



MOAMEN
MAHER

THE FAQ

MOAMEN MAHER

ONLINE E-BOOK

FOLLOW US NOW

[CLICK HERE](#)

MOAMEN MAHER /



All points must be adhered to in
the program to obtain the desired
result





1. ممكن أبدل ترتيب الوجبات؟

- تقدر تغير في ترتيب الوجبات براحتك زي ماتحب، المهم تأكل كل الوجبات اللي في جدولك بنفس الكميات.

2. أقدر أدمج وجبتين أو أكثر مع بعض؟!

- تقدر تدمج أي عدد من الوجبات مع بعض، أو توزع مكونات وجبة على باقي الوجبات.

3. إيه بدائل الأطعمة؟

- مذكور في الجدول بدائل لكل نوع من أنواع الأكل سواء الكاريوهيدرات، البروتين أو الدهون.

4. عايز أخسّس منطقة البطن أو الذراع أو الارداف.. إيه التمارين اللي ألعبها؟!

- مفيش تمارين بتخسّس منطقة محددة، المسؤول عن تخسيس دهون الجسم بشكل عام هو الدايت، يعني التزم بتمارينك والدايت، ومع الوقت الدهون كلها هتخافي بالتدريج.

5. إمتنى أعمل الانبودي وهل هو مقاييس دقيق؟

- الانبودي بيتعمل كل شهر كنوع من أنواع المقارنة، ولكن الانبودي أو الميزان مش هم المقاييس الحقيقي، المقاييس هو الصور الأسبوعية وشكل جسمك ومقاساتك في الهدوم.

6. مش حاسس بفرق في المقاسات ولا الوزن بس الشكل متغير للأحسن.

- يبقى وقتها إنت كده بتخس دهون وبتزيد عضلات، وبالتالي وزنك ثابت لكن شكل جسمك بيتغير.

7. إمتي هشوف فرق في شكل جسمي؟

- هتقدر تلاحظ فرق من أول أسبوعين طالما ملتزم بالخطة التدريبية.

8. امتي بنغير الخطة التدريبية؟

- الخطة بتتغير علي حسب التطورات اللي بنشوفها في نهاية كل شهر، لكن مش بالضرورة نغير الخطة لو جسمك لسه بيستجيب عليها أو كانت لسة بتخدم هدفك، يعني مش ضروري التغيير لمجرد التغيير.



9. امتى آخذ وجبة فري؟ وهل اخدها في يوم تمرين ولا راحة
وقبل ولا بعد التمرين؟

- هتلaci الإجابة بالتفصيل في الجزء الخاص بإرشادات الوجبة
الفردي.

10. أوزن الأكل قبل ولا بعد الطبخ؟

- إوزن جميع أنواع الطعام بعد الطهي، عدا الشوفان بيتوزن
Raw.

11. ألعب الكارديو قبل ولا بعد الحديد؟

- الكارديو بيكون بعد تمرين الحديد عشان ميأثرش عليك بالسلب
ويستنفذ طاقة التمرين.

12. ممكن ألعب الكارديو في وقت تاني على مدار اليوم ولا لازم
مع التمرين؟

- ممكن تلعب الكارديو في وقت منفصل عن تمارين الحديد،
الصبح أو بالليل أو في أي وقت يناسبك.

13. أعمل إيه لو مش قادر أشرب مياه كتير؟

- حط عليها حاجة تغير طعمها زي الفيتامين سي أو ليمون
بسكر دايت أو سيفين آب دايت.

14. أعمل إيه لو هتمرن أول ماصحي من النوم ومش هلحق آكل
وجبة؟

- لو بتستخدم واي بروتين يبقى خد سكوب واي بروتين قبل
التمرين مباشرة وإنترن، وبعد التمرين إبدأ كل وجباتك.. لو مش
بتستعمل مكملات يبقى إشرب لتر مية قبل التمرين.

15. بعد مابخلص تمرين مابيقاش ليانا نفس آكل، هل هيأثر على
عضلاتي؟

- لا أبداً ماتخافش مفيش أي تأثير، لأن - بشكل تقريري وليس
دقيق - جسمك بيحاسبك بإجمالي السعرات الحرارية والعناصر
الغذائية اللي دخلت على مدار اليوم.

