

اعداد الفلكي
عادل محمد السراجي



التقويم القمري للرجيم وانقاص الوزن لعام ٢٠٢٤ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرجيم القمري...

أفضل الطرق لحرق الدهون في مدة قصيرة جداً

من المعروف أن لدورات القمر تأثيراً كبيراً على الحياة . لكن هذا الكوكب يرتبط ارتباطاً كبيراً بالإنسان . لذا تنعكس أحواله ومراحله على حياته . فإذا أرادت أن تحرق الدهون المتراكمة لديك وأن تخسر الوزن الزائد مثلاً من المهم أن تتبع هذه الحمية التي ترتبط بمراحل ظهور القمر واختفائه.

فسارة الوزن... ٤ مراحل في موازاة مراحل القمر يمرّ الرجيم القمري بهذه المراحل الأربع:



١ الهلال: في هذه المرحلة يمكنك أن تتناول الأطعمة التي تحب . وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاولي أن تحصلي على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن.



٢ القمر الكامل: في هذه المرحلة تبدئين باتباع حمية الديثوكس التي تنظف الجسم من السموم. قوم بذلك في اليوم السابق لاكتمال القمر وفي يوم اكتماله وفي اليوم التالي له. والتزمي بهذه الخطوات:

- اتبع حمية الصنف الواحد. ركّز على تناول نوع واحد من الطعام مثل التفاح أو البيض أو الجزر أو الأرز. اختار ما تحبينه من هذه الأصناف.

- اختار أيضاً الخضار التي تساعد على تنظيف كبدك من السموم مثل الفجل. واشربي كمية كافية من الماء.



٣ **تراجع القمر:** في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها أيضاً يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة لمدة ١٢ يوماً تقريباً. وهي مرحلة انخفاض الوزن. فإذا أردت حرق الدهون المتراكمة لديك استهلك خلاصات النباتات التي تتمتع

بخصائص مطهرة مثل الهندباء واكليل الجبل. كذلك ركزي على تناول الأطعمة الغنيّة بالألياف. لكن تجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات.



٤ **عودة القمر:** عندما يكتمل القمر مجدداً اتبع حمية تعتمد على نوع طعام واحد لمدة ٣ أيام. فهذا يساعد على تنقية كليتيك وأمعائك وبشرتك. وفي هذه المرحلة تعتبر الخضار والأعشاب حليفتك أيضاً. اختار الفجل الأسود كمكوّن دائر لمائدتك مثلاً.

اذن ما هو النظام الغذائي لانقاص الوزن القمري (الرجيم القمري)

يعتمد هذا النظام الغذائي على نظرية تأثير القمر ومراحل نموه على جسم الإنسان مما يساعد على تطهير الجسم من السموم ويساعد على إنقاص الوزن. ويرتبط هذا النظام الغذائي بمراحل نمو القمر وبعض عادات الأكل في أيام معينة من الشهر.

تعتمد حمية القمر على معدل نمو القمر واتباع نظام غذائي يعتمد على دورته الكاملة. على سبيل المثال، في يوم يكتمل فيه القمر، يجب أن تتوقف عن الأكل في ذلك اليوم ولا تأكل شيئاً سوى شرب الماء وعصائر الفاكهة، وعندما يبدأ القمر في الاختفاء، يمكنك تناول أي طعام. ولكن يجب أن يكون صحياً والأطعمة الخالية من الدهون والأطعمة الدهنية.

يؤكد الخبراء أنه يجب التوقف عن تناول الطعام عند الساعة السادسة مساءً، بينما يُسمح لك بتناول المياه والعصائر الخالية من السكر، وعندما يظهر القمر مرة أخرى، يجب تقليل كمية الطعام بمقدار النصف وكمية كبيرة من الماء يجب أن تستهلك.

يؤكد الخبراء أن القمر يؤثر على الجسم وكذلك الماء في جسم الإنسان، خاصة وأن ٦٠% من جسم الإنسان يتكون من الماء، لذلك من الضروري الصيام لمدة ٢٤ ساعة عند اكتمال القمر، أو العمل حسب التقويم التالي وهو ما سيحدث يساعد جسمك على خسارة الوزن بمقدار ٢.٥ كيلو جرام في يوم واحد.

وتتمثل فوائد النظام الغذائي القمري في أنه طريقة رائعة لإزالة السموم من الجسم وتحسين المناعة، بالإضافة إلى أنه يمكن استخدامه لفقدان الوزن الزائد أثناء الدورة القمرية سيساعد التقويم القمري لفقدان الوزن على اختيار الأيام لبدء نظام غذائي. الالتزام بنصائح الجدول ، والتي يتم تجميعها على أساس المراحل القمرية.

في العالم الحديث يعيش ملايين الناس وفقاً لدورات القمر.

• إنه القمر الذي يرافق باستمرار كوكبنا ، ويعتمد حياة الكائنات الحية للأرض إلى حد ما.

• يعرف الكثير من الناس أن المعيشة ستكون أسهل بكثير إذا درست خصائص التأثير القمري. يمكن لكل امرأة أن تفقد الوزن بشكل أسرع إذا أخذت في الاعتبار المراحل القمرية.

هام: أي نظام غذائي مختار سيساعد على إنقاص الوزن. ولكن من الأفضل أن نبدأ في الالتزام بالغذاء في مرحلة القمر معينة.

تأثير القمر على جسم الإنسان لفقدان الوزن

إذا كنت ترغب في البدء في فقدان الوزن على طول التقويم القمري ، فأنت بحاجة إلى معرفة أن هناك ٤ مراحل من القمر: **القمر الجديد** ، **القمر المتنامي** ، **اكتمال القمر** و**القمر المتدفق**.

🌕 **قمر جديد** - الجسم لديه كمية أقل من الماء. في هذا الوقت ، تحتاج إلى كمية أقل من الطعام ، من الأفضل تناول الحساء السائل وشرب المزيد من الماء لتوازن الماء. لا تأكل حلوة ودقيق. يتم ضبط الجسم في هذا الوقت على انهيار الدهون. إذا قمت بترتيب يوم الصيام أو الجوع

، فسيتم مروره بسهولة شديدة ويحقق تأثيراً مذهلاً ، كما لو كنت على نظام غذائي لمدة أسبوعين.

هلال الهلال - امتصاص العناصر الغذائية والفيتامينات جيدة ، يمكنك تناول الأدوية بأمان لفقدان الوزن والألياف والفيتامينات والعناصر النزرة. إذا وصف أخصائي التغذية الأدوية والفيتامينات ، فابدأ في أخذها خلال هذه الفترة. ومع ذلك ، في هذا الوقت ، تظهر الشهية المتزايدة ، لذلك هناك خطر من الوجبة غير المنضبطة. يبدأ الجسم في اكتساب القوة والماء والجنيه الإضافية. لكي لا تكسبها بجد ، تلتزم بنظام غذائي منخفض الكالوري. لا تسمح لنفسك الدقيق الدهني ، الحلو ، لا تكون مضطرباً. سيكون التدريب المحسن مفيداً في هذا الوقت. إن زيادة الطاقة التي يقدمها القمر ، كونها في مرحلة متنامية ، سوف تساعدك.

اكتمال القمر هذه هي الفترة التي جاء فيها المد والجزر في البحار. وفي جسم الإنسان هو أيضا أقصى وصول السائل. في هذا الوقت ، تحتاج إلى الحد من استخدام الملح بحيث لا تبقى الدهون الخضراء السائلة والدهون الصلبة والكربوهيدرات البسيطة. تناول الكثير من الفيتامينات ، وشرب الماء النقي. إن رفض الملح والحلويات سيساعد الجسم على عدم تجميع الكثير من السموم والماء الزائد. من الأفضل أن تصوم في هذا اليوم أو ترتب يوم صيام. الرجال لا يشعرون بالسوء في اكتمال القمر ، ومن الأفضل ألا يأكلوا اللحوم في هذا اليوم ، ولكن هناك المزيد من المساحات الخضراء والخضروات. في اكتمال القمر ، حاول تجنب استهلاك المخدرات. في هذا اليوم ، ستحصل على تأثير محسن ٥ مرات من الآثار الجانبية.

