

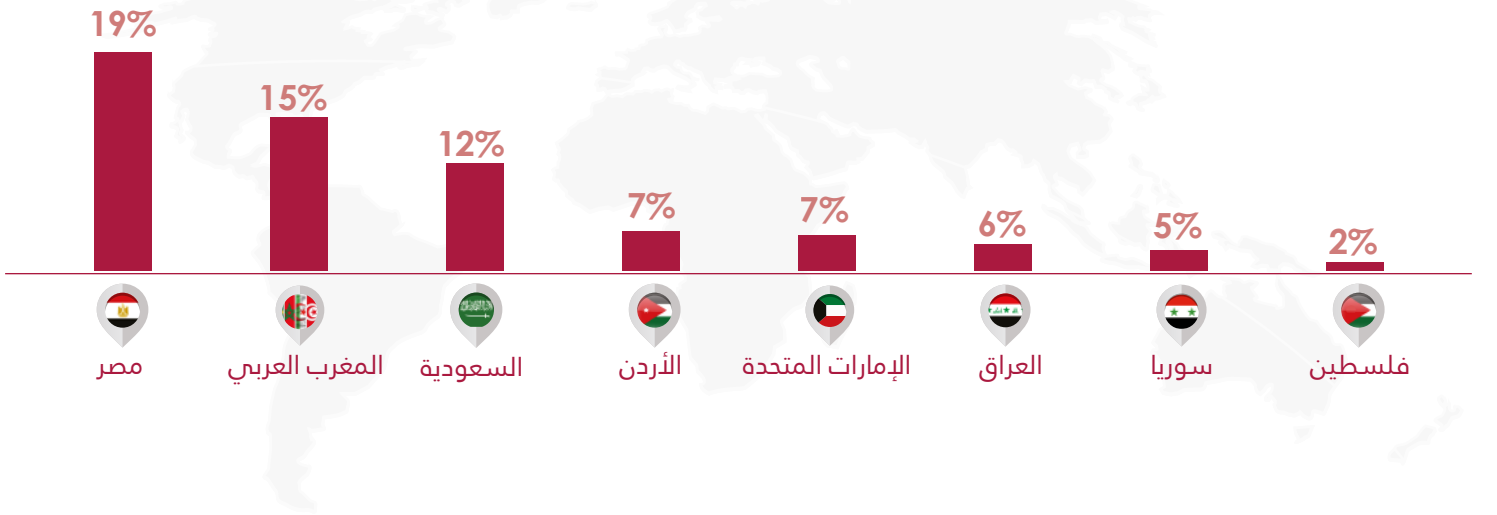
لأن مشكلة السمنة تؤرق بال المرأة العربية بشكل عام والحديث عن الرشاقة والجسم المثالي وأفضل طرق خسارة الوزن شغلها الشاغل.

قام موقع ليالينا بإجراء استطلاع في الدول العربية لتسليط الضوء حول الطرق التي تتبعها المرأة للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة ومدى فعاليتها.

