

كيف تكونين ناجحةً  
في الرشاقة والجمال



obeikandi.com

## كيف تكونين ناجحةً في الرشاقة والجمال

### الرشاقة والجمال:

إن الجمال نعمة عظيمة من نعم الله تعالى على المرأة، ولا تقدّر هذه النعمة حق تقديرها إلا من فقدتها من النساء. والجمال ينقسم إلى قسمين: معنوي ومادي؛ فالمعنوي كجمال النفس، وجمال الخلق. والمادي كجمال الوجه، وجمال الجسم. وما يعنينا في هذا المقام هو الجمال المادي وبالذات جمال الجسم؛ لأن جمال الوجه شأن رباني ونعمة خاصة يهبها الله لمن يشاء من عباده كجمال الصوت ولا يمكن اكتسابه، وهي جمال خاص يُضاف إلى عموم جمال خلق الإنسان وتكريمه على بقية المخلوقات.

أما جمال الجسم؛ فكما يمكن الإساءة إليه وتخريبه يمكن أيضاً العناية به والمحافظة على أصل جماله الذي خلقه الله تعالى في أحسن تقويم. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ ﴿٦١﴾ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ﴿٦٢﴾﴾<sup>(١)</sup>، وقال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٢﴾﴾. فالله - تبارك وتعالى - خلق الإنسان في أحسن صورة وشكل، وجعل جسمه سوياً مستقيماً منتصباً، معتدل القامة في أحسن الهيئات والأشكال. وقوام الجسم ليس جمالاً فحسب، بل إنه جمال وصحة وقوة.

وقد أفسدت المرأة بنفسها هذا الاستواء وهذا التقويم الجميل للجسم، إما بتشوّه قوامي أو بأي ضرر بالهيكل العظمي، وإما بسمنة وزيادة وزن تثقل كاهل المفاصل والقلب وتذهب باستقامة الجسم ورشاقته وقوته وجماله. وإذا كان فساد

(١) سورة الانفطار، الآيتان: ٦-٧.

(٢) سورة التين، الآية: ٤.



جمال الجسم يعد عائقاً أمام كثير من الأمور بالنسبة للذكر، فهو بالنسبة للأنثى أكثر إعاقة وبالذات في أمر من أهم الأمور بالنسبة للأنثى ألا وهو الزواج. ففي كثير من الحالات كانت سمنة الفتاة هي السبب في عدم تقدم أحد للزواج منها حتى وإن كان وجهها جميلاً، وأما النساء المتزوجات اللاتي يهملن أجسامهن بعد الزواج ويصبحن سمينات، فإن كثيراً منهن يخسرن إعجاب أزواجهن بأجسامهن التي ربما كانت السبب في قبولهم الزواج منهن عندما كانت أجسامهن رشيقة، ولو كانت أجسامهن سمينة لما تزوجوا بهن؛ ولا ننسى أن أحد أسباب الزواج من المرأة هو الجمال كما بيّن ذلك رسول الله ﷺ: «تُنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك»<sup>(1)</sup>، والنسبة الكبرى من الرجال في هذا العصر تفضل المرأة الرشيقة المتناسقة الأعضاء، ويعدون ذلك هو الجمال، بعد أن كانت المرأة السمينة هي المفضلة في عصور سابقة.

ومن هنا كان لزاماً على المرأة العصرية أن تحرص على اكتساب الرشاقة والوزن المناسب لجسمها، والمحافظة على ذلك مدى الحياة لكي تبقى جميلة، والحمد لله فإن في الرشاقة الصحة والعافية للجسم وأجهزته المختلفة على عكس السمينة التي تسبب أضراراً مختلفة وأمراضاً كثيرة.

وعلى المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تركز على هدفين: رشاقة الجسم وقوته. إذ لا يكفي أن يكون الجسم رشيماً ولكنه ضعيف خامل غير قادر على الحركة والنشاط، بل يجب أن يكون رشيماً قوياً يتفجر حيوية ونشاطاً وصحة. وحتى تحقق المرأة هذين الهدفين لا بد لها من بذل الجهد والعمل بجهد بالأسباب الموصلة إلى هذين الهدفين؛ ويمكن حصر هذه الأسباب في سببين اثنين فقط هما: الأكل والحركة.

### رشاقة الجسم:

إن المرأة التي تريد فعلاً النجاح في الرشاقة لا بد لها من أن تولي تناول الطعام عناية واهتمام كبيرين؛ لأنه السبب الرئيس في رشاقة الجسم، فكما أن زيادة الوزن

(1) أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب الأكفاء في الدين.