تراجع القمر تفرز السموم من الجسم معه. خلال هذه الفترة ، لا يشعر الكائن الحي بالكثير من الجوع ، يمكنك تقليل أجزاء الأطباق التي يتم تناولها (الجزء الأنثوي ٢٥٠-٣٠٠ غرام ، ٣٠٠-٣٥٠ غرام) ، واستخدام الألياف ، والمياه النظيفة للتطهير. يتم امتصاص الأطعمة الدهنية ذات السمعة العالية على القمر المتضخم ، دون ضرر بالشكل ، ولكن من الأفضل رفض الحلو والكربوهيدرات. الالتزام خلال هذه الفترة الغذائية المناسبة انتقل إلى صالة الألعاب الرياضية ، وبقه بإجراء إجراءات

التطهير - وهذا سيساعد على تحقيق النتائج المرجوة. في الأيام الثلاثة الأخيرة من القمر المتساقط ، قم بتنزيل الصحافة. حسب التأثير ، سيكون هذا يعادل الشهر ذهب إلى صالة الألعاب الرياضية. في اليوم الأخير من القمر المتدفق وفي القمر الجديد ، من الملائم إنهاء النظام الغذائي.

بالإضافة إلى مراحل القمر عند فقدان الوزن ، من الضروري مراعاة تأثير علامات البروج على الجسم ، الذي يزوره القمر في حركته.

📌 **علامات نارية - الأسد ، الحمل ، القوس** يحتاج الجسم في هذا الوقت إلى البروتينات. لذلك ، حاول التركيز على الأطعمة النباتية والحيوانية هذه الأيام. نحن لا نستهلك الدهون والكربوهيدرات خلال هذه الفترة.

📌 **علامات الأرض - عذراء ، برج الثور ، الجدي** يحتاج الجسم في هذا الوقت إلى طعام الملح لاستعادة توازن الملح. ومع ذلك ، لا تبالغ مع طعام الملح. إنه فقط خلال هذه الفترة ، يمكنك أن تتأكل شيئاً ما ، وتناول خيار مالح واحد ، يمكنك شرب الماء المعدني المالح. الأكل في هذا الوقت موازنة الطعام ، والالتزام بالتغذية المناسبة.

📌 **علامات الهواء الميزان ، التوأم ، الدلو** يحتاج الجسم إلى الأطعمة الدهنية. يمكنك تناول الأسماك الدهنية ، القليل من اللحم الدهني ، والمكسرات ، والزيوت النباتية. تذكر قليلاً جداً ومع ذلك ، الحد من الملح والكربوهيدرات خلال هذه الفترة.

📌 **علامات المياه - العقرب ، السرطان ، الأسماك** يحتاج الجسم في هذا الوقت إلى الكربوهيدرات ، ولكن ليس بسيطاً (دقيقاً ، حلواً) ، ولكن معقد (الخضروات ، والحبوب ، والخبز من الحبوب الكاملة). الدهون ليست مناسبة خلال هذه الفترة.

📌 في أيام الكسوف نوصي بأن تقوم بإجراءات تنظيف جسدي وروحي. عشية الكسوف ، من الأفضل عدم تناول الطعام. خلال اليوم ، استبعاد اللحوم والدهون ، بما في ذلك المكسرات والبذور. الحد من كمية الطعام

النظام الغذائي القمري لمدة ٢٤ ساعة

إنه أحد خيارات يوم الصيام ، حيث يمكنك شرب العصير (من الخضار أو الفاكهة) أو الماء العادي غير الغازي. تعتمد فوائد هذا النظام الغذائي على تحفيز الجهاز الكلي وزيادة إفراز السوائل وتطهير الجسم بالكامل.

لا يمكن تنفيذ النظام الغذائي إلا خلال فترة الشباب أو اكتمال القمر ، بما لا يتجاوز نطاق الـ ٢٤ ساعة. خلاف ذلك ، هناك خسارة في كتلة العضلات فقط ، ولكن ليس الدهون في الجسم. إذا ظهر القمر الجديد في الليل ، فبعد الاستيقاظ مباشرة ، يمكنك شرب كوب من الماء وشرب مغلي الأعشاب والشاي خلال النهار. إذا ظهر القمر الجديد في منتصف النهار ، فيمكنك أن تأكل ما تريد ، ولكن في حدود المعقول. بعد منتصف الليل ولمدة ١٢-١٤ ساعة القادمة ، يمكنك شرب العصائر والماء فقط. الحد الأقصى - ١٠ أكواب ، ٤ منها شاي أو عصير غير محلي.

الجوع حسب التقويم القمري

لا يمكن إجراؤها إلا في المرحلتين الثانية والرابعة من الدورة القمرية ، لأن. خلال هذه الفترات يتم إطلاق آليات التطهير الطبيعي للجسم. المدة - لا تزيد عن ٧ أيام.

متى يكون من الأفضل البدء في الامتناع عن الطعام: وزع النظام الغذائي بحيث تقع معظم أيام "الجوع" في الدورتين القمريتين الثانية والرابعة. يجب التخطيط للصيام الذي يستمر لأكثر من ١٤ يوماً حسب التقويم بحيث يتزامن الخروج من النظام الغذائي مع بداية الدورة القمرية. تعتبر المرحلتان الثانية والثالثة غير مناسبة للتطهير ، لأن. خلال هذه الفترات ، يزيل الجسم المواد السامة والسموم بشكل سيئ.

للحصول على نتيجة ملحوظة حقاً وفقدان الوزن ، ستحتاج إلى اتباع التوصيات التالية:

١. يجب أن تبدأ النظام الغذائي من اليوم الأول من الدورة القمرية.
 ٢. خلال النهار ، يجب أن تشرب على الأقل لتراً من المياه المعدنية.
 ٣. خلال فترة فقدان الوزن ، سيكون من الضروري التخلي عن المشروبات الكحولية والغازية ، والمنتجات الحلوة والدقيق ، والأطباق المخملتة والمدخنة ، وكذلك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.
 ٤. عند اكتمال القمر ، يجب إعطاء الأفضلية للخضروات والحبوب على الماء ومنتجات الألبان والشاي الأخضر والأعشاب.
 ٥. خلال مرحلة الشفاء ، يجب أن تكون الوجبات ٦ مرات في اليوم. الملح والسكر ، وكذلك جميع أنواع الكربوهيدرات السريعة ، تخضع للقيود. يجب ألا يتجاوز محتوى السعرات الحرارية اليومية ١٢٠٠ سعرة حرارية.
 ٦. خلال القمر الجديد ، يجب أن يتكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة بعض الخضار وأوراق الخس إلى القائمة.
-
٧. بالنسبة لمرحلة القمر المتنامية ، فإن زيادة الشهية أمر مميز. وغالباً ما تحدث زيادة الوزن على وجه التحديد في هذه الفترة الزمنية. لذلك ، من المهم للغاية تجنب الإفراط في تناول الطعام. يمكنك ترتيب عملية تفرغ صغيرة والجلوس على الكفير أو التفاح.

قل لي ما برجك أقل لك ما الرجيم المناسب؟

الأبراج المائية

الأبراج المائية (السرطان والعقرب والحوت) في حميتهم على الأسماك وثمار البحر والخضر والفاكهة والحليب وإذا وقعوا في شرك زيادة الوزن فإنهم لا يتردون في أخذ التدابير الملائمة بسرعة واتباع أي نوع من أنواع الرجيم مهما كان صارماً وطويلاً، فكل ما يهمهم هو الحصول على نتائج إيجابية مناسبة تمكنهم من استعادة رشاقتهم بسرعة. فهم يبتعدون عن الإفراط في تناول الطعام مهما كانت الظروف والمغريات، وهم إلى جانب ذلك يعتمدون على ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة والسباحة باعتبارها السلاح الوحيد والفعال للحصول على الرشاقة الدائمة. والرجيم لهذه المواليد يراعي تذوقهم للطعام الجيد وحبهم للولائم. ويجب أيضاً أن يعتمدوا على شرب الماء بكثرة، خصوصاً برج الحوت، أما السرطان فعليه شرب العصائر بالإضافة إلى أكواب الماء، وأكل الخضار بكثرة لأنه قد يعطي الوجه لونا ورونقاً جميلاً. أما العقرب فعليه الاعتماد على عصير البرتقال والليمون، ورجيم الأبراج المائية مكون من خمس وجبات يوميا

