**>> عام الـ 12 أسبوع <<**

* القرآن الكريم
  + الرؤية
    - حفظ القرآن الكريم كاملا حتى نهاية صيف 2029
  + الأهداف
    - حفظ حتى صفحة 40 >> التكتيكات:
      * حفظ نصف صفحة لخمسة أيام أسبوعيا ما يعادل حفظ صفحتان ونصف في الأسبوع
    - المراجعة >> التكتيكات:
      * مراجعة 10 صفحات على الأقل في عطلة نهاية الأسبوع
* حياة صحية
  + الرؤية
    - الوصول إلى وزن 75 كيلو / ممارسة الرياضة شبه يوميا / التغذية بشكل صحي / الحصول على النوم الصحي
  + الأهداف
    - خسارة 25 كيلو >> التكتيكات:
      * قياس الوزن كل يوم إثنين عند الاستيقاظ من النوم
    - الرياضة >> التكتيكات:
      * ممارسة تمرينات الـ Strength والـ Cardio 6 مرات أسبوعيا
    - التغذية >> التكتيكات:
      * الفطور: بيضتان مسلوقتان وطبق زبادي صغير
      * الغداء: عدم الشبع
      * العشاء: نصف رغيف فقط للحواضر
      * الوجبات الخفيفة: فواكه
    - النوم >> التكتيكات:
      * بدء التحضير للنوم عند الساعة 9 مساءً للنوم من الـ 10 حتى الـ 5 صباحاً

**>> ثمار عام الـ 12 أسبوع <<**

**\* القرآن الكريم \*** (عدد الصفحات للحفظ ، إشارة صح للمراجعة)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الأســــــبـــوع | | | | | | | | | | | |  |
| التكتيك | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | النتيجة |
| الحفظ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| المراجعة |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\* الحياة الصحية \*** (نسبة مئوية للكل إلا للوزن فهو رقم)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الأســــــبـــوع | | | | | | | | | | | |  |
| التكتيك | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | النتيجة |
| الوزن |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| الرياضة |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| التغذية |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| النوم |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |