

نظام التغذية



اضغط هنا
لتسجيل التزامك

مقدمة عامة عن النظام:

في النظام ده بضمنك توصل لهدفك اللي انت حددته عن طريق خطة متصمة خصيصاً ليك انت، من غير ما تحتاج تتابع معايا لأن هنا هتلاقى كل اللي انت محتاجه 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 متصمة ليك انت زي بالظبط خدمات المتابعة الثانية اللي بقدمها لكن انا هنا بعوضك بكل المعلومات الزيادة اللي ممكن تحتاجها مني، بحيث تبقى جاهز تماماً انك تبدأ وتوصل 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 يهمني ان اللي بقدمه هنا يكون طريق ممهد بسيط وسلس يوصلك لده. شكلك في المرايا وثقتك في هيئتك عموماً هيغير من معظم جوانب حياتك وهياثر عليك بالإيجاب مش بس شكلاً بل بطرق ثانية كثير.

لما بتكون عايز توصل لمكان معين بتكون محتاج خريطة توجهك. اعتبر النظام ده الخريطة بتاعتك للوصول. هشرحك كل اللي محتاج تعرفه بشكل يدك المختصر المفيد عملياً من ناحية تمرينك و أكلك و أكثر. طبعاً مهما كانت الخريطة ذكية و واضحة فهي هتفضل خريطة، انت اللي هتتحرك و مجهودك والتزامك هو اللي هيوصلك لوجهتك.



معلومات عن التغذية:

هدفك هنا أنك تكمل تمرينك بالتغذية أو الدايت الصح اللي هيوصلك لهدفك.

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

الأكل هو كمية طاقة داخلية جسمك، وعلى حسب قد ايه الكمية دي بالنسبة لإحتياج جسمك هيتحدد التغيير السعرات الحرارية أو الكالوريز هي بقى وحدة قياس الطاقة دي والدايت بتاعك هتكون سعراته محسوبة على حسب هدفك و نقطة بدايتك، وخليني أقولك ازاي.

فيه ٣ حالات جسمك بيبقى فيهم على حسب معادلة الطاقة بتاعتك:

١- حالة الثبات | MAINTENANCE STATE:

وهنا لما بتكون الطاقة اللي بتدخلها لجسمك من الأكل أو عدد السعرات اللي بتستهلكها 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 يلجأ لمخازن الطاقة زي الجليكوجين و الدهون عشان يعوض عجز الطاقة اللي انت عامله، فبالتالي كتلة جسمك بتقل مع الوقت، وأغلبية الخسارة دي بتكون من الدهون بس مش العضلات بشرط انك تكون بتتمرن بانتظام و بشدة كويسة

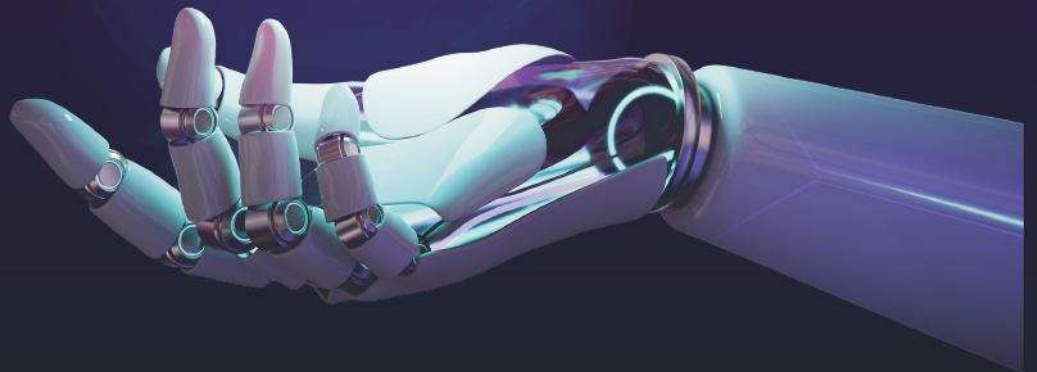
٢- حالة البناء | ANABOLIC STATE:

هنا جسمك بيكون في فائض من السعرات أو الطاقة في حالة لو كان استهلاكك أعلى من احتياجات جسمك. فائض الطاقة هنا سواء بيتخزن على هيئة دهون أو يساعد عملية البناء العضلي (بشرط انك تكون بتتقدم في التمرين)، لكن في الطبيعي بيكون مزيج بين الاثنين.