الأبراج الترابية

مواليد الأبراج الترابية (الثور والعذراء والجدي) يتناولون الخضر والفاكهة بكثرة، وهم من أكثر المواليد الذين ينحضون بسرعة. وهم ترابيون يعشقون الخضروات المزروعة في الأرض والفاكهة بكثرة، وهم أكثر المواليد الذين يصابون بالنعافة لأنهم يعتمدون في رجيمهم على الخضروات والفاكهة والعصير. لكن برج الثور يعشق الأكل، وحبه للأكل يشبه تماماً حبه للحياة، كما أن أكثرهم يتقنون فن الطهي. وبالرغم من هذا، فهم يتمتعون بقدرة على الاستمرار في الرجيم لأنهم صابرون و متمسكون جداً بما قد يبدؤون به، وخصوصاً الرجيم، لأنهم يعتبرونه مبدأ من مبادئهم الأخلاقية لاعطائهم الكلمة لأنفسهم والتمسك بإرادتهم القوية. وهم يحتاجون للماء بكثرة مثل الأرض ومن الأفضل ألا يبدؤوا الرجيم في أيام الصيف الحارة، لأن الصيف يتعبهم، وليبدؤوا به في فصول الشتاء أو الخريف أو الربيع. وهم يحتاجون من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء يوميا وعصير الليمون بكثرة، خصوصاً أيام الربيع، وأكل الخضار بكثرة، كما أن الموز والأناناس من أكثر الفواكه إفادة لهم في أثناء الرجيم

الأبراج الهوائية

يحرص مواليد الأبراج الهوائية (الجوزاء والميزان والدلو) على رشاقتهم ويتمنون أن يعيشوا في عالم الرشاقة والجمال، وعالم خال من الضغوط والآلام، ولكن خلو حياتهم من السكينة والهدوء هو من أهم الأسباب في زيادة وزنهم، خصوصاً برج الميزان فهو متقلب الآراء كثيراً، ولكنه يلتزم بالرجيم، لكن إذا تعرض لضغوط، تراه يكسر كل شيء ويأكل بكثرة. ومواليد الأبراج الهوائية يميلون إلى أكل الحلوى والمشروبات الغازية، وهذه أول الأشياء التي يجب الابتعاد عنها، بالإضافة إلى تناول الماء بكثرة أثناء الطعام، مما يسبب لهم الزيادة في الوزن. وعليهم أيضاً أن يبتعدوا عن الحلويات نهائياً لمدة أسبوعين مع أكل الفاكهة بكثرة وشرب العصائر الطازجة. وهذا الرجيم مكون من أربع وجبات يومياً، يمكن استبدال الثالثة قبل الأولى وهكذا.

الأبراج النارية

أصحاب هذه الأبراج النارية (القوس والحمل والأسد) يتمتعون بمزاج ناري، مع ميولهم للترف والسخاء والمتعة في تناول الأطباق المنوعة والشهية، التي تجذبهم، خاصة في مواسم الاحتفالات المختلفة، التي تفيض عادة بالكثير من الأنواع. فهم قادرين على التهام ما يحلو لهم ومن الكميات والأنواع الحلوة والمالحة، دون أن تزيد من أوزانهم أو تؤثر على رشاقتهم المعهودة، فتركيبته وطبيعته أجسامهم قادرة على حرق الزوائد من الدهون بسهولة مذهلة.

ثلاثة أسباب رئيسية للوزن الزائد:

الغذاء هو عامل ثانوي. السبب موجود دائماً في عالمنا الداخلي وفي أفكارنا.

١. السبب الأول هو أننا لم نعد نشعر بالأمان. ربما يوجد في دائرتنا أشخاص يسببون الشعور بالقلق والخوف، فيبدأ وزن الجسم في الزيادة. يبدو الأمر كما لو أنه يصنع قوقعة - حماية إضافية. لذلك فإن القاعدة الأولى لتطبيع الوزن هي الشعور بالأمان.

٢. السبب الثاني هو عدم الرغبة في الانفصال عن شيء ما، ورفض ترك شيء ما من حياتك. لكن العالم منظم بحيث تأتي الطاقة وتذهب إلينا. ولا يمكننا دائماً أن نتراكم فقط. إذا واصلت التراكم، فقد يتوقف التدفق

عاجلاً أم آجلاً. الأمر نفسه ينطبق على عدم الرغبة في الانفصال عن المظالم والمخاوف، وعدم الرغبة في التخلي عن الأشخاص والمواقف من حياتك التي انتهت بالفعل. كل هذا يؤدي إلى زيادة الوزن. لهذا السبب، تحدث أشياء متناقضة: كلما تناولت طعاماً أقل، زاد وزنك.

٣. السبب الثالث هو عندما يبدو لك أنك لا تملك القوة والطاقة الكافية للتحكم في حياتك وإدارتها أو إدارة الآخرين. على سبيل المثال، تم نقلك إلى منصب أعلى وأنت الآن رئيس المنظمة، وليس مجرد موظف عادي. ولكن لديك شكوك حول قدراتك الخاصة. وفي هذه المرحلة، يبدأ جسمك في تراكم الوزن بحيث تصبح أكبر وأكثر مرونة فيما يتعلق بمخاوفك. في هذه الحالة، عليك أن تعمل بثقة في قدراتك وإيمانك بقوة إرادتك.

السمنة والابراج – الابراج والريجيم

هل هناك علاقة بين السمنة والابراج؟

والاجابة نعم بكل تأكيد هناك علاقة ما بين الابراج و الريجيم ، فوجود كوكب المشتري او كوكب الزهرة في البيت الخامس او الثاني في الخارطة الشخصية قد يعني ان الانسان اكل بطبعه ويحب تناول كم اكبر من الطعام والحلويات. ومواليد الابراج المائية اكثر عرضة للسمنة من باقي مواليد الابراج التي تنتمي لطبيعة مختلفة ولكن لهذه القاعدة استثناء. ولكن الموضوع له علاقة بميل مواليد الابراج المائية للاسترخاء والهدوء وقلة الحركة والميل للبساطة ولذلك ففرصة حدوث السمنة اكبر.

الريجيم المناسب

أما اذا تحدثنا في الريجيم او نظام الحمية الغذائية الذي يناسب اي شخص حسب البرج المولود فيه فهو امر يحتاج لمزيد من التفصيل والتبسيط. لذلك وحتى لا تضيع المعلومات سنعمد ايضا على طبيعة البرج، وسنقسم الابراج حسب طبيعتها ونري الحمية الغذائية الانسب لمواليد كل طبيعة على حدا.

. الريجيم والطبيعة النارية

الشرط الاول والاهم حتى يستطيع مواليد الابراج النارية وهي “ الحمل , الأسد , القوس ” ان ينجحوا في تنفيذ الريجيم بأفضل شكل هو أن لا يستعجلوا الامور ابداء. الاصابة بالملل واليأس بسرعة من عدم الحصول على النتائج المرجوة من الحمية الغذائية التي يتبعوها هي المتسبب الاول في الفشل والتوقف عن المحاولة. هم يبذلون جهدا كبيرا ويتمتعون بحماس رائع وقوي في البدايات لكن تكمن المشكلة دائما في منتصف المشوار. لذلك فهم يحتاجون دائما لمن يشجعهم ويتفهم تسرعهم ويشحنهم دائما بأسلوب يناسب طبيعتهم النارية. وامر اخر مهم وهو ان طبيعة مواليد الابراج النارية انهم لا يقبلون بمقولة خير الأمور الوسط، بل يقنعهم اكثر ان تقول لهم وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا. هم يريدون ان يخسرون الوزن الزائد بسرعة من خلال حمية غذائية قاسية جدا وهذا بالطبع شيء في منتهى الخطورة على صحة الجسم وعلى سلامة الاجهزة الوظيفية مثل القلب والكبد والكليتين، بالاضافة الى ان خسارة الوزن بسرعة تجعل استعادته مرة اخري اسرع واسهل جدا من النزول التدريجي والمنظم. لذلك فالأفضل لمواليد الابراج النارية هو اقتران الحمية الغذائية بتمارين رياضية تصرف الطاقة الكبيرة التي بداخلهم وتجعل النظام الغذائي اكثر مرونة ويساعدهم على المثابرة والصبر.

