



آفاق AFAQ360



دليل الإرشادات الغذائية 2025-2030

لصحة مستدامة ونمط حياة صحي

طاقة حيوية دائمة ↗

نمط حياة متوازن ♥

الوقاية من الأمراض 🛡️

دليلك الشامل للنسخة الصحية الأفضل



🔍 www.afaq360.com 🗣️



الأسبوع أهم من الوجبة

ما تأكله أسبوعياً أهم من وجبة واحدة



النمط الغذائي الكلي

أهم من عناصر منفردة



المرونة بدلاً من الحرمان

نمط حياة مستدام طويل الأمد



كثافة العناصر الغذائية

بدلاً من حساب السعرات



www.afaq360.com



أمراض القلب والسكري

ارتفاع معدلات السكري من النوع الثاني وأمراض القلب



زيادة الوزن والسمنة

أكثر من 70% من البالغين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة



الحل: التغذية الوقائية

المنع قبل العلاج - نمط حياة صحي مستدام



الأطعمة فائقة المعالجة

تأثير خطير على الصحة العقلية والجسدية



www.afaq360.com



السكريات المضافة: العدو الخفي

الحد الأقصى
10% من السعرات اليومية



المفضل
6% للنتائج المثالية



للرضع
ممنوع تماماً تحت سن السنتين



البديل السليم
استبدل المشروبات المحلاة بالماء



🔍 www.afaq360.com 🗣️



قلل الدهون المشبعة

اللحوم الحمراء والزبدة



زد الدهون الصحية

زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات



فوائد الاستبدال

تقليل 15% خطر أمراض القلب



التطبيق العملي

استخدم زيت الزيتون في الطهي والسلطات



www.afaq360.com



البيض عاد بقوة
بياضه وصفاره كخيار متكامل



الألبان كاملة الدسم
مسموحة ضمن سعرات محددة



الألبان كاملة الدسم
تزيد الشبع وتحسن السكر في الدم



بروتينات عالية الجودة
الأسماك، اللحوم المرعى الطبيعي



نقطة مهمة: استهلاك الألبان كاملة الدسم ضمن نظام غذائي متوازن يساعد في زيادة الشبع وتقليل الجوع



www.afaq360.com



المراهقون

كالسيوم وفيتامين د للعظام



الرضع (0-24 شهراً)

رضاعة طبيعية حصرياً 6 أشهر، لا سكريات



كبار السن

بروتينات وألياف للهضم



البالغون

بروتينات عالية الجودة للعضلات



نصيحة: احتياجاتنا الغذائية تتغير مع العمر، فهمها هو مفتاح الشيخوخة الصحية



🔍 www.afaq360.com 🗣️



- القاعدة** 
نشاط بدني + ماء بكثرة
- المستوى 1** 
خضروات وفواكه كاملة
- المستوى 2** 
حبوب كاملة
- المستوى 3** 
بروتينات وألبان
- القمة** 
دهون صحية + سكريات محدودة



