



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ياش نعم العالدة و رفا على برشا ناس اتصلت بيا لحد لحد تعرف كيفاش تعمل في الريجيم . هاذي تجربتي :

حكايتي مع الريجيم حكايه طويله . عشرات العرات حاولت و كنت ديمًا تفضل و ما تكملش . مرتي أشجع هني و عملت برشا ريجيمات و كانت تنجح فيهم . المشكل تصادم النشاط الرياضي . تعد عرات كنا مريجين مع بعضنا و كنت ناكل البرا و نروح شبعان و ناكل معاه شويه زعمة زعمة مريجم معاه . لشرب فيها كسكروت كبير و لا وجبة كالمه . و نروح نزيد ناكل في الدار . و نزيد نختليها نرقد و نعطي للكوجينة تعمل "فانلا" : كسكروت كبير بالبن و العظم و لا أي وجبة باردة و ساعات ندور على مأكلة صفاري ... كنت زانا مدمن مكسرات قلوب و لوز و فسق و كاجو . لياالي الشتاء ليلة بعد ليلة . 250 غرام مكسرات مختلطة مع قريم ام بي سي مافين . في وقت يكون فيه برشا ناس اخرين يعملو رياضة . الغافل ناكلها صباحا غدايا و ختاء بين الوجبات . كيف تبدأ الوجبة كسكي و لا روز معدل مأكلي 5ك مغرفة من الحجم الكبير . المغرقة و السباغيتي كيف كيف ... الخبز . الباقات تولى توفى في الكريمة قبل ما توصل للدار و ديمًا 2 باقات الخبز مع العرقه .. رغم اني ماكنش لحد برشا العطريات و العطوريات لكن كي نتقاهم ما نقولش لا .. ما كنتش حاضرين لفسانيا إلا كإنتهام ... خلقت لأفترس .... من عامين تحليل الدم طلع الي الشحومات طالعة و معاهم الأسيد أوريك . زيد عائلة أبي عاتات من السكر معالاة مدفوعة . المأكلة بصفة عامة كانت ثقيلة شبعني . كنت لفرخ في الضغط النفسي في المأكلة . زيادة الوزن بدأت تعني . أنا ما تظهرش سمين على خاطري طويلا 1.81 متر . كيف بديت الريجيم كان ميزالي 111.5 كيلو . توا 99 كيلو ..

وصلت لقائمة كيبيرة أبي يلزمني توقف و إلا ياش تعرض بالأعراض الكل السكر و الدم . و الغرس ... وصلت لقائمة كيبيرة .. الريجيم دخل صغي تعلمنا و بديت راقب جدا فيه و مقلتج تعلمنا بيه

الي عجيتي في ريجيم الكيتو . الفلسفة متاعو . هو موش مجرد ريجيم هو أسلوب حياة . حياة صحية . تقطش بشكل كبير من إمكانية الإصابة بالسرطان و الألزهايمز و تقضي على السكر و الدم و كل التعكرات الناتجة عليهم ...

لأنو السكر هو سبب مباشر و غير مباشر لكل الأمراض المذكورة . هو ريجيم يركز على تغيير نمط البدن من حرق السكريات لتوليد الطاقة الي حرق الدهون.

من الأفضل أنو الإنسان يعمل تحليل كامل ياش يعرف بالضبط اضية الحاجات الي ينجح يكرر منها و الحاجات الي يحذر أنو يكرر منها

تحيو الرسمي . هاي طريقي في الريجيم

أنا موش هاد الي متعلم برشا في الريجيم . موش شاد الحساب طليح في كمية الحزيرات و لا في تطبيق نسبة ريجيم الكيتو الي هي 70% دهنيات 25% بروتينات 5 % سكريات ( النسبة هاذي هي كمية السكريات الموجودة في الخضرة و اللحوم ) .

الريجيم متاهي هو Keto modifie . لأنو المواظبة الدقيقة فيه مستحيلة . و ياش ما تقفلقش و تواصل عملت بعض تغيرات ..

هاو كيفاش أنا عامل

السكريات بكل أنواعها غير كسكي . مقرونة كل المعجنات .. مقطوعة تماما و نهالها من دون أي تسامح . الريجيم يلزمو يكون ديمًا متواصل . يعني السكر و المعجين . ياش توفلهم تعلمنا تعلمنا ثلاثة أشهر و بعد ما توصل للوزن الصافي متاعك . ياش ترجع تاكل بكميات قليلة جدا . فقط ياش تحمي الشهوة .

