

مقدمة

فى هذا الكتاب الكثير من التجارب والمعلومات يسهل تطبيقها فى حياتنا كما أنه يحتوى على العديد من الإجابات التى تساعد فى الوقاية وسرعة العلاج من كافة الأمراض عن طريق التغذية الصحية والعلاجية، فهو خلاصة أسئلة كثيرة أجبت عليها فى برامج وفقرات عن التغذية العلاجية والتوعية الصحية كما فى برنامج "القاهرة اليوم" على قناة أوربت وسنوات أخرى عديدة على قنوات محلية وفضائية فى برامج مستقلة للتوعية الغذائية كقناة المحور والقناة المصرية وقناة الشارقة وإلى انتهت حتى كتابة هذا الكتاب ببرنامجى الحالى على قناة دريم "غير حياتك" للمساهمة فى نشر الوعى الغذائى والصحى للتغلب على المشكلات الصحية عن طريق الوقاية من الأمراض والمحافظة على الوزن بالتغذية السليمة وتقديم كل ما هو جديد ومفيد بمجتمعنا المصرى والعربى وذلك بالمشاركة القيمة لكبار أساتذة الطب والعديد من المناظرات والندوات التى توضح الحقائق العلمية وتكشف المخالفات وكان ذلك فى أغلب الأوقات على الهواء مباشرة لتحقيق المصادقية.

كل ذلك تم تجميعه والمحافظة عليه. وقد قمت بإضافة كثير من المعلومات الحديثة فى مجال التغذية والتى تم اكتشافها مؤخراً فى هذا الكتاب ولم يتسع الوقت لتقديمها فى البرامج.

أتقدم بخالص الشكر لكل من تعاون في التجميع والمحافظة على جهد السنوات، وأخص بالشكر الاستاذين الموقرين مصطفى وحسن السقا. وكذلك أخص بالشكر جميع أساتذة الطب والصحة النفسية والتنمية الذين كانوا ضيوفاً في البرامج وقاموا بالمساهمة في نقل المعلومة الصادقة والخاصة للمشاهد.

د/ شريفة إبراهيم أبو الفتوح

HEALTHY LIVING PYRAMID

Eat in Small Amounts

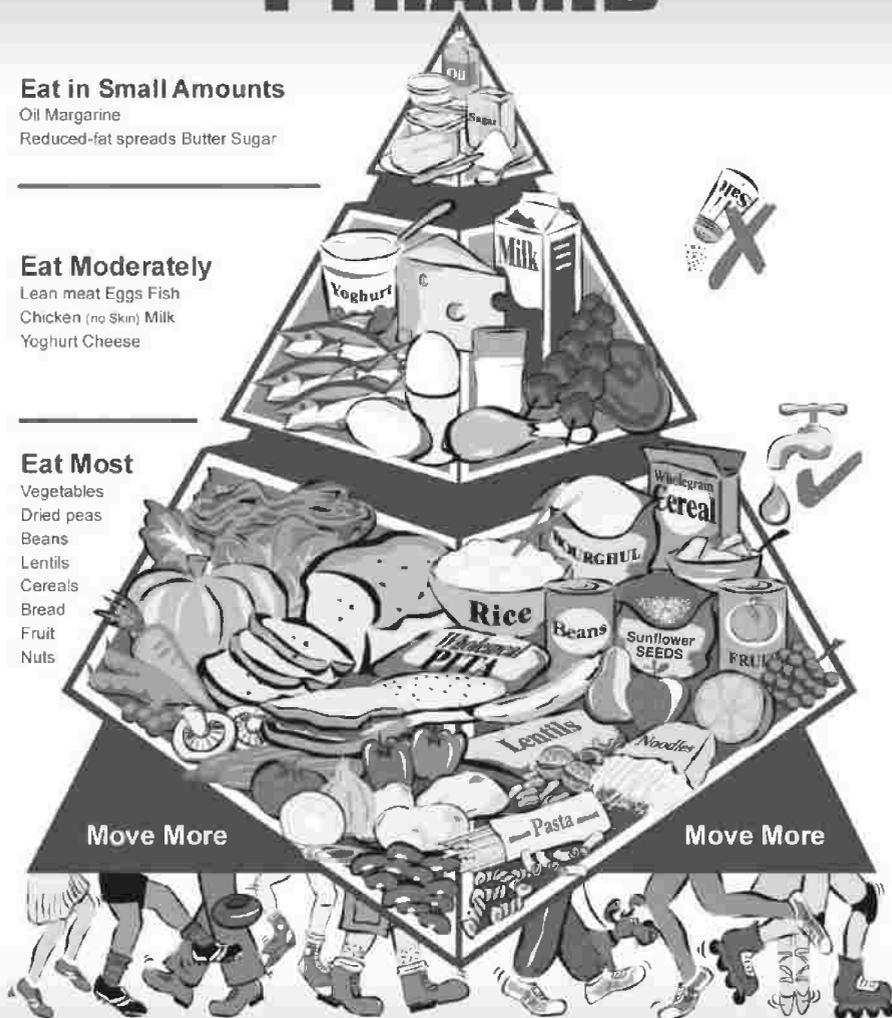
Oil Margarine
Reduced-fat spreads Butter Sugar

Eat Moderately

Lean meat Eggs Fish
Chicken (no Skin) Milk
Yoghurt Cheese

Eat Most

Vegetables
Dried peas
Beans
Lentils
Cereals
Bread
Fruit
Nuts



Move More

Move More