

10 خطوات

للتغلب على الجوع



حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعية الدولية لسكر الأطفال و المراهقين ISPAD

عضو في جمعية المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرس صحة ICF Health Coach

احصائي تغذية Nutritionist



حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعية الدولية لسكر الأطفال و
المراهقين ISPAD

عضو في جمعية المثقفين السكريين في إفريقيا BASMA

مدرب صحة ICF Health Coach

أخصائي تغذية Nutritionist



مثقف سكري

توجيه وتنقيف مرضى السكري حول كيفية إدارة حالتهم بشكل فعال. يساعدك على فهم طبيعة مرض السكري، وكيفية مراقبة مستويات السكر في الدم، واستخدام الأدوية بشكل صحيح (مثل الأنسولين).



هيلث كوتش

تحسين كافة جوانب الحياة المرتبطة بالصحة، لتطوير عادات صحية طويلة الأمد، مما يساعد المريض على تحقيق توازن أفضل في حياته والسيطرة على السكر



أخصائي تغذية

تصميم نظام غذائي مخصص بالكامل لك. نظامك الجديد سيركز على وجبات متوازنة تلبى احتياجاتك الغذائية وتدعم صحتك العامة

للسؤال عن المتابعات الشهريه او
النظام الغذائي لمريض السكري
01093710376



ازاي اقدر اساعدك

- المتابعات الشهريه
- جلسات health coaching
- دوره سكرك مضبوط
- ورشه تثقيف الانسولين
- كتب الاكل الصحي

المحتويات

CHAPTER

01

3

4

ايه هو الاكل العاطفي؟

CHAPTER

02

5

لية ممكن يكون الاكل العاطفي مشكله

6

هم اسباب الجوع العاطفي

8

الفرق بين الجوع الحقيقى والجوع العاطفى

CHAPTER

03

9

10 حلول عملية للتحرر من الاكل العاطفي

لية مهم نفهم الجوع العاطفي ؟

كام مره قررت انك تلتزم بنظام غذائي و تنظم أكلك وانك تركز في اختياراتك الصحية للأكل و ماتقدرش .

كام مره لاقيت نفسك بتكتبت مشاعرك و تسيطر عليها عن طريق الأكل.

بتلاقي نفسك بتاكل وجبات انت مش محتاجها أصلا لأسباب مش فاهمها.

لسه حالاً أكل و فجأه جوعت و محتاج تاكل حاجه معينه نفسك فيها مع تكرار موافق معينه في يومك بتتفكر في الأكل.
مع كل تجمع او مناسبه بيكون الأكل شاغل تفكيرك و مش قادر توقف.

احب أطمئنك ده مش ضعف اراده ده جوع عاطفي
سمعاك بتسئل جوع عاطفي و أكل عاطفي يعني ايه و ايه علاقه الاكل
بالعواطف و المشاعر
ده هنعرفه حالا

يلا بينا في رحله نفهم فيها مشاعرنا و علاقتها بالأكل

ايه هو الاكل العاطفي ؟

الأكل العاطفي

سلوك الأكل الناتج عن الحالة العاطفية او المشاعر الأكل العاطفي اننا بنأكل مش لأننا جاعنين فعلا بل لأننا بنخرج مشاعرنا في الأكل



ك رد فعل لمؤثرات خارجية على مشاعرنا و مش شرط أبدا انها تكون مشاعر سلبية لأنها ممكن تكون مشاعر ايجابية

احنا ممكن نأكل عاطفيا لو حاسين بالرضا عن نفسنا و أحيانا كمكافأه او فرحانين و طبعا لو حاسين بالاحباط او بالتوتر او اننا بتحاول نتجنب شئ خايفين من حدوثه بالأكل (جوع الامتحانات او مستني نتيجه او بتتفكر في حاجه ممكن تحصل او ماتحصلش)

طيب فين المشكله ؟

ليه الأكل العاطفي ممكن يكون مشكله ؟



اولا

المشكله الصحيه

أغلب الاوقات اختيارتنا في الأكل العاطفي بتتأثر سلبا على

صحتنا

ما هو مافييش جوع عاطفي هيطلب طبق سلطه غالبا هيطلب حاجه كده مليانه سكر حته تشيز كيك او واحده دونتس او بيتزا انت و ذوقك بقى

وهنا الضرر و هرڪز على مريض السكر الي مش قادر يحافظ على مستوى سكره بسبب اختياراته في الأكل لعاطفي و تاثيرها المباشر والفورى على مستويات السكر

ثانيا



احساسك بعد الأكل العاطفي

غالبا لو انت بتحاول تحافظ على صحتك او وزنك هيكون احساسك بعده هو الشعور بالذنب و الغضب و الاحباط وده ممكن يكون محبط ليك انك تكمل طريقك للاهتمام بصحتك و تيأس

اول حاجه هتخطر ببالك انك ضعيف الاراده

وده مش حقيقي ولو فهمت السبب هتتأكد انه مش ضعف اراده

يلا نعرف الاسباب

أهم اسباب الجوع العاطفي



1-الاحلال

أهم اسباب الجوع العاطفي هي مشاعرك تحتاج تفهم ايه منها بيسبب الجوع العاطفي و هنعرف ده في الحلول لكن خلينا نفهم يعني ايه المشاعر بتسبب الجوع عقلنا الوعي ما بيقدرش يحتفظ غير بعدد محدد من الأفكار و بعد نقطه معينه تحل فكره جديد او احساس مكان فكره او احساس سابق و