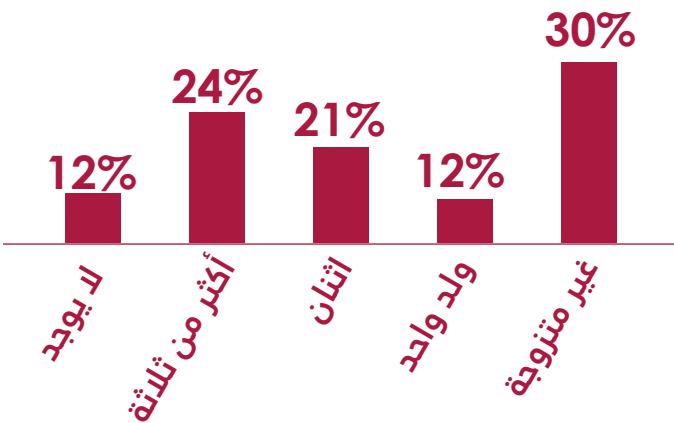


تم الاستطلاع خلال فترة 1 مارس وحتى ٣١ مارس وشارك 3,119 مشترك

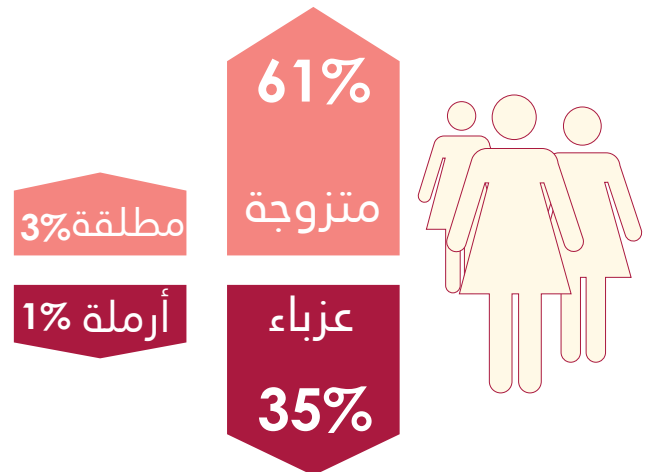
1 مكان الإقامة



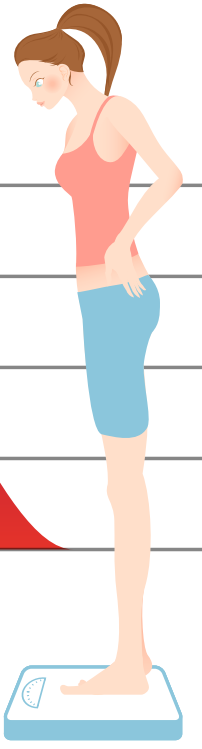
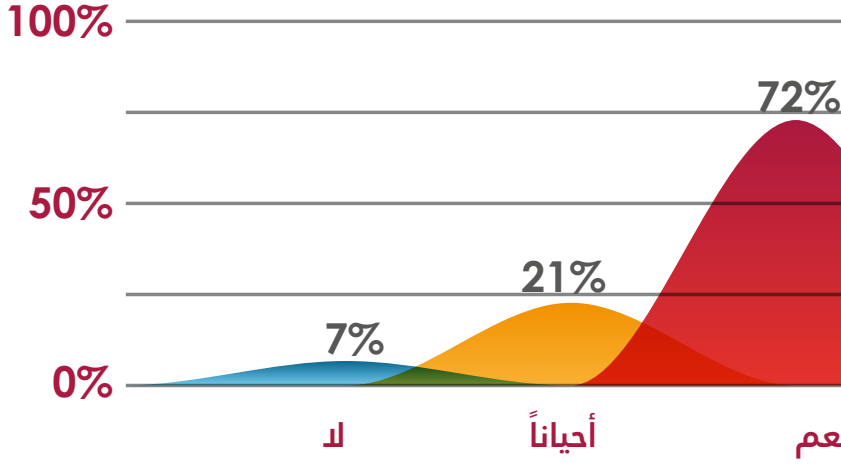
3 في حال كنت متزوجة، كم عدد الأولاد؟



2 الحالة الاجتماعية

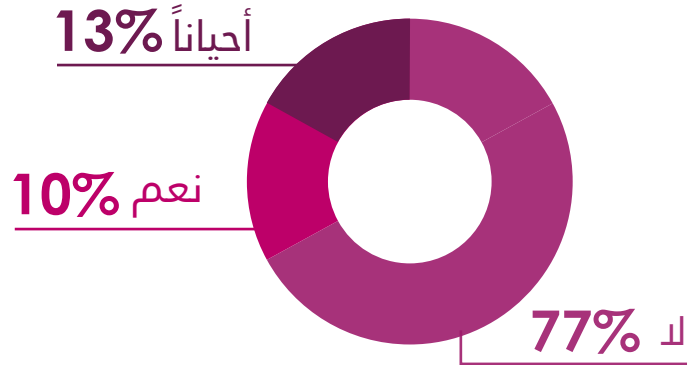


4 هل تعانيين من الزيادة في الوزن؟



هل تعلم أنّ السمنة الزائدة هي إحدى أسباب الإصابة بمرض السرطان!

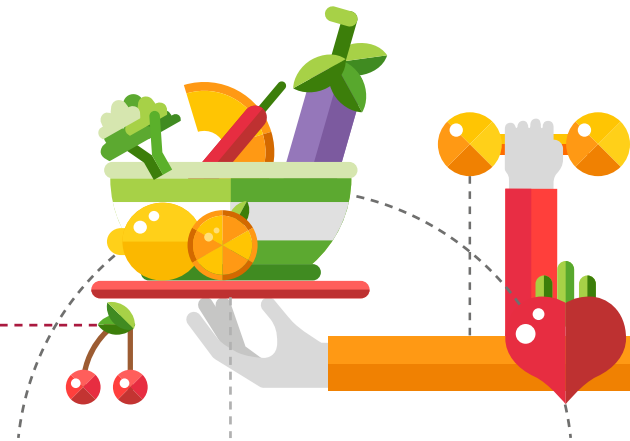
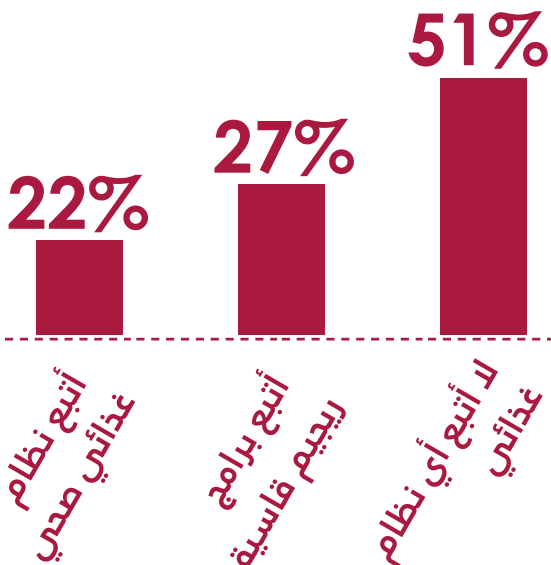
5 هل تراجعين أخصائي تغذية لمساعدتك في إنزال وزنك أو الحفاظ عليه؟