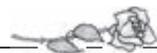


والسمنة سببها الرئيس هو الطعام فالعلاج يكون بمراقبة الطعام وحساب ما يدخل الجسم من السعرات الحرارية. والمسألة في غاية البساطة، ومثال على ذلك: إذا أخذت المرأة مئة من المال كل يوم فصرفت خمسين وأدخرت خمسين فسيكون لديها في آخر الشهر ألف وخمس مئة؛ وكذلك إذا تناولت ألفين من السعرات الحرارية كل يوم فصرفت ألفاً وأبقت ألفاً سيجتمع لديها في آخر الشهر ثلاثون ألفاً تتحول إلى شحوم ودهون، فلا غرابة أن تكتشف في آخر الشهر أن لديها زيادة في الوزن.

فالسعرات الحرارية التي تتناولها المرأة يومياً يجب أن تُحرق أولاً بأول بالعمل والحركة والرياضة حتى لا يبقى منها شيء ومن ثم يمكن تفادي تراكم الشحوم وزيادة الوزن؛ ولهذا كان على المرأة ألا تتناول من السعرات الحرارية إلا ما تعلم أنها ستحرقه، ولأجل النجاح في هذه المهمة عليها أن تحسب المدخول والمصروف من السعرات الحرارية؛ ويكون ذلك بمعرفة كمية السعرات الموجودة في أنواع الأطعمة التي تتناولها من جهة، ومن جهة أخرى معرفة كمية السعرات التي يمكن صرفها في أنواع الأنشطة الحركية. وبعد ذلك يمكنها أن تُدخل بحساب وتصرف بحساب فلا يكون هناك أي مجال للفوضى والتفاوت بين المدخول والمصروف. ومن أجل مساعدة المرأة على النجاح في هذه الخطة سأضع فيما يأتي جدولين بالسعرات الحرارية أحدهما خاص بالطعام، وآخر خاص بالحركة.

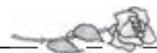


المادة	الكمية	السعرات الحرارية
الخبز الأبيض	١٠٠ غ	٢٩٠
الخبز الإفرنجي	قطعة	٧٠
الأرز المطبوخ	١٠٠ غ	١٤٣
الحليب الطبيعي	كوب ٢٤٤ غ	١٥٠
الحليب دون دسم	كوب ٢٤٥ غ	٨٥
الأيس كريم	كوب ١٣٣ غ	٢٧٠
اللبن الطبيعي	كوب	٧٠
اللبنة	١٠٠ غ	١٥٤
جبنة بلغارية	١٠٠ غ	٣٢٠
جبنة عكاوي وزرقاء	١٠٠ غ	٢٩٠
جبنة قشقوان	١٠٠ غ	٤٠٤
الجبن الثلثات	قطعة واحدة	١٣٠
القشدة	١٠٠ غ	٢٠٨
حساء الخضر	كوب ٢٥٠ غ	١٦٥
حساء دجاج - شعيرية	كوب ٢٤١ غ	٧٥
حساء العدس	كوب	٦٠٠
البيتزا	١٠٠ غ	٢٤١
معكرونة مع صلصة ولحمة	١٠٠ غ	١٦٤
المعكرونة مع الجبن	كوب	٦٠٠
سمبوسك لحمة	١٠٠ غ	٤٤٣
فطائر سبانخ	١٠٠ غ	١٤٨
مناقيش	١٠٠ غ	٣٨٠
البيض المقلي	حبة	٩٠



٧٥	الحبة	البيض المسلوق
١٦٠	١٠٠ غ	الدجاج النيئ
٢٧٠	١٠٠ غ	الدجاج المقلي
٢٧٩	١٠٠ غ	لحم الخروف النيئ
٢٢٧	١٠٠ غ	لحم البقر النيئ
١٤٧	١٠٠ غ	لحم العجل النيئ
٢١٧	١٠٠ غ	الكبد المقلي
٢٦٦	١٠٠ غ	كفتة
٣٣١	١٠٠ غ	كبة
٤٨٠	١٠٠ غ	النقانق
١٥٠	١٠٠ غ	السلمك النيئ عامة
٩٣	١٠٠ غ	القرديس - الربيان النيئ
١٨٥	٤ حبات ٩٠ غ	سلمك السردين المعب
٢٥٠	علبة صغيرة	التونا المعب مع زيت
٢٠٩	١٠٠ غ	صيادية سلمك وأرز
٢٠	٥ مل	شاي - قهوة مع سلمك
٠	كوب	شاي-قهوة بدون سلمك
٠	كوب	الماء
١١٠	كوب	عصير الفاكهة
١٠٥	كوب	المشروبات الغازية
١٥٠	كوب	شراب الكاكاو
١٢٥	ملعقة طعام	زيت الزيتون
١٠٠	ملعقة طعام	السمنة - الزبدة
١٠٠	ملعقة طعام	زيت نباتي - مايونيز

