

# نظام التغذية



اضغط هنا  
لتسجيل التزامك

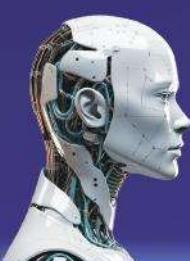
# مقدمة عامة عن النظام:

في النظام ده بضمهاك توصل لهدفك اللي انت حددته عن طريق خطة متنمية خصيصاً ليك انت، من غير ما تحتاج تتبع معايا لأن هنا هتلaci كل اللي انت تحتاجه بالتفصيل من أول خطة التمرين، الكارديو، الدايت والمكملات لحد كل الإجابات على الأسئلة اللي ممكن تخطر على بالك عشان أساعدك توصل لأحسن نتيجة.

ولازم الخطة اللي هتمشي عليها في النظام ده هي متنمية ليك انت زي بالضبط خدمات المتابعة الثانية اللي يقدمها لكن انا هنا بعوضك بكل المعلومات الزيادة اللي ممكن تحتاجها هي، بحيث تبقى جاهز تماماً انك تبدأ وتصل للنتيجة اللي انت عايزها من غير ما يكون ناقصك حاجة.

كل شخص ليه الحق انه يغير من شكل جسمه ويبقى أحسن نسخة من نفسه، واللي يعني ان اللي يقدمه هنا يكون طريق ممود بسيط وسلس يوصلك لده. شكلك في المرايا وثقتك في هيئتك عموماً هيغير من معظم جوانب حياتك وهيأثر عليك بالإيجاب مش بس شكل بل بطرق تانية كتير.

لما بتكون عايز توصل لمكان معين بتكون تحتاج خريطة توجوهك. اعتبر النظام ده الخريطة بتاعتك للوصول. هشردلك كل اللي تحتاج تعرفه بشكل يديك المفترض المفيد عملياً من ناديه تمرينك وأكلك وأكتراك. طبعاً مهما كانت الخريطة ذكية وواضحة فهي هفضل خريطة، انت اللي هتدرك ومجوودك والالتزامك هو اللي هيوصلك لوجهتك.



# معلومات عن التغذية:

هدفك هنا ألاك تكمل تمرينك بالتجذية أو الدايت الصح اللي هيوصلك  
لهدفك.

زي ما التمرين إشارة جسمك للتغيير، فالدايت هو اللي بيوجه التغيير دم..  
أول عنصر من عناصر التغذية وأهمهم في تغيير شكل جسمك هو  
الـ ENERGY BALANCE أو توازن الطاقة.

الأكل هو كمية طاقة داخلة جسمك، وعلى حسب قدراته الكمية دي  
بالنسبة لاحتياج جسمك هيتحدد التغيير السعرات الحرارية أو الكالوريز هي  
بقى وحدة قياس الطاقة دي والدايت بتاعك هتكون سعراته محسوبة  
على حسب هدفك ونقطة بدايتك، وخليني أقولك ازاى.

**فيه ٣ حالات جسمك بيency فیهم على  
حسب معادلة الطاقة بتاعتك:**

## ١-حالة الثبات | MAINTENANCE STATE

وهنا لما بتكون الطاقة اللي بتدخلها لجسمك من الأكل أو عدد السعرات اللي  
بتسهلكها بتكون على قد احتياجه، فمش بيستدعي ان كتلة جسمك تزيد أو تقل.

## ٢-حالة الهدم | :CATABOLIC STATE

دي لما بتكون بتاكل سعرات أقل من احتياج جسمك، وهنا جسمك بيبدأ يلجم مخازن الطاقة زي الجليكوجين و الدهون عشان يعوض عجز الطاقة اللي انت عامله، وبالتالي كتلة جسمك بتقل مع الوقت، وأغلبية الخسارة دي بتكون من الدهون بس مش العضلات بشرط انك تكون بتتمرن بانتظام وبشدة كويستة

## ٣-حالة البناء | :ANABOLIC STATE

هنا جسمك بيكون في فائض من السعرات أو الطاقة في حالة لو كان استهلاكه أعلى من احتياجات جسمك. ففائض الطاقة هنا سواء بيتحزن على هيئة دهون أو بيساعد عملية البناء العضلي (بشرط انك تكون بتتقدم في التمارين)، لكن في الطبيعي بيكون مزيج بين الاثنين.

