

# تطبيق Forager لإتباع نظام غذائي صحي



مختلف تطبيقات الحمية أو إتباع أنظمة غذاء صحيّة هي مدفوعة السعر على متاجر أنظمة التشغيل المختلفة، لما تأتي هذه التطبيقات من خطط غنيّة ومدروسة بعناية وتقديم النصائح واللوائح بناءً على ما يرغبه المستخدم، اليوم معنا أحد هذه التطبيقات وهو تطبيق Forager المتاح على متجر ابل ستور وهو مجاني ولكن لفترة محدودة على أن يكون السعر الحقيقي \$6.99.

فيما يميّز به التطبيق فهو يأتي بـ 6 خطط غذاء مختلفة كل خطة متاحة لأشخاص معينين، فمن الأشخاص من يريد تخسيس الوزن فالخطة الأولى له، وخطة للذين يتناولون غذاء نباتي يوجد خطة لهم، كذلك للذين يتناولون اللحوم هناك خطة متكاملة وبعناصر غذاء مفيدة، وهناك خطط خاصة بأصحاب ألعاب القوى والتي تحديداً تُقدّم له وجبات تحتوي على بروتينات وكربوهيدرات وكل ما يلزم في هذا الشأن.

وليس هذا فحسب بل يُقدّم تطبيق Forager أكثر من 80 وجبة لمجموع الخطط السابقة، والتي تحتوي على مقادير مقدّرة لجميع العناصر سواء للألياف والبقوليات والدهوت والخضروات والفواكه والمكملات الغذائية ،،، إلخ، وهناك قائمة التسوّق التي يتم فيها كتابة الملاحظات من أجل شراء عنصر غذائي ما.

أخيراً هذه الخطط تم وضعها إستناداً على أحدث العلوم التغذية والصحة واللياقة البدنية، ويتم يومياً تحديث توصيات التغذية لكي يتم خطط أكثر فعالية وممكنة للمستخدم، إن كنت من المهتمين يمكنك تجربة تطبيق Forager مع التذكير بأنه متاح مجاناً لفترة محدودة.



للمزيد , لتحميل جديد التطبيقات ' تقنية الإتصالات الحديثة