٣٠	١٠ غ	كاتشب
٤٥	ملعقة طعام	السكر الأبيض
٥٥	ملعقة طعام	المربى
٦٥	ملعقة طعام	العسل
١٠	الحبة	الزيتون الأخضر
١٢	الحبة	الزيتون الأسود
٢٢٠	١٠٠ غ	البطاطا المقلية
١٤٤	١٠٠ غ	البطاطا المطبوخة
١٠٥	٢٠ غ	شرائح البطاطس
٣٨	١٠ غ	الذرة الفوشار
٣٣	١٠٠ غ	البصل
١١٢	١٠٠ غ	الباذنجان المحشي
١١٢	١٠٠ غ	ورق العنب المحشي
١٠٢	١٠٠ غ	الباميا
٧٧	١٠٠ غ	البسلة الخضراء
٢٩٢	١٠٠ غ	البسلة الجافة
٣٩	١٠٠ غ	الفاصوليا الخضراء
١١٦	١٠٠ غ	الفاصوليا الجافة
٢٩٢	١٠٠ غ	الحمص
٢٢	١٠٠ غ	السبانخ
٥٤	١٠٠ غ	الكوسى المحشي
٧٠	١٠٠ غ	الملفوف المحشي
٢٦	١٠٠ غ	القرنبيط النيئ
٣٠٣	١٠٠ غ	العدس اليابس



٢٩٢	١٠٠ غ	الحمص الجاف
١٧٠	١٠٠ غ	مجدرة عدس وأرز
١٥١	١٠٠ غ	الفول المدمس
١٠٢	١٠٠ غ	الفول الأخضر
٤٧	١٠٠ غ	الجزر
٦	١٠٠ غ	الخيار
١٤	١٠٠ غ	الفجل
٥٠	١٠٠ غ	البقدونس
٢٠	١٠٠ غ	الفلفل الأخضر
٢٣	١٠٠ غ	القرع النيئ
٢٨	١٠٠ غ	الفطر
١٨	١٠٠ غ	الخس
١٠٨	١٠٠ غ	تبولة
١٠٠	١٠٠ غ	سلطة خس مع زيت
٢٠	١٠٠ غ	البندورة - الطماطم
٧٠	١٠ حبات	اللوز المقشور
١١٠	١٠ حبات	الكاجو
٥٠	١٠ حبات	الفسق الحليبي
١٢٥	١٠ حبات	الجوز
٥٧٩	١٠٠ غ	الفول السوداني المحمص
٥٢٦	١٠٠ غ	جوز الهند
٣٠٠	١٠٠ غ	الزبيب
٢١	الحبة	التمر
٩٢	١٠٠ غ	الموز

٦٠	الحبة ١٣١ غ	البرتقال
٥٣	١٠٠ غ	الليمون الحامض
٨٠	الحبة ١٣٨ غ	التفاح
٩٠	قطعة متوسطة	البطيخ
٦٠	الحبة	الشمام
٦٠	الحبة	الكمثرى
٣٥	الحبة	اليوسفي
٧٠	القطعة	الأناناس الطازج
٧٨	القطعة	الأناناس المعب
٢٦	الحبة	التين الطازج
٧٠	الحبة	الجوافة
٦٠	الحبة	الدراق
٤٥	١٠٠ غ	المشمش
٨٥	الحبة	المانجو
٣٥	١٠٠ غ	الفراولة
٣٥	١٠ حبات ٥٠ غ	العنب
٧٢	١٠٠ غ	الخوخ (برقوق)
٤٠	١٠ حبات ٦٨ غ	الكرز
٤٥	١٠٠ غ	التوت
٨٠	الحبة ٢٤٠ غ	الكريب فروت
٣٥٦	قطعة متوسطة	كاتو الشوكولاته
٣٠٠	قطعة متوسطة	كاتو الفاكهة
٤٠٠	قطعة متوسطة	كاتو الفراولة والكريم
٢١٠	قطعة متوسطة	كاتو ناشف



