



الوزن المثالي

WEIGH TO GO (Arabic)

برنامج الوزن المثالي هو خدمة مقدمة للشباب

ما بين ١٢ إلى ١٨ عامًا

اتصلوا على الرقم: ٠١٤١ ٤٥١ ٢٧٢٧

الوزن المثالي

لمزيد من المعلومات

يُرجى الاتصال بنا في أي وقت على مرفق صحة
الشباب على رقم الهاتف:

٠١٤١ ٤٥١ ٢٧٢٧

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني:
www.nhsggc.org.uk/weightogo

المواقع المختلفة في منطقتكم:

- شرق دانبارتونشاير
- شرق رينفروشاير
- مدينة جلاسجو
- إنفر كلايد
- رينفروشاير
- غرب دانبارتونشاير

NHS
Greater Glasgow
and Clyde

mi • 293163 - Arabic

مع برنامج الوزن المثالي
ربما تكون أنت التالي!

الاسم: تشيلسي السن: ١٨ عامًا
مجموعة النحافة: عالم النحافة
الوزن في البداية: ١٠٧ كيلوجرام
الوزن الحالي: ٩٧ كيلوجرام
فرق الوزن: ١٠ كيلوجرامات

"لقد ساعدني برنامج "الوزن المثالي" في خسارة الوزن.
ولا شك أن الدعم الذي قدمه لي فريق تمرير البرنامج
والانضمام إلى مجموعة "عالم النحافة" من العوامل
الأساسية وراء نجاحي. وأنا أرى اختلافًا حقيقيًا في
جسمي ويغمرني شعورٌ بالسعادة."



مع برنامج الوزن المثالي
ربما تكون أنت التالي!

الاسم: راديك العمر: ١٩ عامًا
مجموعة النحافة: مراقبو الوزن
الوزن في البداية: ١٤٦ كيلوجرام
الوزن الحالي: ٨٥ كيلوجرام
فرق الوزن: ٦١ كيلوجرام

"عقب اشتراكي في برنامج الوزن المثالي وخسارتي للوزن،
واصلت تناول الطعام الصحي والمشاركة في الأنشطة البدنية.
وقد تمكنت من المشاركة في العديد من الفعاليات الخيرية
مثل: برنامج "تاف مادر" لمساعدة الأبطال وبرنامج "بيدال ياور
أسكتلندا" التابع لمؤسسة القلب البريطانية وماراثون الركض
الكبير في أسكتلندا لصالح جمعية بيتسون لعلاج السرطان."



هل ترغبون في
خسارة الوزن؟

هل تعانيون من
الوزن الزائد؟

هل يتراوح
عمركم ما بين
١٢ إلى ١٨ عامًا؟

إذا برنامج الوزن المثالي
هو الحل الأمثل لكم!

احصلوا على خطة مجانية لخسارة الوزن على مدار ٢٤ أسبوعًا
وتعرّفوا على أماكن ممارسة الأنشطة البدنية القريبة منكم