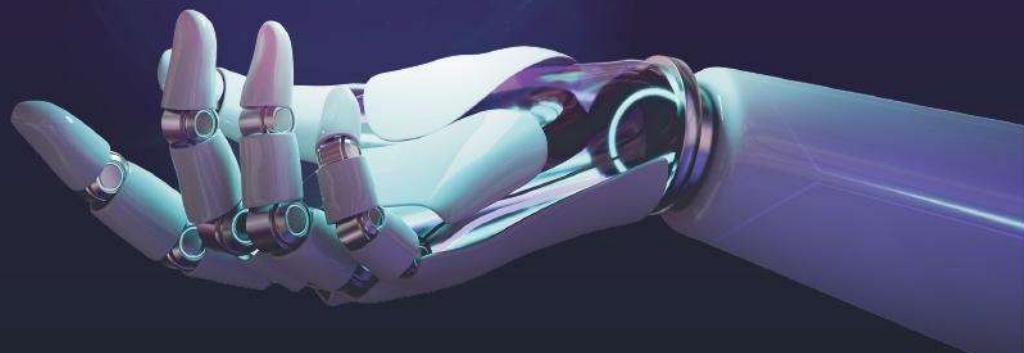
على حسب هدفك اللي حددناه و نقطة البداية بتاعتك، فانت خطتك هتشمل كل أنواع الأكل والكميات المتاحة ليك عشان مش بس تأكل في نطاق السعرات الصح بالنسبة لهدفك، بل كمان انك تدخل احتياجك من البروتين والنشويات والدهون، ويكون الدايت بتاعك صحي بحيث انه يلبي احتياجات جسمك من المغذيات زي الفيتامينات ومضادات الأكسدة الطبيعية والألياف

# بدائل أصناف الأكل:

البروتين	كريوهيدرات	دهون صحية
سلمون	رز	لوز
جمبري	مكرونة شوفان	عين جمل
سمك بلطي	فريك	كافو
سمك بوري	رز بني	بيكان
تونة	رز بسمتي	بندق
لحمة حمراء	رز الياسمين	السوداني
صدور فراخ	بطاطا	زيت جوز الهند <small>ملعقة صغيرة</small>
تركي	بطاطس	زيت الزيتون <small>ملعقة صغيرة</small>
كبدة	رايز كيك	زيادة صفراء
بيض كامل	توست بني	الافوكادو
بياض بيض	تورتيلا القمح الكامل ٤ أرغفة <small>(وزن الرغيف ٣٥ جم)</small>	حص
بروتين باودر اسكوب	كينوا	عدس
لبن خالي الدسم ٥٠٠ جم	شوفان	فاصولياء حمراء ٨ جم
جبنه قريش ٢٠٠ جم	بازلاء	فاصولياء بيضاء ٨ جم
زيادي يوناني ٣٠٠ جم	قلقاس	لوبيا
		فول

منتجات الألبان	خضروات	فواكه
٢٥ جم شيدر	بروكلي	موز عدد ا متوسطة
٢٥ جم بارميجان	الفاصوليا الخضراء	تفاح عدد ا متوسطة
٢٥ جم جودا	خس	بطيخ ٣ جم
٣ جم ريكفورد	جرجير	كنتالوب ٣ جم
٣٥ جم موتزريلا	بقدونس	كيوي عدد ٢ متوسطة
٣٥ جم فيتا	خيار	رمان ١٢ جم
زيادي كامل الدسم ١٥ جم	كوسة	أناناس ٢ جم
لبن كامل الدسم ١٥ جم	فلفل بامية مشروم	فراولة ٣ جم

# WORKOUT &FIT



# أسئلة شائعة عن الديايت:

## هل لازم أوزن أكلي؟

أيوة، من أهم أدوات الديايت هي ميزان الأكل وده لدقة الكميات المستخدمة. لو مش ماشي علي ميزان أكل في الغالب نظامك الغذائي هيفشل بسبب استخدام مقادير غير محددة مما بيقلل من دقة حساب السعرات

## أوزن أكلي قبل ولا بعد الطبخ؟

يفضل توزن أي مصدر نشويات قبل الطبخ علشان الكمية بعد الطبخ بتختلف على أساس كمية المياه المستخدمة. يفضل توزن أي مصدر بروتين بعد الطبخ علشان مصادر البروتين بتخسر نسبة من وزنها في صورة مياه.