١٤٠	الكوب ٢٤٠ غ	الجلو
٢٠٠	الصحن	الكاسترد
٣٥٦	١٠٠ غ	الكنافة بالجبن
٣٤٥	١٠٠ غ	الكنافة بالقشدة
٣٠٩	١٠٠ غ	حلاوة الجبن بالقشدة
٣٦٠	١٠٠ غ	مفروكة بالقشدة
٥٤٠	١٠٠ غ	بقلاوة بالفستق
٤١١	١٠٠ غ	معمول بالتمر
٤٩٦	١٠٠ غ	معمول بالجوز
٥١٨	١٠٠ غ	شوكولاته
٤١٠	١٠٠ غ	حلو الكراميل

لا بد من الأخذ في الاعتبار أن جميع أرقام السعرات الحرارية الواردة في الجدول تقريبية وليست دقيقة مئة في المئة.

إن أكل قطعة من (الشوكولاته) وزنها مئة غرام تحتاج إلى رياضة مشي سريع لمدة ساعة تقريباً حتى يتم صرف سعراتها الحرارية، وهذا أشبه ما يكون بالعقاب؛ أي إذا أكلت حلو فعقابك أن تمشي أو تتدربي لمدة ساعة؛ وهنا تتساءل المرأة ويتساءل معها كل إنسان: لماذا لا يكون الإنسان حراً في تناول ما يشاء من الطعام ويتصرف على سجيته في تناول أي كمية منه ويعيش حياته بطريقة طبيعية دون أن يزيد وزنه ودون الحاجة إلى مراقبة وحساب ما يأكل وما يمارسه من نشاط حركي؟.

وجواباً على هذا التساؤل أقول: إن الإنسان لا يعيش لكي يأكل وإنما يأكل لأجل أن يعيش؛ أي أن الإنسان بحاجة إلى الطعام لكي يبقى حياً، وحتى يبقى الإنسان حياً ويبقى جسمه صحيحاً فإنه لا يحتاج من الطعام سوى لكمية قليلة محددة، فإذا التزم بها فإنه يستطيع أن يأكل ما يشاء من الطعام. وقد أوضح النبي ﷺ هذا الأمر بما لا



يدع أي مجال للحيرة والتساؤل؛ فقد قال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»<sup>(١)</sup>؛ أكلات؛ أي لقمات؛ أي يكفي الإنسان لقمات في سد الرمق وإمساك القوة وحفظ الصحة، حتى عندما أباح النبي ﷺ أن يزيد الإنسان على اللقمات القليلة إذا كان لا بد من ذلك فقد حدد أن تكون أثلاثاً: ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث يُترك فارغاً للتمكن من التنفس براحة، فالجسم يكفيه هذا القسّم النبوي المذكور الذي شرح قول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾<sup>(٢)</sup>.

وهنا أسأل القارئة الكريمة: هل المرأة اليوم تكتفي بهذا القسّم النبوي وباللقمات القليلة التي تكفي الجسم؟. طبعاً سيكون الجواب: لا.

إن المرأة مع ما كانت عليه في السابق من كثرة الحركة والعمل الشاق الذي تصرف فيه كميات كبيرة من السعرات الحرارية كان يكفي جسمها لقمات، فما بالك الآن وهي من جهة تلتهم كميات كبيرة من الطعام يومياً، ومن جهة أخرى تقضي معظم يومها دون حركة أو تتحرك قليلاً بما لا يكفي حرق نصف ما تأكله. فالمعادلة واضحة؛ إذا كانت اللقمات القليلة مع حركة قليلة يمكن أن ينتج عنها وزن زائد، فمن الأولى أن الأكل الكثير مع حركة قليلة ينتج عنه وزن زائد وسمنة قبيحة تذهب بجمال جسم المرأة وتصيبها بالأمراض المختلفة.

ونأتي أيضاً إلى الحركة التي انفصلت عن حياة الإنسان اليومية وبالذات المرأة حيث تقضي معظم يومها جالسة، وإذا ما اشتغلت استعانت في عملها بالأدوات والآلات الكهربائية التي لا يُبذل معها مجهود يُذكر، بل لا تحتاج سوى إلى ضغط أزرارها لكي تعمل، هذا إذا كانت المرأة تفعل ذلك بنفسها ولم تفعله الخادمة التي تشل سيده البيت عن كل حركة اللهم إلا حركة التنقل بين الغرف، أو بين مدخل

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٣٩.