• الرجيم والطبيعة الترابية

المشكلة التي يعاني منها مواليد الابراج الترابية هي حبهم التقليدي للطعام ويحبون تذوقه وطبخه. ولكن في طريقة تعاملهم مع الحمية الغذائية التي ينصحون بها من قبل المتخصصين تجدهم احرص الناس على التنفيذ الدقيق، ولديهم الامكانيات الخاصة بالمتابعة الطويلة فهم اصحاب نفس طويل ولا يستعجلون حتى لو كانت النتائج بطيئة وغير ملموسة الا انهم اصحاب عزيمة كبيرة واصرار من حديد. المشكلة الحقيقية تكمن في عدم طاقتهم على الصبر احيانا امام حلوي تعجبهم او وجبة اعجبهم رائحتها او مذاقها. قدرتهم على الحرمان من شئ يحبوه ضعيفة نسبيا ولكن اذا تغلبوا عليها سيكون النجاح في النظام الغذائي مهما كان قاسيا نتائج ممتازة.

• الرجيم والطبيعة الهوائية

مواليد الابراج الهوائية وهم " الجوزاء , الميزان , الدلو " ليس من طبيعتهم حب الاكل بشدة ولكن اذا اصابهم نوع من الحزن او الاكتئاب غالبا يأكلون بنهم شديد ويخرجون طاقتهم المكبوتة في تناول المزيد من الطعام وهذا خطير ويسبب السمنة المفرطة. اما في خضوعهم لنظام حمية غذائية منتظمة لانزال الوزن فهم متفهمون لأن الموضوع يحتاج للوقت ولا يستعجلون ولكن المزيج في الموضوع انهم مزاجيون قد يتحمسون يوما ويفتر حماسهم يوما، ولذلك يجب توفير دافع متغير وله نفس النتيجة من بث الحماس في نفوسهم ولذلك يفضل ان يواظبوا في التدريب على الحمية الغذائية والرياضية مع شخص متخصص وفاهم للموضوع،

• الرجيم والطبيعة المائية

اما مواليد الابراج المائية " السرطان , العقرب , الحوت " فهم يحتاجون الى العكس مما قلناه سابقا عن مواليد الابراج النارية والهوائية. هنا الامور مستقرة بزيادة وهؤلاء الاشخاص لا يستعجلون النتائج نهائيا وقد يتناسوها وذلك امر سلبي ايضا. من عاداتهم السلبية انهم قد يرتضون السمنة ويتعايشون بها ويقتنعون انها صفة وراثية ويعجبون بانفسهم وكفي. لذلك مهم جدا ان يعرف المعالج كيف يستحث فيهم الرغبة في تغيير شكل الجسم وانزال الوزن كيلوجرامات حتى يكون افضل واكثر صحة. ومهم جدا ان يغير من طبيعتهم الغذائية نفسها.

هذه العلامات الثلاثة للأبراج معرضة للسمنة - هكذا تؤثر

النجوم على شخصيتك

هل فكرت يوماً أن برجك قد يؤثر على وزنك؟ قد تحدد النجوم أكثر مما نعتقد، بما في ذلك عاداتنا الغذائية وموقفنا تجاه أجسامنا. هذه العلامات البروجية عرضة للسمنة.

يقدم علم الأبراج، الذي غالباً ما يُنظر إليه على أنه موضوع ممتع ولكنه غامض إلى حد ما، رؤى مذهلة حول عادات أسلوب حياتنا، بما في ذلك كيفية إدارة وزن الجسم. كشفت دراسة حديثة أن بعض الأبراج أكثر عرضة لزيادة الوزن من غيرها. هل تعلم أن برج الحمل والثور والسرطان هي الأبراج التي يمكن أن تواجه تحديات أكبر في الحفاظ على وزن صحي بسبب خصائصها؟

برج الحمل عاطفي بطبيعته وعرضةً أحياناً لتدمير الذات، وقد يصل إلى الطعام كشكل من أشكال العزاء في أوقات التوتر أو الإحباط. عندما تكون الأوقات صعبة، قد يلجأ هذا البرج إلى الإفراط في تناول الطعام لإغراق مشاعره، مما قد يؤدي إلى اكتساب المزيد من الوزن.

برج الثور : محب للراحة والملذات الجسدية، يستمتع بالطعام الجيد. تتمتع هذه العلامة بإحساس قوي بالملكية على أجسادهم وقد تقاوم الجهود المبذولة لإنقاص الوزن. عندما يواجه برج الثور ضغوطاً لإنقاص الوزن أو تقييد نظامهم الغذائي، فقد ينظرون إلى ذلك على أنه يحد من حريتهم، مما قد يؤدي إلى التمسك بوزن الجسم الحالي أو حتى اكتساب الوزن.

سرطان : وهو برج حساس وعاطفي، وغالباً ما يبحث عن العزاء في الطعام. في أوقات التحديات العاطفية أو الشعور بالعجز، قد يلجأ مرضى السرطان إلى تناول الطعام كوسيلة لشفاء الجروح العاطفية، مما قد يؤدي إلى زيادة غير صحية في الوزن.

على الرغم من أنهم كذلك عادات الأكل ووزن الجسم معقدة ويمكن أن تختلف من شخص لآخر، وفهم هذه التأثيرات الفلكية

يمكن أن يساعد في فهم الأنماط التي تؤدي إلى عادات غذائية معينة. ومع ذلك، من المهم معرفة ذلك علامة الفللكية ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على وزن جسم الفرد. نظام غذائي صحي ومتوازن نمط الحياة يبقى المفتاح للحفاظ على وزن صحي للجسم، بغض النظر عن علامة البروج

اليكم التالي جداول التقويم القمري للرجيم وانقاص الوزن لعام ٢٠٢٤



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الاثنين	جماد الآخر - 19	٠١-يناير	احدب متناقص	<p>هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة انخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء</p>	<p>خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات</p>
الثلاثاء	جماد الآخر - 20	٠٢-يناير	احدب متناقص		
الأربعاء	جماد الآخر - 21	٠٣-يناير	الربع الأخير		
الخميس	جماد الآخر - 22	٠٤-يناير	هلال متناقص		
الجمعة	جماد الآخر - 23	٠٥-يناير	هلال متناقص		
السبت	جماد الآخر - 24	٠٦-يناير	هلال متناقص		
الأحد	جماد الآخر - 25	٠٧-يناير	هلال متناقص		
الاثنين	جماد الآخر - 26	٠٨-يناير	هلال متناقص		
الثلاثاء	جماد الآخر - 27	٠٩-يناير	هلال متناقص		
الأربعاء	جماد الآخر - 28	١٠-يناير	هلال متناقص		
الخميس	جماد الآخر - 29	١١-يناير	قمر جديد ١٤:٥٧	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدور الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الجمعة	جماد الآخر - 30	١٢-يناير	هلال متزايد	<p>مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة</p>	<p>ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني</p>
السبت	٠١ رجب، ١٤٤٥	١٣-يناير	هلال متزايد		
الأحد	٠٢ رجب، ١٤٤٥	١٤-يناير	هلال متزايد		
الاثنين	٠٣ رجب، ١٤٤٥	١٥-يناير	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٤ رجب، ١٤٤٥	١٦-يناير	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٥ رجب، ١٤٤٥	١٧-يناير	هلال متزايد		
الخميس	٠٦ رجب، ١٤٤٥	١٨-يناير	الربع الأول		
الجمعة	٠٧ رجب، ١٤٤٥	١٩-يناير	احدب متزايد		
السبت	٠٨ رجب، ١٤٤٥	٢٠-يناير	احدب متزايد		
الأحد	٠٩ رجب، ١٤٤٥	٢١-يناير	احدب متزايد		
الاثنين	١٠ رجب، ١٤٤٥	٢٢-يناير	احدب متزايد		
الثلاثاء	١١ رجب، ١٤٤٥	٢٣-يناير	احدب متزايد		
الأربعاء	١٢ رجب، ١٤٤٥	٢٤-يناير	احدب متزايد		
الخميس	١٣ رجب، ١٤٤٥	٢٥-يناير	اكتمال القمر ٢٠:٥٣		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الجمعة	١٤ رجب، ١٤٤٥	٢٦-يناير	احدب متناقص	<p>هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة انخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل نخالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء</p>	<p>خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات</p>
السبت	١٥ رجب، ١٤٤٥	٢٧-يناير	احدب متناقص		
الأحد	١٦ رجب، ١٤٤٥	٢٨-يناير	احدب متناقص		
الاثنين	١٧ رجب، ١٤٤٥	٢٩-يناير	احدب متناقص		
الثلاثاء	١٨ رجب، ١٤٤٥	٣٠-يناير	احدب متناقص		
الأربعاء	١٩ رجب، ١٤٤٥	٣١-يناير	احدب متناقص		
الخميس	٢٠ رجب، ١٤٤٥	٠١-فبراير	احدب متناقص		
الجمعة	٢١ رجب، ١٤٤٥	٠٢-فبراير	الربع الأخير		
السبت	٢٢ رجب، ١٤٤٥	٠٣-فبراير	هلال متناقص		
الأحد	٢٣ رجب، ١٤٤٥	٠٤-فبراير	هلال متناقص		
الاثنين	٢٤ رجب، ١٤٤٥	٠٥-فبراير	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٥ رجب، ١٤٤٥	٠٦-فبراير	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٦ رجب، ١٤٤٥	٠٧-فبراير	هلال متناقص		
الخميس	٢٧ رجب، ١٤٤٥	٠٨-فبراير	هلال متناقص		
الجمعة	٢٨ رجب، ١٤٤٥	٠٩-فبراير	هلال متناقص		
السبت	٢٩ رجب، ١٤٤٥	١٠-فبراير	قمر جديد ١:٥٨	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc	



