السلام عليكم  
من أكتر الحاجات اللي نفعتني من أدبيّات البيزنس  
حكمة بتقول  
اهتمّ بجسمك فهو محلّ السكن الوحيد الذي لا يمكنك تغييره  
-  
طيّب وده إيه علاقته بالبيزنس  
علاقته بالبيزنس هي الآتي  
شوف يا سيدي  
ضيف لمعلوماتك الأوّل قبل ما نكمّل  
الحكمة التالية  
متعة الحياة في اجتماع ثلاثة  
الشباب والصحّة والمال  
-  
فإنتا بتعمل بيزنس ليه  
عشان يبقي معاك فلوس  
طيّب بقي معاك فلوس وما فيش صحّة  
يبقي ما فيش متعة  
-  
يبقي اهتمّ بجسمك  
فهو محلّ السكن الوحيد الذي لا يمكنك تغييره  
-  
الموضوع توافق مع انّي حاليا  
بقي عندي صدود طبيعي عن الأكل أصلا  
مش عارف إيه سببه  
ممكن بجملة قلّة الاهتمام بالتفاهات واحدة واحدة  
لكنّه غالبا بسبب - بعد الحمد لله - مشاكل في القولون  
-  
كنت مهمل المشاكل دي  
لكن رحت للدكتور مؤخّرا  
بسبب نفس الحكمة بتاعة جسمك محلّ سكنك دي  
-  
وبعد ما كشفت  
والدكتور وصف لي طبيعة الاكل في المستقبل  
لقيتها طبيعيّة جدّا  
لدرجة إنّي تمنّيت لو ده حصل من زمان  
طبيعة أكل ما فيهاش  
مسبك - شطة - شاي - قهوة - بيبسي  
-  
ضيف علي كده إنّي بدأ يظهر قدّامي معني  
قول الرسول صلّي الله عليه وسلّم  
ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن  
بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه  
فإن كان لا محالة  
فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه  
-  
فعلا كفاية جدّا أقلّ أكل إنّه يوقّفك علي رجليك  
فالمعدة بيت الداء  
خصوصا إنّنا في مصر أساسا  
وده سبب كافي إنّك تقلّل من الأكل  
لأنّ أيّ أكل هتاكله هو مؤذي بشكل ما  
-  
بدأت أتكيّف بدون معاناة علي الخضار المسلوق  
المدام ربّنا يجازيها خير بعد ما بتعمله  
بتديله حتّة توم صغيّرة معمولة في زيت زيتون  
ده بيغير ريحة الاكل المسلوق غير المستساغة  
-  
شويّة بشويّة بدأت ما أفكّرش في البيبسي خالص  
مدمن القهوة المعتاد بقي بيكتفي بشفطة أو اتنين كلّ ليلة  
تمهيدا لإلغائها نهائيّا  
علاج القولون ضيّع نسبة كبيرة من انتفاخ البطن  
اللي ما كانتش دهون ولا حاجة  
كانت مجرّد انتفاخات  
شعور جميل بالخفّة والراحة  
-  
الموضوع مش هيكمل إن شاء الله إلا لمّا أرجع التمرين تاني  
دعواتكم  
-  
أنا باكتب الكلام ده كنصيحة لأيّ حدّ عموما  
ولأيّ حدّ مهمل في نفسه خصوصا