## ازاي أحسب سعرات الأكل اللي باكله علي الموبايل؟

تقدر تستخدم كذا تطبيق زي Fat Secret أو MyFitnessPal

## ميعاد الأكل بيفرق؟

الأكل في مواعيد ثابتة يحسن من معدل الحرق لكن هو مش لازم ومش هيفرق كثير.

## هل ترتيب الوجبات بيفرق؟

لا مش بيفرق، العامل الأساسي وللتدركم هو نوع الأكل وعدد السعرات التي داخله والتي يتم حرقها على مدار اليوم.

## هل ينفع ابني عضلات وachsen دهون في نفس الوقت؟

اه ينفع في عملية اسمها Body Recomposition ودي بتحصل بشكل تلقائي لما بتكون منتظم بالتمرين والديايت.

## هل السكر الديايت يزيد الوزن او يرفع معدل الانسولين في الدم؟

**لو جووت نص الليل اعمل ايه؟**

طبق سلطة كبير واشرب ميةة كثير.

**لو عندي شغل طول اليوم مفيش وقت اكل الوجبات في  
معادها بجانب اني محبتش اكل الوجبات باردة اعمل ايه؟**

في الحاله دي ممكن نجمع الكالوريز بتاعت الأكل اللي محتاج طبيخ زي  
البطاطس والرز في آخر اليوم أو بعد ما تخلص شغل، والبروتين والدهون زي  
الفراخ المشوية او المسلوقة في نص اليوم عادي مع اي خضار زي السلطة.

**مش قادر تشرب ٤,٥ لتر مياه؟**

تحاول لأنها مسألة تعود. خلي المياه في ايدك على طول.

**احسب ازاي اني شرب ٤,٥ لتر مياه؟**

الزجاجه الكبيرة بتبقى لتر ونص وبالتالي لتر ونص في تلاته يعني ٤,٥ لتر مياه.

**هل التشيت ميل مسمووه؟**

في نهاية مدة كل دايت. يعني لو انت مكتوب لك الدايت ٧ ايام هيبقى هو  
آخر يوم. وعلى حسب التقدم والنتائج بعطيك يا ريفيد داي / تشيit ميل / يا  
مش بعطيك خالص. والريفيد داي هو إعادة تغذية وهي انك ترفع الكالوري  
عن العادي بتاعك. ولكن بأكل نظيف فيه كالوريز عالية، وده يحسن النفسيه  
والحرق. بس مش أفضل شي أنها تكون تشيit ميل لكن بعملها لبعض الحالات  
عشان الحالة النفسيه

**فيها حاجه لو وزن الأكل زاد ١٠-١٥ جرام؟**

في البروتين مش هيفرق ولكن في الدهون والنشويات بيفرق طبعا

**لو فاتني وجبة اكلها تاني يوم؟  
آه تأكل البروتين بس، لكن الكربوهيدرات لا.**

**اعمل ايه لعا يكون نفسي اكل او اشرب حاجه فيها سكر؟**  
ده طبيعي في بداية اي نظام غذائي ، والحل اني اكثـر من البروتين واقل من الألياف زي اني اكل طبق سلطة كبير او اشرب بيبسي دايت او اي مشروب دايت او استخدم سكر دايت في الشـاي والقهـوة أو مثلاً تشرب ليمون بالنعناع وسكر دايت وثلج

## **ينفع أهوت وجبة؟**

لا، بلاش عشان نسبة البروتين لا تقل وده ممكن يعمـك نقص عضلات.