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	٠١ شعبان، ١٤٤٥	١١-فبراير	هلال متزايد	<p>مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. . ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة</p>	<p>ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني</p>
الاثنين	٠٢ شعبان، ١٤٤٥	١٢-فبراير	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٣ شعبان، ١٤٤٥	١٣-فبراير	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٤ شعبان، ١٤٤٥	١٤-فبراير	هلال متزايد		
الخميس	٠٥ شعبان، ١٤٤٥	١٥-فبراير	هلال متزايد		
الجمعة	٠٦ شعبان، ١٤٤٥	١٦-فبراير	الربع الأول		
السبت	٠٧ شعبان، ١٤٤٥	١٧-فبراير	احدب متزايد		
الأحد	٠٨ شعبان، ١٤٤٥	١٨-فبراير	احدب متزايد		
الاثنين	٠٩ شعبان، ١٤٤٥	١٩-فبراير	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٠ شعبان، ١٤٤٥	٢٠-فبراير	احدب متزايد		
الأربعاء	١١ شعبان، ١٤٤٥	٢١-فبراير	احدب متزايد		
الخميس	١٢ شعبان، ١٤٤٥	٢٢-فبراير	احدب متزايد		
الجمعة	١٣ شعبان، ١٤٤٥	٢٣-فبراير	احدب متزايد		
السبت	١٤ شعبان، ١٤٤٥	٢٤-فبراير	اكتمال القمر ١٥:٣٠	<p>القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه مفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل</p>	<p>أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضا تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.</p>



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمر) لعام ٢٠٢٤ م

انتبه ممنوع	مطلوب	حالة القمر	ميلادي ٢٠٢٤ م	الهجري ١٤٤٥	الأيام
<p>خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات</p>	<p>هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة انخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء</p>		٢٥-فبراير	١٥ شعبان، ١٤٤٥	الأحد
			٢٦-فبراير	١٦ شعبان، ١٤٤٥	الاثنين
			٢٧-فبراير	١٧ شعبان، ١٤٤٥	الثلاثاء
			٢٨-فبراير	١٨ شعبان، ١٤٤٥	الأربعاء
			٢٩-فبراير	١٩ شعبان، ١٤٤٥	الخميس
			٠١-مارس	٢٠ شعبان، ١٤٤٥	الجمعة
			٠٢-مارس	٢١ شعبان، ١٤٤٥	السبت
			٠٣-مارس	٢٢ شعبان، ١٤٤٥	الأحد
			٠٤-مارس	٢٣ شعبان، ١٤٤٥	الاثنين
			٠٥-مارس	٢٤ شعبان، ١٤٤٥	الثلاثاء
<p>خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات</p>	<p>هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة انخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء</p>		٠٦-مارس	٢٥ شعبان، ١٤٤٥	الأربعاء
			٠٧-مارس	٢٦ شعبان، ١٤٤٥	الخميس
			٠٨-مارس	٢٧ شعبان، ١٤٤٥	الجمعة
			٠٩-مارس	٢٨ شعبان، ١٤٤٥	السبت
			١٠-مارس	٢٩ شعبان، ١٤٤٥	الأحد
في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاوع	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس		قمر جديد ٢٠:٢٢	١٠-مارس	٢٩ شعبان، ١٤٤٥



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤ م



انتبه ممنوع

مطلوب

حالة القمر

ميلادي
٢٠٢٤ م

الهجري ١٤٤٥

الأيام

ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنية بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني

مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة

	هلال متزايد	١١-مارس	٠١ رمضان، ١٤٤٥	الإثنين
	هلال متزايد	١٢-مارس	٠٢ رمضان، ١٤٤٥	الثلاثاء
	هلال متزايد	١٣-مارس	٠٣ رمضان، ١٤٤٥	الأربعاء
	هلال متزايد	١٤-مارس	٠٤ رمضان، ١٤٤٥	الخميس
	هلال متزايد	١٥-مارس	٠٥ رمضان، ١٤٤٥	الجمعة
	هلال متزايد	١٦-مارس	٠٦ رمضان، ١٤٤٥	السبت
	الربع الأول	١٧-مارس	٠٧ رمضان، ١٤٤٥	الأحد
	احدب متزايد	١٨-مارس	٠٨ رمضان، ١٤٤٥	الإثنين
	احدب متزايد	١٩-مارس	٠٩ رمضان، ١٤٤٥	الثلاثاء
	احدب متزايد	٢٠-مارس	١٠ رمضان، ١٤٤٥	الأربعاء
	احدب متزايد	٢١-مارس	١١ رمضان، ١٤٤٥	الخميس
	احدب متزايد	٢٢-مارس	١٢ رمضان، ١٤٤٥	الجمعة
	احدب متزايد	٢٣-مارس	١٣ رمضان، ١٤٤٥	السبت
	احدب متزايد	٢٤-مارس	١٤ رمضان، ١٤٤٥	الأحد



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمر) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الإثنين	١٥ رمضان، ١٤٤٥	٢٥-مارس	 خسوف القمر 10:00	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الثلاثاء	١٦ رمضان، ١٤٤٥	٢٦-مارس		هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الأربعاء	١٧ رمضان، ١٤٤٥	٢٧-مارس			
الخميس	١٨ رمضان، ١٤٤٥	٢٨-مارس			
الجمعة	١٩ رمضان، ١٤٤٥	٢٩-مارس			
السبت	٢٠ رمضان، ١٤٤٥	٣٠-مارس			
الأحد	٢١ رمضان، ١٤٤٥	٣١-مارس			
الإثنين	٢٢ رمضان، ١٤٤٥	٠١-أبريل			
الثلاثاء	٢٣ رمضان، ١٤٤٥	٠٢-أبريل			
الأربعاء	٢٤ رمضان، ١٤٤٥	٠٣-أبريل			
الخميس	٢٥ رمضان، ١٤٤٥	٠٤-أبريل			
الجمعة	٢٦ رمضان، ١٤٤٥	٠٥-أبريل			
السبت	٢٧ رمضان، ١٤٤٥	٠٦-أبريل			
الأحد	٢٨ رمضان، ١٤٤٥	٠٧-أبريل			



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الإثنين	٢٩ رمضان، ١٤٤٥	٠٨-أبريل	 كسوف الشمس 21:18	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc
الثلاثاء	٣٠ رمضان، ١٤٤٥	٠٩-أبريل		<p>مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة</p>	<p>ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني</p>
الأربعاء	٠١ شوال، ١٤٤٥	١٠-أبريل			
الخميس	٠٢ شوال، ١٤٤٥	١١-أبريل			
الجمعة	٠٣ شوال، ١٤٤٥	١٢-أبريل			
السبت	٠٤ شوال، ١٤٤٥	١٣-أبريل			
الأحد	٠٥ شوال، ١٤٤٥	١٤-أبريل			
الإثنين	٠٦ شوال، ١٤٤٥	١٥-أبريل	الربع الأول		
الثلاثاء	٠٧ شوال، ١٤٤٥	١٦-أبريل			
الأربعاء	٠٨ شوال، ١٤٤٥	١٧-أبريل			
الخميس	٠٩ شوال، ١٤٤٥	١٨-أبريل			
الجمعة	١٠ شوال، ١٤٤٥	١٩-أبريل			
السبت	١١ شوال، ١٤٤٥	٢٠-أبريل			
الأحد	١٢ شوال، ١٤٤٥	٢١-أبريل			
الإثنين	١٣ شوال، ١٤٤٥	٢٢-أبريل			
الثلاثاء	١٤ شوال، ١٤٤٥	٢٣-أبريل			



