاً وثيقاً بأمراض القلب، فكلما زاد وزن الفرد زادت مخاطر إصابته بأمراض القلب، وغالباً ما يصاب الناس بمشكلة الوزن الزائد وأمراض القلب بسبب أتباعهم أنظمة غذائية غنية بالدهون.



ويتعرض أصحاب الوزن الزائد أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بضغط الدم، وهو في الحقيقة عامل مهم يؤدي إلى الإصابة بالسكتة القلبية خاصة وأمراض القلب عامة.

ولا ترتبط مسأله السمنة بأمراض القلب فحسب بل إنها تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بمرض السكر، والعقم والدوالي وبعض أنواع السرطانات. وليس التقليل من تناول الدهون هو الطريقة الوحيدة

للمحافظة على الصحة بل إن إتباع نظام غذائي متوازن،

وممارسة التمارين الرياضية بالإضافة إلى الإقلاع عن العادات السيئة الأخرى مثل التدخين، وتفادي الإجهاد المتواصل والإرهاق النفسي.

و بالإضافة إلى الوزن الزائد كان هناك نشوة في الشكل بـكبر حجم أجزاء من الجسم خاصة (الأـفـخـاذ أو الأـرـداف أو البـطن أو الأذرع).

على الصفحات التالية وضعت (بحمد الله وتوفيقه) كل ما تحتاجين إليه لمهاجمة (الأـفـخـاذ - الأـرـداف - البـطن - الأذرع) الغير متناسقة مع الجسم والتي تعطى شكل غير مرغوب فيه بالإضافة إلى زيادة الوزن وذلك كي تحصلين على:

- الأـفـخـاذ الرشيقة.
- الأـرـداف المتناسقة.
- البـطن المسطحة.
- الأذرع الجميلة.

الوقت لم يتأخر بعد كي تحسلي على الشكل المناسب الذي تتمنية، كل ما عليكى هو إتباعك السليم لكل محتويات الكتاب من برامج و إرشادات و تمارين و نصائح و... الخ.