## **أكل فـاكـهة بـراـحتـي في الدـاـيـت؟**

لا طبعـا ، الفـاكـهة فيها سـكريـات وـنشـويـات كـثـير وـدـخـولـها الدـاـيـت يـبـقـى بـحـسـاب السـعـرات. أو لا يتم اضافتها من الأصل على حـسـب نوع الدـاـيـت

## **هل الاـكل قـلـيل بـالـنـسـبـة اـني عـاـوز BULK؟**

نبـداً بـأـكـل قـلـيل وبـعـدـين أـكـل بـيزـيد تـدـريـجي.

## **ينفع أـبـدـل صـدـور الفـراـخ بـورـاك الفـراـخ؟**

لا لأن الوراك فيها دهون كـثـيرـة جداً جـوـه نـسـائـر اللـحـمـة نـفـسـها. لو الصـدـور مش متـاحـة مـمـكـن تـسـتـبـدـلـها بـأـي نوع بـروـتـين آخر خـالـي من الـدـهـون

## **ينفع أـوزـن الـاـكـل بـالتـقـدـير أو الـمـعـلـقـة من غـيـر مـيـزان مـطـبخ؟**

لا مستـحـيل لأن المـيـزان هو الـوـحـيد الدـقـيق وـثـابـت ، ولكن المـعـالـق أحـجـامـها تـخـلـف وـغـيـر ثـابـتـة

## **ممـكـن أـزـود فـاكـهة / بـروـتـين / زـيـادي يـونـانـي؟**

لا مش مـسـمـوح ، لـازـم نـمـشـي عـلـى النـظـام المـعـطـى بـالـحـرـف

## **فيـها حاجـه لـو خـربـت الـأـكـل يـوـم وـاـدـدـ؟**

لا، ولكن لا يـفضلـ. استـنى التـشـيت مـيل عـشـان نـحـقـق لهـدـفـنا

**القهوة السادة والنسكافيه والشاي الأخضر مسموحة؟**  
اي نوع مشروبات عبارة عن مياه مغلية و لم يتم اضافة سكر عليها مسموحة.  
**السكر الدايت مسموحة**

**ينفع احط شوية لبن على الشاي او النسكافيه؟**

ينفع من ٥٠ مل ل ١٠٠ مل لبن خالي الدسم فقط. ولا يفضل تكراره كثير

**استخدم زيت او زبدة في طبخ الأكل عادي؟**

البام س Bradley أفضل بكثير لأنه خالي من السعرات.

ومعك من تستخدم طاسه جرانิต لأنها لا تحتاج استخدام زيت.

لكن لو الحل الاول والثاني غير متاحين معك من تستخدم نقطه زيت الزيتون في  
منديل وامسح به الحلقة او الطاسه.

**اعمل ايه وقت الـ Craving؟**

طبيعي في أوقات تلاقي ان نفسك تأكل حاجة مختلفة أو أكل برة الدايت، لازم تكون عارف  
ازاي تتعامل مع المواقف دي، فخليني أقولك شوية نصائح تتعامل بيها:

١- خليك عارف ان البيئة اللي حواليك ليها تأثير قوي عليك، يعني ان لو انت كل الحلويات  
قدامك في الطبخ طول الوقت، طبيعي يكون نفسك تدوق منهم شوية ولو حسيت انك  
مدروم منهم تبوظ خالص وتفشل في انك تحمل الدايت.

٢- اتأكد انك بتشرب مياه بصورة كويست، العطش في أوقات بيتم ترجمته من جسمك ليك  
أكنه جوع وتحس بشرابه في الأكل لو بقالك فترة نومك مضطرب فقلة النوم بتتأثر علي  
مستوي هومونات الجوع و الشبع عندك (LEPTIN & GHRELIN) و اكيد ده هيأثر عليك، فحاول  
تنام عدد ساعات كافي.

٣- حاول تكون مخطط يومك من الأول و عارف ايه هي وجباتك اللي مفروض تأكلها

٤- معك تأكل فاكهة قليلة في السعرات زي الفراولة، البطيخ، الكنتالوب والأناناس  
بعدها تستنى نصف ساعة قبل ما تفك تطلب أكل هتللاقي الشراهة للحلويات اللي  
جسمك اتعود عليها أقل و مش هتحتاج تبوط الدايت.