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأربعاء	١٥ شوال، ١٤٤٥	٢٤-أبريل	اكتمال القمر ٢:٤٨	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر ، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم ، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة" ، وكذلك والملح والسكر.
الخميس	١٦ شوال، ١٤٤٥	٢٥-أبريل	احدب متناقص	<p>هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء</p>	<p>خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات</p>
الجمعة	١٧ شوال، ١٤٤٥	٢٦-أبريل	احدب متناقص		
السبت	١٨ شوال، ١٤٤٥	٢٧-أبريل	احدب متناقص		
الأحد	١٩ شوال، ١٤٤٥	٢٨-أبريل	احدب متناقص		
الاثنين	٢٠ شوال، ١٤٤٥	٢٩-أبريل	احدب متناقص		
الثلاثاء	٢١ شوال، ١٤٤٥	٣٠-أبريل	احدب متناقص		
الأربعاء	٢٢ شوال، ١٤٤٥	٠١-مايو	الربع الأخير		
الخميس	٢٣ شوال، ١٤٤٥	٠٢-مايو	هلال متناقص		
الجمعة	٢٤ شوال، ١٤٤٥	٠٣-مايو	هلال متناقص		
السبت	٢٥ شوال، ١٤٤٥	٠٤-مايو	هلال متناقص		
الأحد	٢٦ شوال، ١٤٤٥	٠٥-مايو	هلال متناقص		
الاثنين	٢٧ شوال، ١٤٤٥	٠٦-مايو	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٨ شوال، ١٤٤٥	٠٧-مايو	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمر) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأربعاء	٢٩ شوال، ١٤٤٥	٠٨-مايو	قمر جديد 6:21	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدور الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاوع
الخميس	٠١ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٩-مايو	هلال متزايد	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني
الجمعة	٠٢ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٠-مايو	هلال متزايد		
السبت	٠٣ ذو القعدة، ١٤٤٥	١١-مايو	هلال متزايد		
الأحد	٠٤ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٢-مايو	هلال متزايد		
الاثنين	٠٥ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٣-مايو	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٦ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٤-مايو	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٧ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٥-مايو	الربع الأول		
الخميس	٠٨ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٦-مايو	احدب متزايد		
الجمعة	٠٩ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٧-مايو	احدب متزايد		
السبت	١٠ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٨-مايو	احدب متزايد		
الأحد	١١ ذو القعدة، ١٤٤٥	١٩-مايو	احدب متزايد		
الاثنين	١٢ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٠-مايو	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٣ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢١-مايو	احدب متزايد		
الأربعاء	١٤ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٢-مايو	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمري) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤م	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الخميس	١٥ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٣-مايو	اكتمال القمر ١٦:٥٢	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الجمعة	١٦ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٤-مايو	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفياض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
السبت	١٧ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٥-مايو	احدب متناقص		
الأحد	١٨ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٦-مايو	احدب متناقص		
الاثنين	١٩ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٧-مايو	احدب متناقص		
الثلاثاء	٢٠ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٨-مايو	احدب متناقص		
الأربعاء	٢١ ذو القعدة، ١٤٤٥	٢٩-مايو	احدب متناقص		
الخميس	٢٢ ذو القعدة، ١٤٤٥	٣٠-مايو	الربع الأخير		
الجمعة	٢٣ ذو القعدة، ١٤٤٥	٣١-مايو	هلال متناقص		
السبت	٢٤ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠١-يونيو	هلال متناقص		
الأحد	٢٥ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٢-يونيو	هلال متناقص		
الاثنين	٢٦ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٣-يونيو	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٧ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٤-يونيو	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٨ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٥-يونيو	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الخميس	٢٩ ذو القعدة، ١٤٤٥	٠٦-يونيو	قمر جديد 15:37	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدور الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاع
الجمعة	٠١ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٧-يونيو	هلال متزايد	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني
السبت	٠٢ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٨-يونيو	هلال متزايد		
الأحد	٠٣ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٩-يونيو	هلال متزايد		
الاثنين	٠٤ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٠-يونيو	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٥ ذو الحجة، ١٤٤٥	١١-يونيو	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٦ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٢-يونيو	هلال متزايد		
الخميس	٠٧ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٣-يونيو	هلال متزايد		
الجمعة	٠٨ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٤-يونيو	الربع الأول		
السبت	٠٩ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٥-يونيو	احدب متزايد		
الأحد	١٠ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٦-يونيو	احدب متزايد		
الاثنين	١١ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٧-يونيو	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٢ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٨-يونيو	احدب متزايد		
الأربعاء	١٣ ذو الحجة، ١٤٤٥	١٩-يونيو	احدب متزايد		
الخميس	١٤ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٠-يونيو	احدب متزايد		
الجمعة	١٥ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢١-يونيو	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
السبت	١٦ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٢-يونيو	اكتمال القمر ٧:٤	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه مفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الأحد	١٧ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٣-يونيو	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات
الاثنين	١٨ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٤-يونيو	احدب متناقص		
الثلاثاء	١٩ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٥-يونيو	احدب متناقص		
الأربعاء	٢٠ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٦-يونيو	احدب متناقص		
الخميس	٢١ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٧-يونيو	احدب متناقص		
الجمعة	٢٢ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٨-يونيو	الربع الأخير		
السبت	٢٣ ذو الحجة، ١٤٤٥	٢٩-يونيو	هلال متناقص		
الأحد	٢٤ ذو الحجة، ١٤٤٥	٣٠-يونيو	هلال متناقص		
الاثنين	٢٥ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠١-يوليو	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٦ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٢-يوليو	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٧ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٣-يوليو	هلال متناقص		
الخميس	٢٨ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٤-يوليو	هلال متناقص		
الجمعة	٢٩ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٥-يوليو	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤م	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
السبت	٢٠ ذو الحجة، ١٤٤٥	٠٦-يوليو	قمر جديد 1:57	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدور الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاوع
الأحد	٠١ محرم، ١٤٤٦	٠٧-يوليو	هلال متزايد	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني
الاثنين	٠٢ محرم، ١٤٤٦	٠٨-يوليو	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٣ محرم، ١٤٤٦	٠٩-يوليو	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٤ محرم، ١٤٤٦	١٠-يوليو	هلال متزايد		
الخميس	٠٥ محرم، ١٤٤٦	١١-يوليو	هلال متزايد		
الجمعة	٠٦ محرم، ١٤٤٦	١٢-يوليو	هلال متزايد		
السبت	٠٧ محرم، ١٤٤٦	١٣-يوليو	هلال متزايد		
الأحد	٠٨ محرم، ١٤٤٦	١٤-يوليو	الربع الأول		
الاثنين	٠٩ محرم، ١٤٤٦	١٥-يوليو	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٠ محرم، ١٤٤٦	١٦-يوليو	احدب متزايد		
الأربعاء	١١ محرم، ١٤٤٦	١٧-يوليو	احدب متزايد		
الخميس	١٢ محرم، ١٤٤٦	١٨-يوليو	احدب متزايد		
الجمعة	١٣ محرم، ١٤٤٦	١٩-يوليو	احدب متزايد		
السبت	١٤ محرم، ١٤٤٦	٢٠-يوليو	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	١٥ محرم، ١٤٤٦	٢١-يوليو	اكتمال القمر ١٦:١٣	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضا تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الاثنين	١٦ محرم، ١٤٤٦	٢٢-يوليو	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخففاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الثلاثاء	١٧ محرم، ١٤٤٦	٢٣-يوليو	احدب متناقص		
الأربعاء	١٨ محرم، ١٤٤٦	٢٤-يوليو	احدب متناقص		
الخميس	١٩ محرم، ١٤٤٦	٢٥-يوليو	احدب متناقص		
الجمعة	٢٠ محرم، ١٤٤٦	٢٦-يوليو	احدب متناقص		
السبت	٢١ محرم، ١٤٤٦	٢٧-يوليو	احدب متناقص		
الأحد	٢٢ محرم، ١٤٤٦	٢٨-يوليو	الربع الأخير		
الاثنين	٢٣ محرم، ١٤٤٦	٢٩-يوليو	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٤ محرم، ١٤٤٦	٣٠-يوليو	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٥ محرم، ١٤٤٦	٣١-يوليو	هلال متناقص		
الخميس	٢٦ محرم، ١٤٤٦	٠١-أغسطس	هلال متناقص		
الجمعة	٢٧ محرم، ١٤٤٦	٠٢-أغسطس	هلال متناقص		
السبت	٢٨ محرم، ١٤٤٦	٠٣-أغسطس	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجيم قمري) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	٢٩ محرم، ١٤٤٦	٠٤-أغسطس	قمر جديد 12:14	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدور الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاوع
الاثنين	٠١ صفر، ١٤٤٦	٠٥-أغسطس	هلال متزايد	<p>مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة</p>	<p>ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني</p>
الثلاثاء	٠٢ صفر، ١٤٤٦	٠٦-أغسطس	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٣ صفر، ١٤٤٦	٠٧-أغسطس	هلال متزايد		
الخميس	٠٤ صفر، ١٤٤٦	٠٨-أغسطس	هلال متزايد		
الجمعة	٠٥ صفر، ١٤٤٦	٠٩-أغسطس	هلال متزايد		
السبت	٠٦ صفر، ١٤٤٦	١٠-أغسطس	هلال متزايد		
الأحد	٠٧ صفر، ١٤٤٦	١١-أغسطس	هلال متزايد		
الاثنين	٠٨ صفر، ١٤٤٦	١٢-أغسطس	الربع الأول		
الثلاثاء	٠٩ صفر، ١٤٤٦	١٣-أغسطس	احدب متزايد		
الأربعاء	١٠ صفر، ١٤٤٦	١٤-أغسطس	احدب متزايد		
الخميس	١١ صفر، ١٤٤٦	١٥-أغسطس	احدب متزايد		
الجمعة	١٢ صفر، ١٤٤٦	١٦-أغسطس	احدب متزايد		
السبت	١٣ صفر، ١٤٤٦	١٧-أغسطس	احدب متزايد		
الأحد	١٤ صفر، ١٤٤٦	١٨-أغسطس	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الإثنين	١٥ صفر، ١٤٤٦	١٩-أغسطس	 اكتمال القمر ٢١:٢٥	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضا تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الثلاثاء	١٦ صفر، ١٤٤٦	٢٠-أغسطس	 احذب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الأربعاء	١٧ صفر، ١٤٤٦	٢١-أغسطس	 احذب متناقص		
الخميس	١٨ صفر، ١٤٤٦	٢٢-أغسطس	 احذب متناقص		
الجمعة	١٩ صفر، ١٤٤٦	٢٣-أغسطس	 احذب متناقص		
السبت	٢٠ صفر، ١٤٤٦	٢٤-أغسطس	 احذب متناقص		
الأحد	٢١ صفر، ١٤٤٦	٢٥-أغسطس	 احذب متناقص		
الإثنين	٢٢ صفر، ١٤٤٦	٢٦-أغسطس	 الربع الأخير		
الثلاثاء	٢٣ صفر، ١٤٤٦	٢٧-أغسطس	 هلال متناقص		
الأربعاء	٢٤ صفر، ١٤٤٦	٢٨-أغسطس	 هلال متناقص		
الخميس	٢٥ صفر، ١٤٤٦	٢٩-أغسطس	 هلال متناقص		
الجمعة	٢٦ صفر، ١٤٤٦	٣٠-أغسطس	 هلال متناقص		
السبت	٢٧ صفر، ١٤٤٦	٣١-أغسطس	 هلال متناقص		
الأحد	٢٨ صفر، ١٤٤٦	٠١-سبتمبر	 هلال متناقص		
الإثنين	٢٩ صفر، ١٤٤٦	٠٢-سبتمبر	 هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤م



