

نتائج التغذية الراجعة من الفحوصات

م٢٠٢٤



حملة لياقتي في جامعة الأميرة نورة

عدد المصابات بالسمنة المفرطة:
٧٣ طالبة

عدد المصابات بزيادة الوزن والسمنة:
١٨٠ طالبة

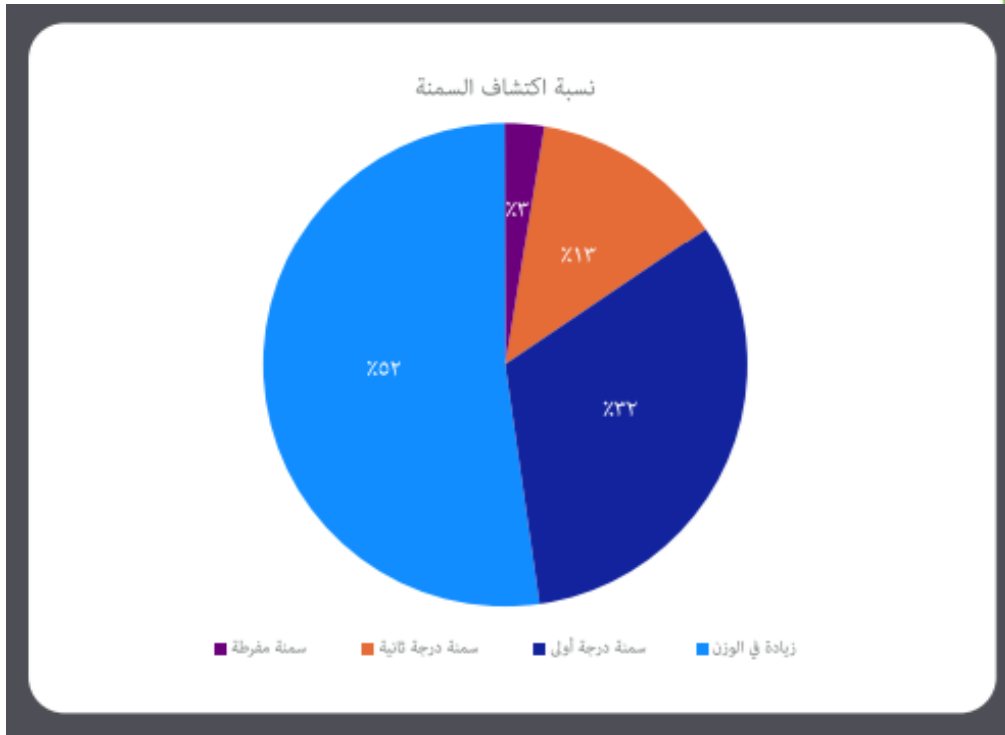
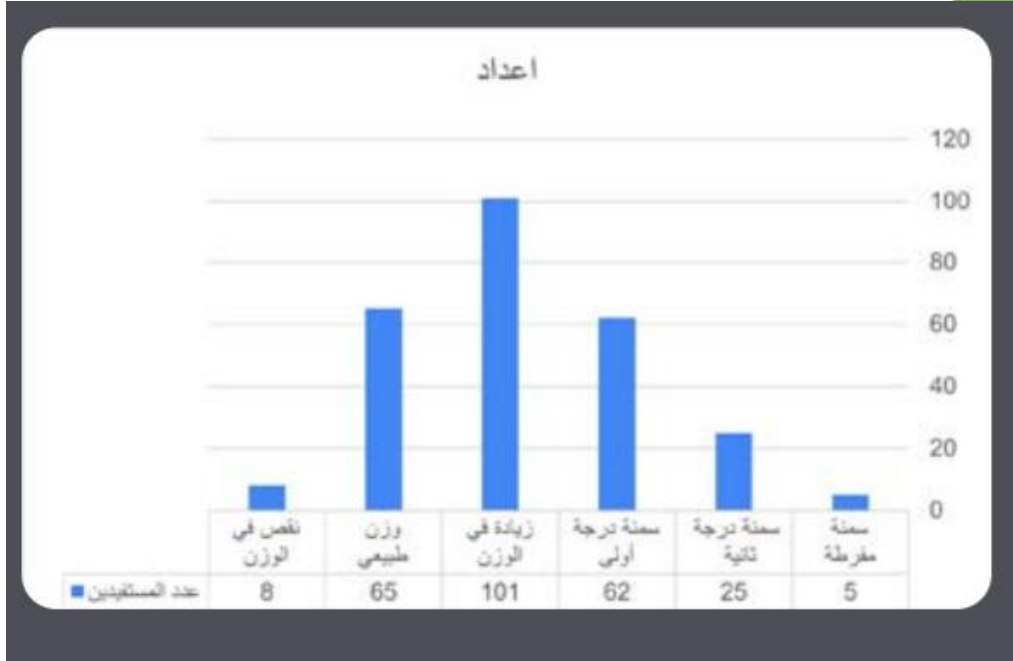
كانت التوصية من خلال توعيتهم أثناء الحملة بأهمية اتباع نمط حياة صحي للتخلص من زيادة الوزن وتوجيههم بحجز مواعيد الرعاية في عيادات حياتنا، على أن يكون لهم موعد أولي في عيادة التغذية وموعد في عيادة اللياقة البدنية للحصول على برامج غذائية وجدول رياضية لمساعدتهم في تحسين حالتهم الصحية وموعد متابعة بعد شهر في العيادات مره أخرى لمتابعة حالتهم الصحية واستجابتهم للخطط المصممة لهن

