**ملخص**

**إن زيادة التقدم والتطور الهائل فى المعدات والألات ادى الى تقليل الحركة وتوفير الكثير من المجهود الذى كان يبذله الفرد مما أدى الى زيادة نسب الدهون و الوزن وتغيير مكوناته نتيجة البدانة التي تعتبر هي وباء يصيب اكثر من نصف سكان العالم وايضا كان ذلك بسبب تناول كميات مضاعفة من الطعام او لأسباب وراثية ، وان التقدم التكنولوجي في مجال الجينات الوراثية اصبح رائد في تشخيص وتتبع الكثير من الظواهر الصحية والرياضية ومن أهمها تحديد مكونات الجسم ، تظهر مشكلة البحث في ندرة استخدام برامج غذائية بالاعتماد على قياسات تركيز جين ADRB2 والذى يعتبر من أهم الجينات في تحديد مكونات الجسم ، وذلك لذا فقد تم استخدام برنامج غذائى وتأثيره علي نسبة الدهون لدي البدناء ، حيث يهدف البحث لتصميم برنامج غذائى للتعرف على تركيز جين ADRB2 ونسبة الدهون لدى البدناء، استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وكان من اهم النتائج استخدام البرنامج الغذائى يعمل على زيادة تركيز جين ADRB2 و زيادة تركيز جين ADRB2 يعمل على تحسين نسبة الدهون ، وكان من اهم التوصيات استخدام برنامج رياضى مختلفة الشدة مع البرنامج الغذائى ومعرفة تأثير ذلك على مكونات الجسم.**