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

منتجات الألبان	خضروات	فواكه
شيدر ٢٥ جم	بروكلي	موز عدد ١ متوسطة
بارميغان ٢٥ جم	الفاصوليا الخضراء	تفاح عدد ١ متوسطة
جودا ٢٥ جم	خس	بطيخ ٣٠٠ جم
ريكفورد ٣٠ جم	جرجير	كنتالوب ٣٠٠ جم
موتزر يلا ٣٥ جم	بقدونس	كيوي عدد ٢ متوسطة
فيتا ٣٥ جم	خيار	رمان ١٢٠ جم
زبادي كامل الدسم ١٥٠ جم	كوسة	أناناس ٢٠٠ جم
لبن كامل الدسم ١٥٠ جم	فلفل	فراولة ٣٠٠ جم
	بامية	
	مشروم	

WORKOUT & FIT



أسئلة شائعة عن الدايت:

هل لازم أوزن أكلي؟

أبوة، من أهم أدوات الدايت هي ميزان الأكل و ده 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 علي 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 MyFitnessPal أو Fat Secret.

ميعاد الاكل بيفرق؟

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

هل ترتيب الوجبات بيفرق؟

لا مش بيفرق، العامل الاساسي وللتحكم هو نوع الاكل وعدد السعرات الي داخله والتي يتم حرقها على مدار اليوم.

هل ينفع ابني عضلات واخسر دهون في نفس الوقت؟

اه ينفع في عملية اسمها Body Recomposition ودي بتحصل بشكل تلقائي لما بتكون منتظم بالتمارين والدايت.

هل السكر الدايت يزيد الوزن او يرفع معدل الانسولين في الدم؟

لا

لو جوعت نص الليل اعمل ايه؟

طبق سلطة كبير واشرب مياة كثير.

لو عندي شغل طول اليوم مفيش وقت اكل الوجبات في معادها بجانب اني מבبش 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 المسلوقه في نص اليوم عادي مع اي خضار زي السلطة.

مش قادر تشرب ٤,٥ لتر مياه؟

تحاول لانها مسألة تَعَوُّد، خلي المياه في ايدك على طول.

احسب ازاي اني شرب ٤,٥ لتر مياه؟

الزجاجه الكبيره بتبقى لتر ونص بالتالي لتر ونص في ثلاثه يعني ٤,٥ لتر مياه.

هل التشيت ميل مسموحه؟

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

فيها حاجه لو وزن الاكل زاد ١٥-١٠ جرام؟

في البروتين مش هيفرق ولكن في الدهون والنشويات بيفرق طبعا

لو فاتني وجبة اكلها ثاني يوم؟

آه تاكل البروتين بس، لكن الكربوهيدرات لا.

اعمل ايه لما يكون نفسي اكل او اشرب حاجه فيها سكر؟
ده طبيعي في بداية اي نظام غذائي , والحل اني اكثر من البروتين واكثر من
الألياف زي اني اكل طبق سلطة كبير او اشرب بيبسي دايت او اي مشروب
دايت او استخدم سكر دايت في الشاي والقهوة أو مثلاً تشرب ليمون بالنعناع
وسكر دايت وثلج

ينفع أفوت وجبة؟

لا, بلاش عشان نسبة البروتين لا تقل وده ممكن يعملك نقص عضلات.

اكل فاكهة براحتي في الدايت؟

لا طبعا , الفاكهة فيها سكريات ونشويات كتير ودخولها الدايت يبقى بحساب
السعرات. أو لا يتم اضافتها من الأصل على حسب نوع الدايت

هل الاكل قليل بالنسبة اني عاوز BULK؟

نبدأ بأكل قليل وبعدين الاكل بيزيد تدريجي.

ينفع أبديل صدور الفراخ بورك الفراخ؟

لا لأن الورك فيها دهون كثيرة جدا جوه نسائر اللحمه نفسها.
لو الصدور مش متاحة ممكن تستبدلها بأي نوع بروتين آخر خالي من الدهون

ينفع أوزن الاكل بالتقدير أو المعلقة من غير ميزان مطبخ؟

لا مستحيل لان الميزان هو الوحيد الدقيق وثابت , ولكن المعالق أحجامها
تختلف وغير ثابتة

ممكن ازود فاكهة / بروتين / زبادي يوناني؟

لا مش مسموح , لازم نمشي على النظام المعطى بالحرف

فيها حاجه لو خربت الأكل يوم واحد؟

لا, ولكن لا يفضل. استنى التشيت ميل عشان نحقق لهدفنا

القهوة السادة والنسكافيه والشاي الأخضر مسموحة؟

اي نوع مشروبات عبارة عن مياه مغلية و لم يتم اضافة سكر عليها مسموحة.
السكر الدايت مسموح

ينفع احط شوية لبن على الشاي او النسكافيه؟

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

أستخدم زيت أو زبدة في طبخ الأكل عادي؟

البام سبراي أفضل بكثير لأنه خالي من السعرات.