انتبه ممنوع	مطلوب	حالة القمر	ميلادي ٢٠٢٤م	الهجري ١٤٤٥	الأيام
في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	قمر جديد 4:55	٠٣-سبتمبر	٣٠ صفر، ١٤٤٦	الثلاثاء
ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	هلال متزايد	٠٤-سبتمبر	٠١ ربيع الأول، ١٤٤٦	الأربعاء
		هلال متزايد	٠٥-سبتمبر	٠٢ ربيع الأول، ١٤٤٦	الخميس
		هلال متزايد	٠٦-سبتمبر	٠٣ ربيع الأول، ١٤٤٦	الجمعة
		هلال متزايد	٠٧-سبتمبر	٠٤ ربيع الأول، ١٤٤٦	السبت
		هلال متزايد	٠٨-سبتمبر	٠٥ ربيع الأول، ١٤٤٦	الأحد
		هلال متزايد	٠٩-سبتمبر	٠٦ ربيع الأول، ١٤٤٦	الاثنين
		هلال متزايد	١٠-سبتمبر	٠٧ ربيع الأول، ١٤٤٦	الثلاثاء
		الربع الأول	١١-سبتمبر	٠٨ ربيع الأول، ١٤٤٦	الأربعاء
		احدب متزايد	١٢-سبتمبر	٠٩ ربيع الأول، ١٤٤٦	الخميس
		احدب متزايد	١٣-سبتمبر	١٠ ربيع الأول، ١٤٤٦	الجمعة
		احدب متزايد	١٤-سبتمبر	١١ ربيع الأول، ١٤٤٦	السبت
		احدب متزايد	١٥-سبتمبر	١٢ ربيع الأول، ١٤٤٦	الأحد
		احدب متزايد	١٦-سبتمبر	١٣ ربيع الأول، ١٤٤٦	الاثنين
		احدب متزايد	١٧-سبتمبر	١٤ ربيع الأول، ١٤٤٦	الثلاثاء



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأربعاء	١٥ ربيع الأول، ١٤٤٦	١٨-سبتمبر	 خسوف القمر ٥:٤٥	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الخميس	١٦ ربيع الأول، ١٤٤٦	١٩-سبتمبر		هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الجمعة	١٧ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٠-سبتمبر			
السبت	١٨ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢١-سبتمبر			
الأحد	١٩ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٢-سبتمبر			
الاثنين	٢٠ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٣-سبتمبر			
الثلاثاء	٢١ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٤-سبتمبر			
الأربعاء	٢٢ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٥-سبتمبر			
الخميس	٢٣ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٦-سبتمبر			
الجمعة	٢٤ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٧-سبتمبر			
السبت	٢٥ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٨-سبتمبر			
الأحد	٢٦ ربيع الأول، ١٤٤٦	٢٩-سبتمبر			
الاثنين	٢٧ ربيع الأول، ١٤٤٦	٣٠-سبتمبر			
الثلاثاء	٢٨ ربيع الأول، ١٤٤٦	٠١-أكتوبر			



