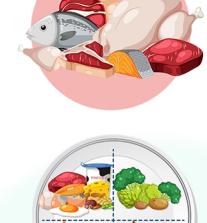




## نظام رمضان قبل وبعد سنة من جراحة التكميم

01

### إرشادات عامة للصيام بعد التكميم



02

### وجبات رمضان المقترنة

#### الإفطار

##### البدء بحبة النيكسيوم مع الماء

##### بعد 30 دقيقة:

3 نمرات وكوب ماء.

شوربة شوفان أو عدس.

بعد الصلاة: سلطة طازجة + بروتين (دجاج، لحم، سمك) +

نشويات (أرز، معكرونة).

الوجبة الخفيفة: مهليبة أو جيلي خالي من السكر وبروتين بار

قليل السعرات

##### قبل 6 أشهر من العملية :

موافقة الطبيب

شرب 2 لتر ماء يومياً

تجنب الكافيين والمشروبات الغازية

تناول 3-4 وجبات صغيرة متنوعة وغنية بالعناصر الغذائية

التركيز على الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لتقليل العطش

تجنب الأطعمة عالية السكريات والدهون

##### بعد 6 أشهر من العملية :

نفس الإرشادات مع زيادة التركيز على البروتين والألياف

تناول 3 وجبات صغيرة متنوعة

##### بعد سنة من العملية :

نفس الإرشادات مع زيادة التنوع في الوجبات



#### العشاء

##### سلطة فواكه + زبادي قليل الدسم



#### السحور

##### سلطة طازجة + نشويات (أرز، معكرونة) + بروتين

(دجاج، لحم، سمك) + حليب أو لبن قليل الدسم.



03

### النشاط الرياضي

المدة 30-60 دقيقة يومياً.

الوقت المفضل خلال الصيام أو قبل الإفطار

لتجنب هبوط السكر أو الضغط

الانتظار ساعتين بعد الوجبة قبل ممارسة

الرياضة

شرب الماء بعد الانتهاء من الرياضة



04

### نصائح عامة

شرب الماء قبل أو بعد الوجبة بـ 30 دقيقة

التركيز على الأطعمة الصحية والغنية بالبروتين

المشي أو التمارين الخفيفة