(٢) سورة الأعراف، الآية: ٣١.



البيت والسيارة؛ فهذا الأسلوب من الحياة الذي يخلو من النشاط والحركة لا يتم فيه حرق ما يدخل إلى الجسم من السعرات الحرارية ومن هنا تحدث السمنة. فما دامت المرأة تأكل فهي بحاجة إلى الحركة الموازية لذلك، ومعلوم بالتجربة أن تأثير الحركة يمكن أن يكون بديلاً عن الدواء في كثير من الحالات، ولكن كل الأدوية لا تستطيع أن تعوض تأثير الحركة.

إذاً، فظروف الحياة العصرية هي التي فرضت على المرأة أن تراقب أكلها وتحسب سعراته الحرارية، وفرضت عليها كذلك أن تراقب نشاطها الحركي اليومي وتحسب ما تصرفه فيه من سعرات، فإذا وجدت أن نشاطها الحركي العادي لا يكفي لحرق ما تأكله في يومها لزمها أن تتعمد ممارسة نشاط حركي إضافي ويكون ذلك بممارسة نوع من أنواع الرياضة.

أما ما تحتاج إليه المرأة يومياً من السعرات الحرارية إذا كان عمرها بين ٢٥-٥٠ سنة فهو كالاتي:

سنة ٥٠ - ٢٥	نشاط خفيف	نشاط متوسط	نشاط ثقيل
المرأة العادية	١٥٠٠ - ١٨٠٠	١٨٠٠ - ٢٢٠٠	٢٢٠٠ - ٣٠٠٠
المرأة الحامل	١٧٠٠ - ٢٢٠٠	٢٢٠٠ - ٢٨٠٠	٢٨٠٠ - ٣٦٠٠
المرأة المرضع	١٨٠٠ - ٢٦٠٠	٢٦٠٠ - ٣١٠٠	٣١٠٠ - ٤٠٠٠

فإذا كان لدى المرأة وزن زائد وسمنة كبيرة فعليها أن تأكل أقل مما تحتاج إليه في يومها من السعرات الحرارية المبينة في الجدول، ومثال على ذلك: ربة البيت التي تعمل بنفسها تحتاج حوالي (٢٠٠٠) سعر حراري؛ فتأكل حوالي (١٠٠٠ - ١٥٠٠) سعر حراري ويتم حرق الباقي من المخزون الزائد لديها؛ وهكذا يقل وزنها حتى تصل إلى الوزن المناسب.



أما الوزن المناسب لكل طول فبإمكان المرأة التي يزيد عمرها عن خمسة وعشرين سنة أن تعتمد نظرية طرح المتر (١٠٠ سنتم) من مجموع طولها، فما يبقى من السنتمترات يكون وزنها المناسب بالكيلوجرامات؛ ومثال على ذلك: الطول: ١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كيلوجراماً. أو بإمكانها أن تزيد على الباقي بعد عملية الطرح ثلاثة كيلوجرامات فيصبح الوزن (٦٣) كيلوجراماً خاصة إذا كان حجم جسمها من النوع المتوسط، أو تزيد خمسة كيلوجرامات إذا كان من النوع الكبير.

وفيما يلي جدول بأنواع من الأنشطة الحركية العادية والرياضية لكي تستعين المرأة به من أجل حساب حركتها وما تريد أن تحرقه بواسطتها من سعرات حرارية. السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة لامرأة وزنها خمسة وخمسون كيلوجراماً في بعض الأنشطة الحركية:

٤٨	جلوس عادي	٤٦	النوم
٦٨	وقوف عادي	٦٦	جلوس للأكل
١١٨	الطبخ	٨٨	جلوس للكتابة
١٩٨	تنظيف النوافذ	١٧٦	مسح أرض البيت
٢٠٠	المشي العادي	٢٠٦	كي الملابس
٣٢٠	نزول الدرج	٨٣٠	صعود الدرج
١٦٦	لعبة الكرة الطائرة	١٩٦	لعبة تنس الطاولة
٣٣٥	لعبة كرة السلة	٣٣٥	لعبة تنس الأرض
٣٦٠	المشي السريع	٢٣٠	السباحة
٢٠٠	الدراجة الثابتة	٧٦٠	الجري الطويل



يجب الانتباه إلى أن أرقام السرعات المفقودة هي لمدة ساعة كاملة؛ فإذا كانت المرأة تمارس نوعاً ما من هذه الأنشطة لمدة نصف ساعة مثلاً فيجب قسمة الرقم على اثنين، أو تمارسه لمدة ربع ساعة فتقسم الرقم على أربع وهكذا.