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجب قمرى) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأربعاء	٢٩ ربيع الأول، ١٤٤٦	٠٢-أكتوبر	 كسوف الشمس ٢١:٤٦	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc
الخميس	٣٠ ربيع الأول، ١٤٤٦	٠٣-أكتوبر	هلال متزايد	<p>مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وإيضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة</p>	<p>ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكّر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني</p>
الجمعة	٠١ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٤-أكتوبر	هلال متزايد		
السبت	٠٢ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٥-أكتوبر	هلال متزايد		
الأحد	٠٣ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٦-أكتوبر	هلال متزايد		
الاثنين	٠٤ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٧-أكتوبر	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٥ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٨-أكتوبر	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٦ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٩-أكتوبر	هلال متزايد		
الخميس	٠٧ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٠-أكتوبر	الربع الأول		
الجمعة	٠٨ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١١-أكتوبر	احدب متزايد		
السبت	٠٩ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٢-أكتوبر	احدب متزايد		
الأحد	١٠ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٣-أكتوبر	احدب متزايد		
الاثنين	١١ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٤-أكتوبر	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٢ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٥-أكتوبر	احدب متزايد		
الأربعاء	١٣ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٦-أكتوبر	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الخميس	١٤ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٧-أكتوبر	اكتمال القمر ١٤:٢٦	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضا تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الجمعة	١٥ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٨-أكتوبر	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
السبت	١٦ ربيع الثاني، ١٤٤٦	١٩-أكتوبر	احدب متناقص		
الأحد	١٧ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٠-أكتوبر	احدب متناقص		
الاثنين	١٨ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢١-أكتوبر	احدب متناقص		
الثلاثاء	١٩ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٢-أكتوبر	احدب متناقص		
الأربعاء	٢٠ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٣-أكتوبر	احدب متناقص		
الخميس	٢١ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٤-أكتوبر	الربع الأخير		
الجمعة	٢٢ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٥-أكتوبر	هلال متناقص		
السبت	٢٣ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٦-أكتوبر	هلال متناقص		
الأحد	٢٤ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٧-أكتوبر	هلال متناقص		
الاثنين	٢٥ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٨-أكتوبر	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٦ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٢٩-أكتوبر	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٧ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٣٠-أكتوبر	هلال متناقص		
الخميس	٢٨ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٣١-أكتوبر	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الجمعة	٢٩ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠١-نوفمبر	قمر جديد 15:46	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc
السبت	٣٠ ربيع الثاني، ١٤٤٦	٠٢-نوفمبر	هلال متزايد	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني
الأحد	٠١ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٣-نوفمبر	هلال متزايد		
الاثنين	٠٢ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٤-نوفمبر	هلال متزايد		
الثلاثاء	٠٣ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٥-نوفمبر	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٤ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٦-نوفمبر	هلال متزايد		
الخميس	٠٥ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٧-نوفمبر	هلال متزايد		
الجمعة	٠٦ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٨-نوفمبر	هلال متزايد		
السبت	٠٧ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠٩-نوفمبر	الربع الأول		
الأحد	٠٨ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٠-نوفمبر	احدب متزايد		
الاثنين	٠٩ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١١-نوفمبر	احدب متزايد		
الثلاثاء	١٠ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٢-نوفمبر	احدب متزايد		
الأربعاء	١١ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٣-نوفمبر	احدب متزايد		
الخميس	١٢ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٤-نوفمبر	احدب متزايد		
الجمعة	١٣ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٥-نوفمبر	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
السبت	١٤ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٦-نوفمبر	اكتمال القمر ٠٠:٢٨	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضا تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الأحد	١٥ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٧-نوفمبر	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة الخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الاثنين	١٦ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٨-نوفمبر	احدب متناقص		
الثلاثاء	١٧ جمادى الأولى، ١٤٤٦	١٩-نوفمبر	احدب متناقص		
الأربعاء	١٨ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٠-نوفمبر	احدب متناقص		
الخميس	١٩ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢١-نوفمبر	احدب متناقص		
الجمعة	٢٠ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٢-نوفمبر	احدب متناقص		
السبت	٢١ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٣-نوفمبر	الربع الأخير		
الأحد	٢٢ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٤-نوفمبر	هلال متناقص		
الاثنين	٢٣ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٥-نوفمبر	هلال متناقص		
الثلاثاء	٢٤ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٦-نوفمبر	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٥ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٧-نوفمبر	هلال متناقص		
الخميس	٢٦ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٨-نوفمبر	هلال متناقص		
الجمعة	٢٧ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٢٩-نوفمبر	هلال متناقص		
السبت	٢٨ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٣٠-نوفمبر	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجيم قمري) لعام ٢٠٢٤م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	٢٩ جمادى الأولى، ١٤٤٦	٠١-ديسمبر	قمر جديد 9:21	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جauc
الاثنين	٠١ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٢-ديسمبر	هلال متزايد	مرحلة نمو القمر في هذه المرحلة يظهر للناس الشهية المتزايدة لذا يتم الانتباه في هذه المرحلة يمكنك أن تتناولي الأطعمة التي تحبين. وتسمى مرحلة الاستيعاب. ويحرق جسمك خلالها الكثير من السعرات الحرارية. ومن الضروري الاعتماد على الفواكه والخضار التي لا تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. كذلك حاول أن تحصل على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن وايضا مهم جدا ممنوع الاكل في الليل من ساعة ظهور القمر حتى ظهور الشمس ويكتفي بالشرب الماء وعصائر الفواكة	ممنوع الافراط في تناول الطعام كون هذه المرحلة تزيد شهية الاكل وغالبا يحدث زيادة الوزن لكن من الخطأ استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنيّة بالسكر كما يمنع استخدام الدقيق الدهني
الثلاثاء	٠٢ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٣-ديسمبر	هلال متزايد		
الأربعاء	٠٣ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٤-ديسمبر	هلال متزايد		
الخميس	٠٤ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٥-ديسمبر	هلال متزايد		
الجمعة	٠٥ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٦-ديسمبر	هلال متزايد		
السبت	٠٦ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٧-ديسمبر	هلال متزايد		
الأحد	٠٧ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٨-ديسمبر	الربع الأول		
الاثنين	٠٨ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٠٩-ديسمبر	احدب متزايد		
الثلاثاء	٠٩ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٠-ديسمبر	احدب متزايد		
الأربعاء	١٠ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١١-ديسمبر	احدب متزايد		
الخميس	١١ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٢-ديسمبر	احدب متزايد		
الجمعة	١٢ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٣-ديسمبر	احدب متزايد		
السبت	١٣ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٤-ديسمبر	احدب متزايد		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	١٤ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٥-ديسمبر	اكتمال القمر ١٢:٠١	القمر الكامل هو فترة رائعة للوجبات الأحادية (إزالة السموم والمياه الزائدة من الجسم) الذي يعاني من سمنه المفرطه عليه في هذا اليوم الصوم ٢٤ ساعة ويمكن شرب الماء وعصائر فواكة أيضا ضروري جدا عدم الاكل من المغرب حتى الصباح ويكتفى بعصائر الفواكة وشرب الماء اي الليل ممنوع الاكل	أثناء اكتمال القمر، يُمنع منعاً باتاً المشروبات الكحولية. جميع الحلويات حيث تسبب احتباس السوائل في الجسم، يوصى بالامتناع عن تناول اللحوم والمخللات ايضاً تحظر جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات "السريعة"، وكذلك والملح والسكر.
الاثنين	١٥ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٦-ديسمبر	احدب متناقص	هذه مرحلة تراجع القمر وهي مرحلة انخفاض الوزن في هذه المرحلة يبدأ حجم القمر بالتراجع مجدداً. وفيها يتخلص جسمك من السموم والفضلات الضارة يستخدم الالياف مثل خالة القمح والذرة والنباتات وزيادة شرب الماء	خلال أيام تراجع القمر حاول التخفيف او الامتناع عن الحلو السكري وكذا الكربوهيدرات والدهون وتجنب أكل اللحوم الحمراء والنشويات والنشويات والنشويات
الثلاثاء	١٦ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٧-ديسمبر	احدب متناقص		
الأربعاء	١٧ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٨-ديسمبر	احدب متناقص		
الخميس	١٨ جمادى الثانية، ١٤٤٦	١٩-ديسمبر	احدب متناقص		
الجمعة	١٩ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٠-ديسمبر	احدب متناقص		
السبت	٢٠ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢١-ديسمبر	احدب متناقص		
الأحد	٢١ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٢-ديسمبر	احدب متناقص		
الاثنين	٢٢ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٣-ديسمبر	الربع الأخير		
الثلاثاء	٢٣ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٤-ديسمبر	هلال متناقص		
الأربعاء	٢٤ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٥-ديسمبر	هلال متناقص		
الخميس	٢٥ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٦-ديسمبر	هلال متناقص		
الجمعة	٢٦ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٧-ديسمبر	هلال متناقص		
السبت	٢٧ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٨-ديسمبر	هلال متناقص		



التقويم القمري لانقاص الوزن (رجم قمري) لعام ٢٠٢٤ م



الأيام	الهجري ١٤٤٥	ميلادي ٢٠٢٤	حالة القمر	مطلوب	انتبه ممنوع
الأحد	٢٨ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٢٩-ديسمبر	هلال متناقص	قمر جديد يكون النظام الغذائي بشكل أساسي من الأطعمة البروتينية (صدر الدجاج ولحم العجل والجبن والجبن والمأكولات البحرية). كما يسمح بإضافة الخضار وأوراق الخس	في هذا اليوم لا تاكل حتى تشبع حاول يكون معظم الوقت جاوع
الاثنين	٢٩ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٣٠-ديسمبر	هلال متناقص		
الثلاثاء	٣٠ جمادى الثانية، ١٤٤٦	٣١-ديسمبر	قمر جديد 1:26		