فطور الصباح دائما عطشين و جين

قهوان في النهار . مع 11 و مع 15.00 . القهوة الأصلية طيحا بدون سكر لعدل المزاج و تقطع الشهوة

في معظم الأحيان صحن سلطة خضراء و لا مشوية فيها طرف . زن و كميات زيتون ياش تفروخ و النجم ناكل منها برشا .. قطعة من اللحم : امكالب و لا دجاج و لا حوتة حوالي ميزانها 250 غرام طريقة طبخها ( مقلي أو مقلي أو مشوي ) و تفويحها تختلف . ياش ما تقفلقش .. العشاء اما اللحم كيما ذكرت أوسلطة كيما ذكرت و نزيد شوية جين ... برشا أريامات . نشد في الضمة و نعشا طول العشاء من غير غداء .. و نمة 5 أريامات صحت فيهم صيام تطوخ يعني نهار كامل فيه كان وجبة العشاء وقتها نزيد مع السلطة . شوية شربة بالشوفان

والت أريامات مثلا مثلا مشيت بخدا أبي . و طيحا نعشا طول للكوجينة . كيف نتقاهم عاملين مرقلة ناكل منها بالمغرفة شوي .. و قتيها مرة ماملة دوازة رهيبة كليت كان العصيان من غير كسكي

نمة برشا أريامات تسرق فيهم كمية خلة في النهار . الفاحة و لا خوخة و لا الفراصة . النهار الوحيد الي جعت فيه هو نهار الي جالتي صديق كان في الحج بالكو دقلة سيميل من نوعية ممتازة مشوية بالجلجلان و اللوز . وقتها ظلمت الدنيا في عيوب . حليت الباكو و كليت 5 كميات دقلة . كان وقتها 9 متاع الصباح . نهاتها جعت برشا . اتعن فيه نسبة كبيرة من السكريات الي هي سببت الإحساس بالجوع . و هذا بيت القصيد . القطع السكريات يتعني الإحساس بالجوع

نمة أريامات عملت فيهم شوي كميات مرقاز في بلاصة اللحم . ( جزاز صاحبي يعمل في مرقاز أصلي و ثقيل من لحم القهود نودك و لا تشهيككم ) : الخضراوات بكل أنواعها هي العنصر الأولي في الريجيم و نحاول نقص أكثر ما يمكن من اللحم الأحمر و الدهنيات لأنو الشحومات و الأسيد أوريك طالعين شوي عندي .. و بقدرة الله انجهم الكل بعد شهرين

نمة قاعدة باهية : لا إفراط و لا تفريط

الريجيم بصراحة قاسي و موش سهل . لكن أنا عندي سنوات تحب لعمل ريجيم بالطريقة هاذي هالكا عاشش كي بديت الريجيم كنت جاهز لفسانيا و ما كنتش مشكل .

الرياضة بصراحة ما تقفلقش . رغم اني عندي tapis roulante في الدار و أن شاء الله تبدأ فيها بشكل يومي .. من الواضح أنو بدلي استجاب بشكل كبير للريجيم و هي خاصية الحمد لله عليها . و رغم التنقيص الكبير هذا تصور كان في الشهر الأول و في الفترة القادة الهدف مداعي أنو نقص 6 كيلو في الشهر و هناك بعد أربع أشهر توصل للوزن العتالي مداعي و هو حوالي 78 كيلو.

1. القناعة في المع . يعني لفسانيا تكون مرنج و راقب في الريجيم . ياش لنجم التواصل . الطريق طويل و يلزمو برشا مدايرة و إصرار

2. إيفاد كلي و تام السكريات و المعجين و الخبز و أي حاجة فيها السكر.

تعوضي فطور الصباح بالبيض و جين و زبدة عربي . زيت زيتونة.

3. الجزر كميات قليلة و البطاطا لا لا

4. الأجبين و الزبدة كميات متوسطة غيثك ميزانك

5. القهوة و الشاي طيحا من غير سكر . غليدين للصحة و يسكرو المتاحية بشكل طبيعي

6. اللحوم البيضاء . دجاج و دمنون و أرنب مسموحين.

7. الأسماك مسموحة إلا الأسماك الجوزة كالتن مثلا موش مسموح به.

8. اللحوم الحمراء مسموح بيه و يفضل أنو تكون بشحمها.

9. المكسرات مسموح بيه بكميات معقولة . موش برشا.

10. الخضراوات ما فيهاش حدود

فكر في صفارك و في روحك . تحب تكمل حياتك عزوزة و لا شيبالي في توكينة ما تنجشش تعني حتى للحمام 12 ... لابد من النظحية . من أجل مستقبل صحي و الفضل .. النظحية لازمة لأنو المأكلة ما توفاش . و مهما دلكو موش ياش لشبعو

من الأفضل لعملو ريجيم بارادتا خير من الي لمرطو و لعملو ريجيم بالهيف عليه.