

تقرير التقييم الخاص بحضرتك

أ. سارة محمود (بيانات تجريبية)

الاثنين، 3 أغسطس 2026

سعدنا جدًا بتواصلك معنا ❤️ التقرير ده فيه قياساتك، والهدف اللي هنوصله سوا، والخطة اللي هنمشي عليها خطوة بخطوة.

قياساتك النهارده

الوزن 86 كجم	مؤشر كتلة الجسم 31.6	نسبة الدهون 38.5 %
الكتلة الخالية 52.9 كجم	الوسط 98 سم	الوسط/الطول 0.59

هدفنا سوا

الهدف خسارة وزن	الوزن المستهدف 68 كجم	المعدل الصحي 0.75 كجم/أسبوع حوالي 24 أسبوع لو التزمنا 📅
--------------------	--------------------------	---

احتياجك اليومي

السعرات 1,550 سعة	البروتين 110 جم	النشويات 160 جم	الدهون 52 جم	المياه 2.75 لتر
-------------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------

نتائج التحاليل



سكر صائم Fasting glucose	108 mg/dL	محتاج متابعة
السكر التراكمي HbA1c	5.9 %	محتاج متابعة
الكوليسترول الكلي Total cholesterol	218 mg/dL	محتاج متابعة
الكوليسترول الضار LDL	142 mg/dL	محتاج متابعة
الكوليسترول النافع HDL	44 mg/dL	محتاج متابعة
الدهون الثلاثية Triglycerides	160 mg/dL	محتاج متابعة
إنزيم الكبد (SGPT) ALT	29 U/L	طبيعي
معدل ترشيح الكلى eGFR	96 mL/min	طبيعي
الكرياتينين Creatinine	0.88 mg/dL	طبيعي
حمض اليوريك Uric acid	5.6 mg/dL	طبيعي
الهيموجلوبين Hb	13.4 g/dL	طبيعي
مخزون الحديد Ferritin	38 ng/mL	طبيعي
فيتامين د Vit. D	23 ng/mL	محتاج متابعة
فيتامين B12	410 pg/mL	طبيعي

أي رقم مكتوب جنبه «محتاج متابعة» الدكتورة هتشرح لحضرتك معناه وإزاي الخطة بتتعامل معاه.

الخطوة الجاية: هنبعت لحضرتك البرنامج الغذائي المخصص قريب جدًا.

أي سؤال في أي وقت ابعتيلنا على واتساب، إحنا معاك خطوة بخطوة ♡

