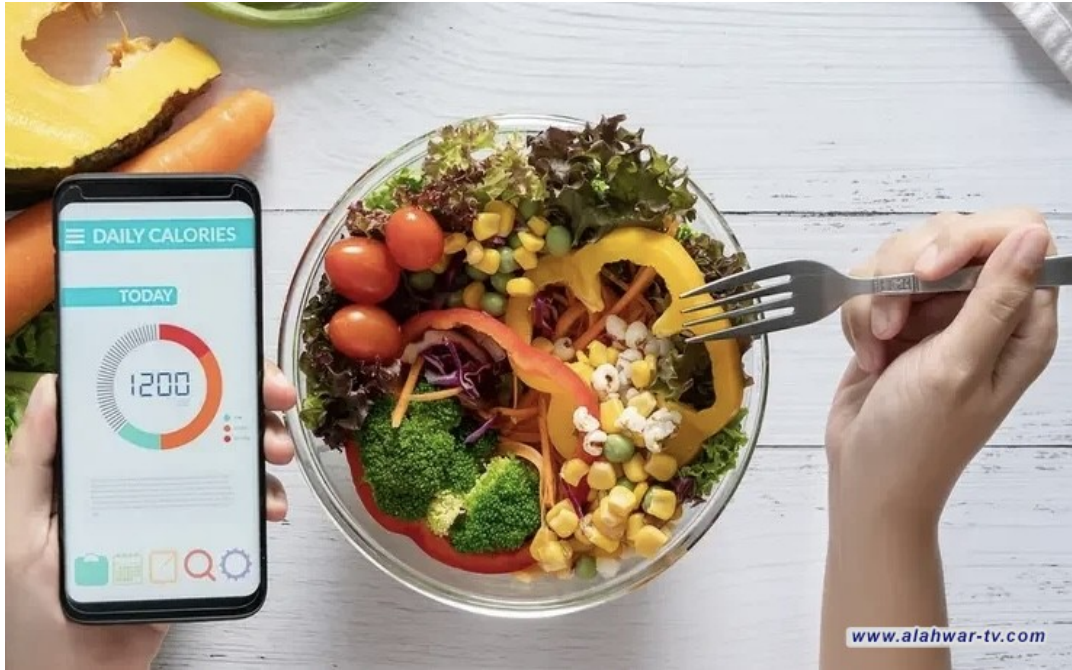


دراسة تكشف عدد السعرات التي يجب خفضها يوميا لفقدان الوزن



?? ??????? ?? ?????? ?????? ??????? ?? ???? ???? ???? ???? ?
?????? ? ???? ???? ?????? ???? ? ? ? ? ???? ???? ???? ?
?????? ???? ? ? ???? ?????? ? ???? ???? ???? ? ? ? ? ?
?????? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ?

لتحديد مقدار الطاقة (السعرات الحرارية) التي يحتاجها جسمك، عليك حساب إجمالي إنفاقك اليومي من الطاقة (TDEE). ويتألف هذا من معدل الأيض الأساسي (BMR) - الطاقة اللازمة لدعم العمليات الأيضية في جسمك في حالة الراحة - ومستوى نشاطك البدني.

???? ???? ???? ???? ???? ???? (?? ???? ???? ???? ???? ?
???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ?
?????? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ?

(0.45 ???).
???? ????????? ???? ? ? ? ? ???? ???? ? ? ?

?????? ?????
????? ???? ????
?? ?????