# معلومات عن المكملات:

لو الخطة بتاعتنا هرم، فالمكملات هي قمة الهرم دم، بعد ما جر الأساس اتحط خلاص من تغذية و تمرين و كارديو. المكملات بتساعدك انك تسد ثغرات معينة زي ان تكمل احتياجاتك اليومي من البروتين، أو انها تدليك رقة بسيطة في التمرين أو التقدم بتاعتك في الجيم عموماً أو كمان انها تحسن من صحتك الداخلية عن طريق تزويدك بالفيتامينات أو المعادن اللي انت تحتاجها خصوصاً لو بتحاول تنزل نسبة دهونك. المكملات رغم ان استخداماتها مفيدة الا انها تزال مش أساسية و مينفعش تعتمد عليها أكثر من اهتمامك بالأكل والتمرين.

## الكرياتين:

أشهر وأكثر مكمل معمول عليه أبحاث علمية ثبت انه فعلاً مؤثر. الكرياتين هي خلي عضلاتك شكلها مليان أكثر بسب انه بيربس ميام جوة العضلات فبيحسن من شكلك. واتوقع منه برضو تحسن في أداءك في التمرين بالذات في آخر كل مجموع، وقدرة على الإستشفاء أحسن وبالتالي زيادة عضلية وزيادة قوة أكبر على المدى البعيد. مش محتاج تعمل له تحمييل لأن تأثيره تراكمي و بيكون استخدامه على فترات طويلة فالالتزام بالجرعة اللي حددتهاك. ولو لسة بدأت تستخدم الكرياتين فمتس تغريش لو وزنك زاد لحد كيلو مثلًا أو فضل ثابت فترة، جسمك بي Shirley دواي كيلو ميام زيادة (جوة العضلات مش تحت الجلد) لما بتستخدم الكرياتين.

# أستخدام أنهي نوع؟

المونوهايدريت العادي هو أكثر نوع معمول عليه أبحاث، ومفيش فرق بينه وبين الاتش سي الـ الا لو كان النوع الأول بيوجعلك بطنك زي ما بيعمل مع بعض الناس.

## الواي بروتين:

غاي عن التعريف، لكن بعض الناس بتتخيل انه سحر الواي بروتين حلوته في انه بيخليك تكميل احتياجاتك اليومي من البروتين بشكل أسهل. الأيزوليت بيكون من بعمليات فلترة أكثر في تصنيعه فيبيتشال منه اللاكتوز (سكر اللبن) وبالتالي بيكون اختيار افضل شوية للناس اللي عندها حساسية ضد منتجات الألبان، لكن الفرق الفعلي مفيش غير اختلافات طفيفة في السعرات والماكاروز.

## البرى-ورك أوت:

ممكن يكون مفيد في أوقات معينة، زي يوم مرهق عندك وأكلك كان قليل فيه بس عندك تمارينة ثقيلة، أو لو انت في عجز سعرات كبير وطاقتك بشكل مستمر قلت جامد بس بتحاول ده ميأثرش عليك في التمارين. حاول تستخدم المكمل ده وقت الاحتياج أو لو هتسخدمه علطول وقفه فترة شهر مثلاً قبل ما ترجع تستخدمه ثاني، ده بسبب ان جسمك هيتكيف على الكمييات، تأثيره هيقل معاك، هحتاج تستخدم جرعة أكبر، وده صحياً مش أفضل شيء.

## المالي فيتامين:

من المكملات اللي فايدتها بتزيد كل ما زاد عجز السعرات بتاعك وقل تنوع الأكل في الدايت. ده بكل بساطة علشان هتلقي فرص ان يجييك نقص أو عجز في فيتامين أو معدن مهم بتزيد وده ممكن يؤثر على نشاطك اليومي وصحتك.

# نظام المكملات:

الجرعة اليومية	اسم المكمل	ملاحظات
1 capsule	Omega-3	بعد الفطار
1 tablet	Multi-vitamins	بعد الفطار

