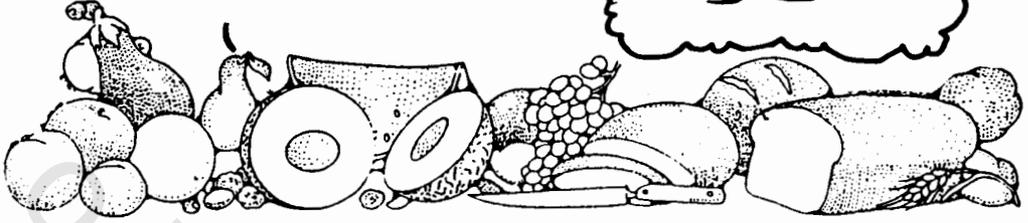


مفترقا



من الواجب النظر إلى موضوع التوازن الغذائى بنظرة واقعية ، كما يجب الاعتراف بأن نظام حياتنا هو المسئول الأول عن زيادة أوزاننا بصورة تدريجية تؤدي بصورة مؤكدة وغير محسوسة إلى الإصابة بالسمنة والبدانة .

الكثيرون منا يربطون بين التغذية والمتعة بمعنى أنهم لا يكتفون بتناول الطعام لإشباع بطونهم الخاوية ولكنهم يجدون سعادة غامرة فى تناول أطيب الطعام بكميات تفوق احتياجاتهم الفعلية بشكل كبير ، ويمرور الوقت تصبح هذه العادة الرديئة فى كثير من الأحيان العدو الأول للحياة وهى أيضاً مسنولة بشكل مباشر عن العديد من الأمراض الباطنية ، وعند التعرض للإصابة بواحد من هذه الأمراض نقع فى المحذور ونبدأ على الفور - وبناء على توصية من الأطباء - فى البحث عن نظم غذائية جديدة .

وهذا الكتاب يقدم لك نظاماً جديداً يضمن لك حياة صحية ممتازة بعيداً عن أخطار الأمراض الباطنية ويضمن

لك عمراً خالياً من هموم الأمراض بإذن الله . وفى الوقت ذاته لا يشترط عليك الامتناع عن تناول أغذية معينة ، بل هو نظام لتحقيق التوازن الغذائى دون حرمان من الاستمتاع بكل الأغذية .

يوجد العديد من أنظمة الريجيم وكلها تعتمد أساساً على التوصية بالحرمان والامتناع عن تناول أغذية معينة ، الأمر الذى لا يشجع الكثيرين على تنفيذه لأنهم فى واقع الأمر لا يقدرّون على إطاعة هذه الأوامر الصارمة ولا يمتلكون الصبر الكافى لاتباع هذه النظم لمدد طويلة وبالتالي يعودون بعد فترة تطول أو تقصر إلى نظام التغذية القديم ويرفضون بصورة قطعية العودة إلى اتباع نظام الريجيم القاسى .

والطريقة المقترحة فى هذا الكتاب تحقق التوازن بين نظام تغذية مفيد وبين السماح بتناول الأطعمة المميزة دون الأمر بحرمان قطعى من صنف معين بشرط الالتزام بالقواعد الصحية المذكورة فى هذا الكتاب والفهم الدقيق لفلسفة هذا النظام الجديد وبناء عليه يلزم صرف النظر بالكامل عن عاداتنا الغذائية القديمة ونفهم ماذا يجب أن نأكل لإنقاص الوزن إلى حد معين كخطوة أولى وبعدها الثبات على مستوى الوزن المرغوب فيه دون إنقاص أو زيادة فى الوزن .

هذا الكتاب يحقق المعادلة الصعبة فى تقديم برنامج
غذائى صحى وفى الوقت ذاته يمكن قبوله وتنفيذه بسهولة
.. ومع اتباع هذا النظام الغذائى الجديد تنتفى المخاوف من
الانتكاس أو العودة مرة أخرى إلى العادات الغذائية السيئة
القديمة .

وختامًا نأمل من الله العلى القدير أن يتقبل منا هذا
العمل قبولاً حسناً ، آمين أن ننال رضاكم .. وأن نحظى
بثقتكم والأهم أن نشرع جميعاً فى تفهم متى ... وكيف ...
وماذا نأكل ؟

والله المستعان ... وهو سبحانه الموفق

أيمن الشربينى

القاهرة فى
المحرم سنة ١٤١٦ هـ
يونيو سنة ١٩٩٥