وممكن تستخدم طاسه جرانيت لأنها لا تحتاج استخدام زيت.

لكن لو الحل الاول والثاني غير متاحين ممكن تستخدم نقطه زيت الزيتون في منديل وامسح به الحلة او الطاسه.

اعمل ايه وقت Craving؟

طبيعي في أوقات تلاقي ان نفسك تاكل 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, بمعنى ان لو انت كل الحلويات قدامك في المطبخ طول الوقت, طبيعي يكون نفسك تدوق منهم شوية و لو حسيت انك محروم منهم ممكن تبوظ خالص و تفشل في انك تكمل الدايت.

٢-أتأكد انك بتشرب مياه بصورة كويسة, العطش في أوقات بيتم ترجمته من جسمك ليك أكله جوع و تحس بشراهة في الأكل لو بقالك فترة نومك مضطرب فقلة النوم بتأثر علي مستوي هومونات الجوع و الشبع عندك (LEPTIN & GHRELIN) و اكيد ده هياثر عليك, فحاول تنام عدد ساعات كافي.

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

٤- ممكن تاكل فاكهة قليلة في السعرات زي الفراولة, البطيخ, الكنتالوب والأناناس بعدها تستنى نصف ساعة قبل ما تفكر تطلب أكل هتلاقي الشراهة للحلويات اللي جسمك اتعود عليها أقل و مش هتحتاج تبوظ الدايت.

معلومات عن المكملات:

لو الخطة بتاعتنا هرم، فالمكملات هي قمة الهرم ده، بعد ما حجر الأساس اتحط خلاص من تغذية و تمرين و كارديو. المكملات بتساعدك انك تسد ثغرات معينة زي ان تكمل احتياجك اليومي من البروتين، أو انها تديك زقة بسيطة في التمرين أو التقدم بتاعك في الجيم عموماً أو كمان انها تحسن من صحتك الداخلية عن طريق تزويدك بالفيتامينات أو المعادن اللي انت محتاجها 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 تثبت انه فعلاً مؤثر. الكرياتين هيخلي عضلاتك شكلها مليان أكثر بسب انه بيحبس مياه جوة العضلات فبيحسن من شكلك. و اتوقع منه برضو تحسن في أدائك في التمرين بالذات في آخر كل مجموع، وقدرة على الإستشفاء أحسن وبالتالي زيادة عضلية وزيادة قوة أكبر على المدى البعيد. مش محتاج تعمل له تحميل لأن تأثيره تراكمي و بيكون استخدامه على فترات طويلة فالتزم بالجرعة اللي حددهالك. ولو لسة بدأت تستخدم الكرياتين فمتستغربش لو وزنك زاد لحد كيلو مثلاً أو فضل ثابت فترة، جسمك بيشيل حوالي كيلو مياه زيادة (جوة العضلات مش تحت الجلد) لما بتستخدم الكرياتين.

أستخدم أنهي نوع؟

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

الواي بروتين:

غني عن التعريف، لكن بعض الناس بتتخيل انه سحر. الواي بروتين حلاوته في انه بيخليك تكمل احتياجك اليومي من البروتين بشكل أسهل. الأيزوليت بيكون مر بعمليات فلتره أكثر في تصنيعه فبيتشال منه اللاكتوز (سكر اللبن) فبالتالي بيكون اختيار افضل شوية للناس اللي عندها حساسية ضد منتجات الألبان، لكن الفرق الفعلي مفيش غير اختلافات طفيفة في السعرات و الماكروز.

البري-ورك أوت:

ممکن يكون مفيد في أوقات معينة، زي يوم مُرهق عندك و أكلك كان قليل فيه بس عندك تمرينة ثقيلة، أو لو انت في عجز سعرات كبير و طاقتك بشكل مستمر قلت جامد بس بتحاول ده مياثرش عليك في التمرين. حاول تستخدم المكمل ده وقت الاحتياج أو لو هتستخدمه علطول وقفه فترة شهر مثلاً قبل ما ترجع تستخدمه تاني، ده بسبب ان جسمك هيتكيف علي الكميات، تأثيره هيقُل معاك، هتحتاج تستخدم جرعة أكبر، وده صحياً مش أفضل شيء.

المالتي فيتامين:

من المكملات اللي فايدتها بتزيد كل ما زاد عجز السعرات بتاعك وقل تنويع الأكل في الدايت. ده بكل بساطة علشان هتلاقي فرص ان يجيلك نقص أو عجز في فيتامين أو معدن مهم بتزيد و ده ممكن يَأثر على نشاطك اليومي و صحتك.

نظام المكملات:

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