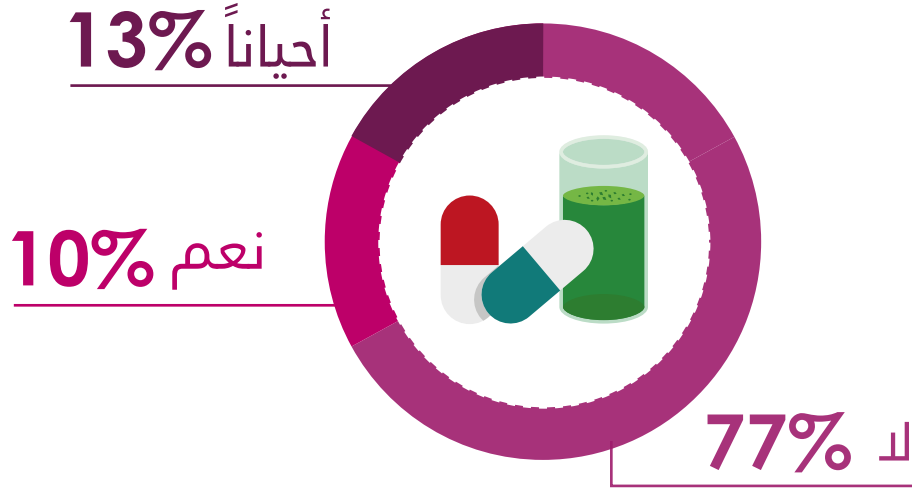
6 هل تتبعين إحدى برامج الريجيم من دون إشراف اختصاصي؟



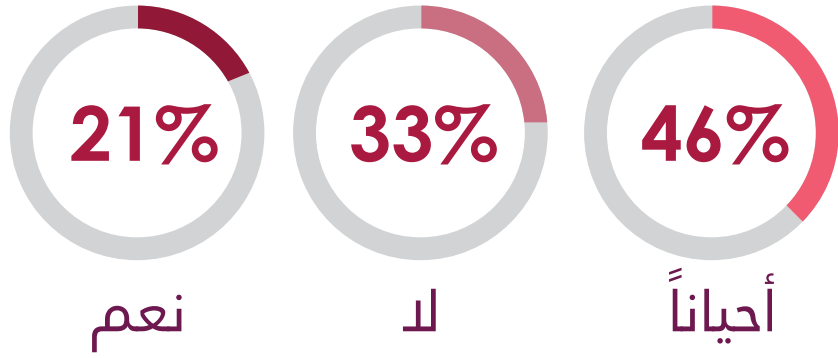
7 هل تواظبين على برنامج غذائي صحي، أم تتبعين برامج ريجيم قاسية كل فترة؟



8 هل تتناولين حبوب أو خلطات تخسيس الوزن وقطع الشهية؟



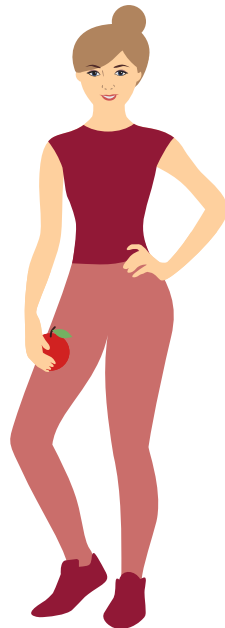
9 هل تمارسين الرياضة؟



10 إلى أي مدى تهتمين بمظهرك وأهمية الحفاظ على قوام مشوق من نسبة 1 إلى 10 - باعتبار أن الـ 1 هي الأعلى؟

معلومات عن الرياضة الصباحية

أن الرياضة الصباحية تشحن الجسم بالطاقة إن الرياضة مدة 10 دقائق في الصباح تعادل أكثر من 30 إلى 50 دقيقة من الرياضة المسائية ولها فائدة كبيرة على الجسم والعضلات



40%

أجابوا ب 10

35%

أجابوا ب 5-9

25%

أجابوا ب 1-4