- 
16. لازم أكل وجبة بعد التمرین مباشرةً؟
- لا ممكن تأخر الوجبة ساعة أو ساعتين مفيش مشكلة.
17. أعمل إيه لو حسيت إنني دايخ بسبب الدايت؟
- أولاً اتأكد إنك ملتزم بكل العناصر الغذائية المحددة في البرنامج، وزود شوية صوديوم (ملح)؟ في الأكل.
18. أشرب كمية ماية قد إيه في التمرین؟
- مش أقل من لتر ونص.
19. هل السكر الدايت بيزيود الوزن وفيه سبارتام وبيضر صحتي؟
- لا أبداً السكر الدايت ما بيزيودش الوزن لأن مفيهووش سعرات حرارية، وما بيضرش صحتك لأن السبرتام آمن تماماً.
20. ينفع أبني عضلات وأخسر دهون في نفس الوقت؟
- ايوة ينفع جداً، ده إسمه Body Recomposition، ويحصل بالنظام الغذائي والتمرين المنتظم.
21. هل أكل البيض بكميات كبيرة بيعلّي الكوليستروول؟
- في نوعين من الكوليستروول في الجسم
- الأول LDL وده نوع ضار بيؤدي لمشاكل في القلب
- الثاني HDL وده نوع مفيد بيقلل من مشاكل القلب
- والبيض بيرفع من مستويات HDL وبالتالي فهو مفيد مش مضر.
22. حاسس جسمي مخزن ماية، أعمل إيه علشان أتخلص من الماء الزيادة؟
- قلل الملح من أكلك، وإنشرب كل يوم 5-6 لتر ماية.
23. لو جوعت في نص الليل أعمل إيه؟
- طبق سلطة كبير وإنشرب ماية كتير وإستهدفى بالله ونام.
24. نفسي في حاجة مسكرة بس مش عايز أبوظ الدايت.
- إنشرب بيبسي دايت أو ليمون بالنعناع بسكر دايت أو قرص فيتامين سي في كوبابية ماية متلجة.
25. لو فاتني وجبة آكلها تاني يوم؟
- آه البروتين بس، الكاريوهيدرات لأ.



26. ينفع أحط شوية لبن على الشاي أو القهوة لو مش مكتوبلي في daiyt؟

- ممكن تستخدم من 50 مل : 100 مل لبن خالي الدسم فقط، ولا يفضل تكراره يوميا.

27. ينفع أشرب بيبسي دايت أو كولا زирول أو أي مشروب دايت؟

- المشروبات daiyt حالية من السعرات الحرارية وآمنة جدا، لكن هي مضررة للأسنان والعظام وبتقليل إمتصاص الكالسيوم في الجسم، علشان كده لو هتشربها كتير يبقى تأخذ كل يوم قرصين كالسيوم.

28. مسموح بـكام عبوة بيبسي دايت في اليوم؟

- هي عبوة واحدة فقط يومياً كحد أقصى وياريت مش كل يوم

29. ينفع آكل لبان خالي من السكر؟

- ينفع جدا طالما خالي من السكر

30. ينفع أستخدام الطماطم في عمل صلصة طبيعية للطبيخ؟

- ينفع جدا المهم ما تستخدمش زيوت أو دهون.

31. ينفع أحط بهارات وتوابل على الأكل؟

- ينفع جداً مفيش اي مشكلة.

32. بحب الشوكولاتة جدا، هل هي بدائل؟

- ممكن تأكل 50 جرام شوكولاتة دارك أو غامقة مرة كل أسبوع.

33. ينفع أشرب عصير فريش بدون سكر أو عصير بيور؟

- لا لأن فيهم سعرات حرارية كتير بسبب سكر الفاكهة.

34. البرنامج التدريسي مفيهوش تمارين بطن ليه؟

- لأن عضلات البطن شغالة طول الوقت كعضلة مساعدة، يعني

بتتمرن كل يوم فمش محتاجين نمرنها لوحدها ونضيع فيها وقت.

35. طيب ينفع اضيف تمارين البطن للنظام التدريسي؟

- أه ممكن تلعبها مرتين في الأسبوع، أي ٣ تمارين بتحبهم [٣ مجموعات X ٢ تكرار].



36. لو الجهاز اللي مكتوب في البرنامج التدريسي مش موجود
عندني في الجيم اعمل ايه؟
- بدله بأي جهاز يكون بدليل او أي تمرين ثاني بتحبه.
37. لو يوم فوت التمرين، تاني يوم اتمرن اليوم اللي فاتني ولا
اعديه خلاص؟
- لا طبعاً لازم تتمرن العضلة اللي فاتتك اول ما تنزل الجيم
وبعدها كمل جدولك بنفس الترتيب.
38. مش لاقى التمرين اللي حضرتك كاتبهولي في الـ **WORKOUT E-BOOK**
- مستحيل يكون مش موجود، دور انت بس كويس وهتلافقيه.
39. البرنامج التدريسي مكتوب فيه المجموعات والتكرارات لكن
مش مكتوب فيه الاوزان.
- الاوزان دي حاجة انت اللي بتقدر تحددها، لكن دايماً اختيار الوزن
المناسب ليك اللي يخليك تجib التكرارات كاملة بدون إصابة.
40. مكتوب في البرنامج الغذائي ٢ سكوب مكمل كاربوهيدرات،
ينفع ابدلهم بأكل؟
- ايوه كل سكوب كارب = ١٠ جرام رز ابطاطس ابطاطا.
41. يعني ايه **[3 SETS | 12-10-10]** اللي مكتوبة في البرنامج
التدريب قدام كل تمرين؟
- يعني التمرین عبارة عن ٣ مجموعات، المجموعة الأولى ١٢ تكرار
والمجموعة الثانية ١٠ تكرارات والثالثة ٨ تكرارات.