ابدأ بسلطة كبيرة

قبل الطعام الرئيسي



3 حبات تمر فقط

حصة يومية مثالية



أرز بسمتي طويل الحبة

اختيار ذكي للمطبخ العربي



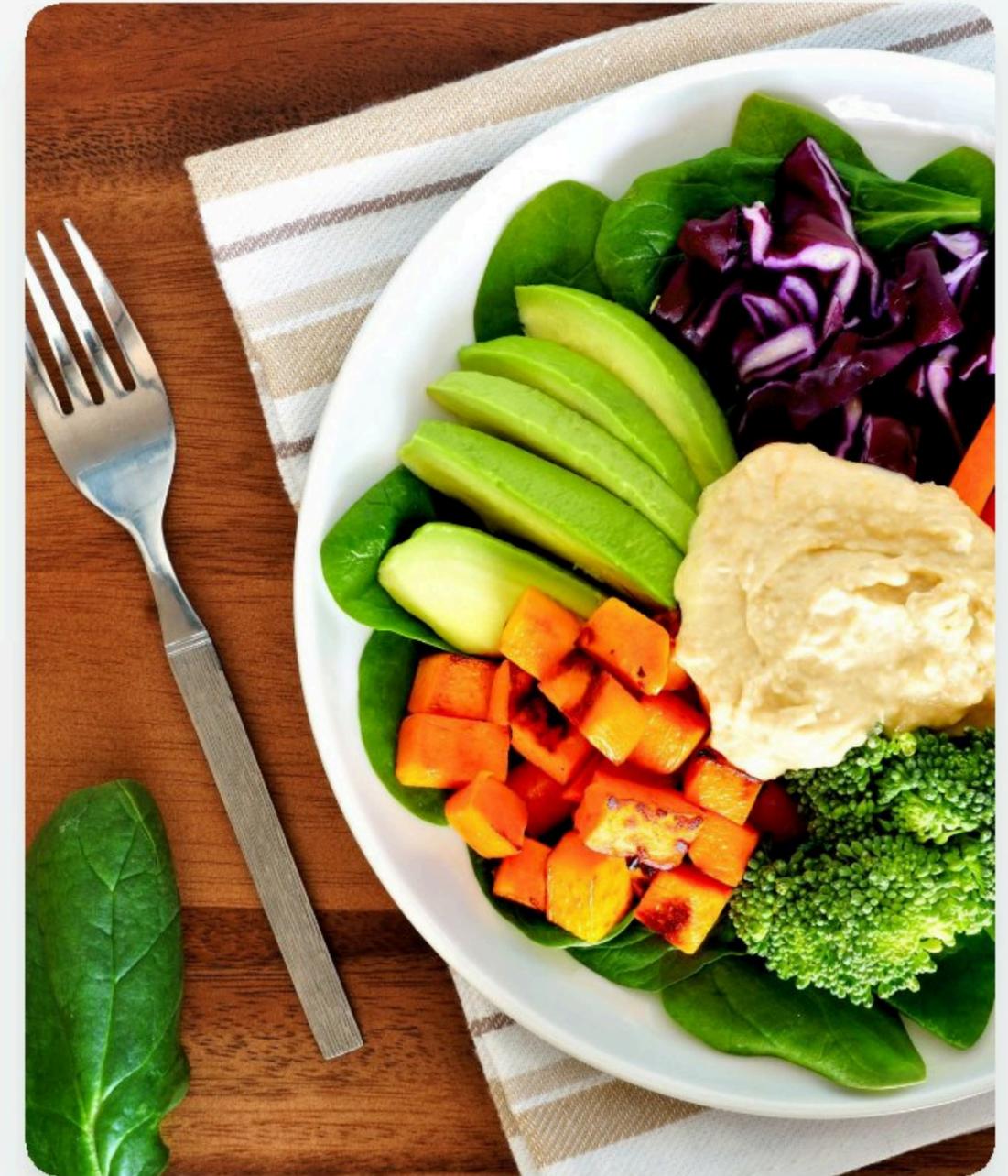
الخبز الأسمر

بدلاً من الأبيض



المشي في المولات

بدلاً من الجو الحار



🔍 www.afaq360.com 🗣️



المطاعم

شفافية في كثافة العناصر الغذائية



المدارس

اختفاء الأطعمة فائقة المعالجة



مراكز الرياضة

تغذية وظيفية لا دايت قاسي



المستشفيات

طعام كجزء من العلاج



تأثير شامل: المؤسسات التي ستبادر بتبني هذه المعايير هي التي ستقاد السوق في السنوات العشر القادمة