عيادة معين في جامعة الأميرة نورة

عدد المصابات سمنة وزيادة وزن:
٣٣ طالبة

كانت التوصية من خلال حجز موعدين في عيادات حياتنا، موعد في عيادة التغذية وموعد في عيادة اللياقة البدنية على ان يتم الالتزام بالخطط و البرامج لمدة شهر وحجز موعدين اخرى في العيادات للمتابعة

معرض الصيد والصقور



التوصية من خلال حجز مواعيد في عيادات حياتنا، موعد في عيادة التغذية وموعد في عيادة اللياقة البدنية على ان يتم الالتزام بالخطط و البرامج لمدة شهر وحجز مواعيد اخرى في العيادات للمتابعة

أبرز نتائج الفحوصات

م	المشكلة الصحية	نتائج الخدمات المقدمة
1	تعاني من زيادة الكتلة الدهنية بالجسم أيضًا لديها اكتئاب منذ سنوات وتستخدم أدوية لعلاج الاكتئاب	استطاعت التحكم بشهيتها في الأكل والالتزام بعادات غذائية صحية وأصبحت تمارس الرياضة المناسبة لها سواء في النادي أو في المنزل حسب المناسب لها، زادت في الكتلة العضلية وخسرت ما يقارب 2 كيلو دهون وما زالت مستمرة
2	تهاني من النحافة وانخفاض الكتلة العضلية (لديها سوء في التغذية)	التزمت ببرنامج غذائي ورياضي مناسب لحالتها الصحية وتفضيلاتها والله الحمد تمكنت في زيادة الكتلة العضلية ما يقارب كيلو واحد ولم تنته من تحقيق مستهدفها حتى الآن
3	تهاني من الخمول البدني وانخفاض في الكتلة العضلية	استطاعت من رفع مستوى لياقتها البدنية بعد التزامها بحضور مواعيد عيادة اللياقة البدنية واتباع البرنامج الرياضي الخاص بها مع التزامها بالنظام الغذائي
4	تعاني من السمنة من الدرجة الثانية	بعد الالتزام بالحمية الغذائية والبرنامج الرياضي المنزلي استطاعت خسارة ٣ كيلو دهون والآن بدأت بالاشتراك بالنادي الرياضي وتم تصميم جدول رياضي مناسب للنادي للاستمرار في تحقيق الهدف
5	تعاني من مرونة ضعيفة المستوى	في بداية حملة لياقتي، حضرت مستفيدة وأجريت لها قياسات اللياقة البدنية، ووجدنا أن المرونة منخفضة لديها. تم إعطاؤها التوصيات الخاصة بشخصيتها، وبعد ثلاثة أسابيع من الحملة، أعادت قياسات اللياقة البدنية ولاحظت تغيرًا ملحوظًا في المرونة، حوالي ١٠ سم.
6	تعاني من سوء في التغذية	في آخر حملة لياقتي حضرت مستفيدة وجربت القياسات ووجدت أن الوزن عندها طبيعي لكنها غير مرتاحة مع نمط التغذية الخاص بها، تم إعطاؤها جدول غذائي وتعلمت كيفية احتساب الحصص الغذائية للحفاظ على الصحة بشكل عام
7	تعاني من زيادة في الكتلة الدهنية	في بداية حملة لياقتي حضرت مستفيدة وجربت القياسات ووجدت أن الكتلة الدهنية مرتفعة جدًا عندها، تم إعطاؤها نصائح غذائية وبعد ثلاثة أسابيع من الحملة أعادت الفحوصات وخسرت كتلة دهنية وزادت كتلة عضلية (نصف كيلو) وتفاعلت أنها فقط بعدد من النصائح يمكن أن تتغير بدون شعور منها

شكرا