

## نظام غذائي لموازنة المعادن

⚠️ **نظام مصمم لموازنة المعادن** حسب نتائج التحليل، ويتم تصميمه بعناية بناء على الحالة الصحية وعلى نتيجة التحليل بالإضافة لاحتساب احتياجات الجسم من السرعات الحرارية

### ستصلك قائمة بأهم الأغذية التي تحتاجها خلال فترة النظام الغذائي

• **حيث تحتوي على عدة عناصر:** (نشويات، خضروات، بروتين، دهون) وكذلك مقسم بحسب الوجبات الرئيسية: (الإفطار، الغداء، العشاء) وأيضا الوجبات الخفيفة خلال اليوم.

• **يتم احتساب احتياج الجسم من السرعات الحرارية** وتحديد الكميات اعتماداً على نوع الأيض الذي يكشفه لنا تحليل معادن أنسجة الشعر، ومعدل النشاط الذي يتناسب مع الأيض ونود أن نشير إلى أن الأغذية المقترحة هي مصادر رئيسية ومكثفة للمعادن التي يحتاجها جسمك حسب تحليل المعادن الخاص بك للوصول لهدف التوازن الغذائي المطلوب.

• **جميع الأنظمة الغذائية صالحة لمدة ٣ أشهر** من تاريخ إرسالها للعميل، وفي حال طلب العميل إكمال ٣ أشهر إضافية بعد مرور أول ٣ أشهر؛ يجب أن يتحقق أولاً من موافقة الأخصائي لإعادة اشتراكه في خدمة إعادة احتساب السرعات الحرارية لتعديل كميات الأغذية حسب وزنه الحديث والملاحظات الجديدة على حالته