🔍 www.afaq360.com 🗣️



قلل ملعقة سكر واحدة
خطوة بسيطة اليوم، تأثير كبير غداً



أضف كوب ماء إضافي
شرب الماء بكثرة يعزز طاقتك



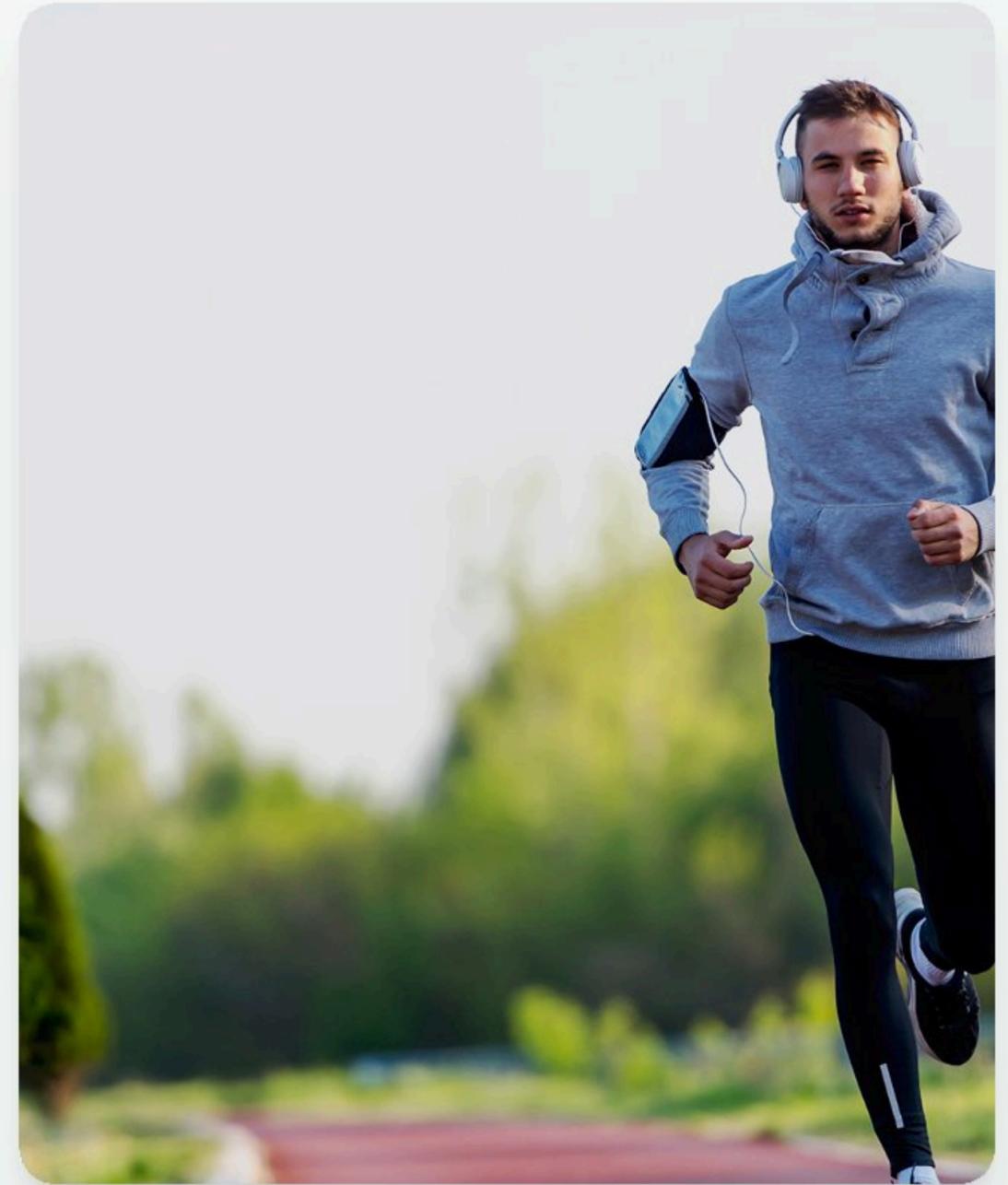
اختر الخبز الأسمر
بدلاً من الأبيض



استبدل مشروب غازي
بماء منكه بالليمون والنعناع



أضف سلطة لكل وجبة
ابدأ دائماً بالخضروات



www.afaq360.com



رحلتك نحو العافية تبدأ الآن

الكمال ليس الهدف

الاستمرارية هي سر النجاح



خطوة صغيرة اليوم

= فرق كبير غداً



أنت تستحق حياة

أطول وأكثر جودة



ابدأ الآن!



www.afaq360.com