### قوة الجسم:

أما قوة الجسم فالسبب الرئيس الموصل إليه هو الرياضة، فعلى المرأة أن تمارس نوعاً من أنواع الرياضة المناسبة لحالتها وظروفها تقوي بواسطتها جسمها وتحفظ بها صحتها، وتقي بواسطتها الأمراض المختلفة أو تخفف من حدتها. وقوة الجسم أمر مطلوب صحياً وكذلك دينياً، قال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير»<sup>(١)</sup>.

وفيما يلي أضع للمرأة غير الحامل سبعة تمارين رياضية تستفيد منها في تقوية جسمها، وتفيدها أيضاً كرياضة تمارسها من أجل حرق السرعات الحرارية الزائدة، ومن أجل تخفيف الوزن.

### تمارين رياضية:

#### التمرين الأول لعامة الجسم:

القفز العادي أو قفز الحبل أو الجري في المكان لمدة دقيقة في البداية. ثم بعد مدة زيادة عدد الدقائق تدريجياً على قدر الاستطاعة.

#### التمرين الثاني لليدين:



٢- خفض اليدين



١- وضع الاستعداد

(١) أخرجه مسلم في كتاب القدر، باب الإيمان للقدر والإذعان له.



- ١- وضع الكفين والركبتين على الأرض مع رفع الساقين لأعلى والتمدد بخط مستقيم.
- ٢- ثني اليدين وخفض الجسم لغاية ملامسة الأرض.
- ٣- فرد اليدين ورفع الجسم. (عشر مرات).

ثم زيادة العدد تدريجياً على قدر الاستطاعة. ويمكن زيادة الحمل في هذا التمرين بوضع القدمين على الأرض والاستناد عليهما بدلاً من الركبتين.

#### التمرين الثالث للبطن:



٢- الجلوس ولس القدمين



١- وضع الاستعداد

- ١- الاستلقاء على الظهر واليدين للخلف مع ثني الرجلين.
  - ٢- الجلوس بشد اليدين في الهواء ولس القدمين.
  - ٣- العودة إلى وضع الاستعداد. (١٠ مرات).
- ثم زيادة العدد تدريجياً على قدر الاستطاعة.

#### التمرين الرابع للبطن:



٢- رفع الرجلين



١- وضع الاستعداد

- ١- الاستلقاء على الظهر واليدين بجانب الجسم مع رفع الرأس عن الأرض.
  - ٢- رفع الرجلين في الهواء.
  - ٣- خفض الرجلين. (٨ - ١٠ مرات).
- ثم زيادة العدد إلى عشرين مرة.



### التمرين الخامس للظهر:



٢- رفع الجذع



١- وضع الاستعداد

- ١- الاستلقاء على البطن واليدين بجانب الجسم.
- ٢- رفع الجذع للأعلى مع اليدين.
- ٣- خفض الجذع إلى الأرض. (١٠ مرات).

### التمرين السادس للظهر:



٢- رفع الرجلين



١- وضع الاستعداد

- ١- الاستلقاء على البطن واليدين تحت الجبهة.
- ٢- رفع الرجلين للأعلى.
- ٣- خفض الرجلين إلى الأرض. (١٠ مرات).

### التمرين السابع للرجلين:



٢- ثني الرجلين



١- وضع الاستعداد

- ١- الوقوف وتشبيك أصابع اليدين خلف الرأس.
  - ٢- ثني الرجلين.
  - ٣- فرد الرجلين والوقوف. (١٠ مرات).
- ثم زيادة العدد تدريجياً على قدر الاستطاعة.

obeikandi.com

## برنامج النجاح في الرشاقة والجمال

### الرشاقة والجمال

- جمال الجسم نعمة عظيمة فحافظي عليه.
- لا تخربي جمال جسمك بتشوه قوامي أو بسمنة.

### رشاقة الجسم

- راقبي كميات الطعام وكلي واشربي ولا تسرفي.
- لا تأكلي كميات من الطعام فيها كميات من السعرات الحرارية أكبر مما يحتاج إليها جسمك في اليوم.

### قوة الجسم

- مارسي الرياضة لتقوية جسمك والمحافظة على صحته وتقي بواسطتها الأمراض المختلفة أو تخففي من حدتها.