ده عن طريق الأكل يعني بنستخدم الأكل في ازاحه الأفكار و المشاعر



2- الضغط العصبي

كلنا بنواجه كل يوم ضغوط و اللتزامات و ظروف و طموح بيضغطوا علي اعصابنا بنحاول مقاوم ده ب الأكل كمحاوله لتقليل الضغط العصبي

3- قله النوم

لو بتنام عدد ساعات قليله او مش بعمق كافي بتكون طاقتكم قليله جسمك بيأخذ طاقته من النوم و الأكل فلو مانمتش كفايه هتعوضه بالأكل



4- الأكل المتاح في البيت ممكن

يكون سبب لأننا نجوع جوع عاطفي

يعنى لو المطبخ مليان حاجات مسکره

او مصنعه هیچلینا عایزین ناکل طول

الوقت و احساس الملل و الفراغ

هیساعد علی ده

6- الاعلانات و السوشیال ميديا الملياريين أكل

7- **العطش** ماتسبّب نفسك للعطش لأن احساس العطش
هيدا خل مع احساس الجوع

8-العادات أصبح روتينا نأكل قدام المسلسل او الماتش

أعرف ازااااي انا جعانت بجد ولا جوع عاطفي

أكيد في علامات تساعدنا نفرق بينهم بـلا نعرفها

الفرق بين الجوع الحقيقى والعاطفى



الجوع الحقيقى بيكون

ان سكر الدم يوطى لما تقدر اكتر من 4 ساعات من غير أكل
بيكون فيه ارهاق و تعب و ممكن شويه زغله و احساس ان
المعدة فاضية

و ممكن تاكل اي حاجه بدون اختيارات محددة

جوع عاطفى

جوع حقيقى

يحدث فجأه

يحدث تدريجيا

بتختار تاكل اكل معين

تاكل اي حاجه

شبعان و لسه مكملاً اكل

بتوقف اكل اول ماتشبع

احساس بالذنب وتأنيب الضمير

الشعور بالرضا بعده

فوق منطقه المعده

الاحساس في منطقه المعده

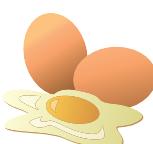
الاكل بسرعه مع غياب الحضور

الاكل ببطء وحضور

أقولكم الخلاصه لو عايز تتأكد شوف مستعد تاكل

يبيقي انت حقيقي جعان

بيض



10 حلول عملية للتحرر من الاكل العاطفي

أفهم مشاعرك

1

أهم مرحله في الحل هي الفهم فلو انت فهمت الأسباب هتبدي خطوات
الحل

طالما الجوع العاطفي أهم أسبابه هي المشاعر فهمهم نعرف ايه نوع
المشاعر والأفكار المسببه ليه و هنا دورك ابتدأ دون الوقت و المكان

وكنت حاسس بايه و كنت محتاج تحس بايه

كنت محتاج وقتها ايه بالضبط و ممكن توصل ليه ازااي من غير ما
تستخدم الأكل كوسيلة

الجورنال أطبعه أكثر من نسخه و ابدء من النهارده

و أفهم نفسك أكثر لأن هي دي أهم خطوه

لأن الجوع العاطفي بسبب المشاعر فبدل ماتحارب مشاعرك أفهمها و
عبر عنها

أعرف انت محتاج ايه بالضبط

بالتالي هتقدر تشبعه بطرق غير الأكل لأن الأكل مسكن مؤقت
راضي نفسك وأفهم امتك و ليه بتجوع عشان ترتاح نفسيا و تقدر تحافظ
علي صحتك

ولو انت مريض سكر تقدر تحافظ علي مستويات السكر المتوازنه

التعامل مع الضغط العصبي والتوتر

2

مارس أنشطه يوميه لتقليل التوتر

المشي و التعرض لضوء الشمس الصبح هي ساعدك أنك تقلل التوتر و

يساعدك علي النوم

مارسنه التأمل

مارس أي نشاط رياضي

مارس هوايه او نشاط تقدر تلاقي السعاده فيه

الأمتنان (أكتب و أفتكر نعم ربنا)

فضي افكارك بالكتابه



النوم

3

النوم بتعوض الطاقة بالأكل هو النوم علي الاقل 7 ساعات يوميا و

النوم بعمق 20% من ساعات نومك هيقلل من التوتر و الارهاق و

بالتالي هيقل احتماليه الجوع العاطفي

وجهه متوازن

4

اهتم بالعناصر الغذائيه في اكلك بكميه متوازن من

البروتين و الدهون الصحيه تضمن توازن سكر الدم و

الشعير

و هنا اخص مريض السكر بالاهتمام بمستوي السكر في

الدم لأن مع عدم التوازن هيحس بالجوع اكتر

خطط ليومك ووجباتك لأن لو منظمها هتقلل النقنقه و

فرصه الاكل العاطفي هتقل



شرب الميه

5

أشرب ميه كفايه علي مدار اليوم و ده عشان يتحقق ثبت زجاجه ليك و
أوقات معينه لشرب الميه
أول ماتصحي



قبل كل وجبه (هتساعد علي الشبع)

قبل النوم

مع وقت الصلاه

ثلاجتك و بيتك 6

نظف ثلاجتك و بيتك من الأكل المصنوع و الحلويات لأنها مش مسئلة اراده و صعب تكون قدامك و ماتتكلهاش

لأنه معمول و مصنع بطرق مقصود انك تدمنها و تحسسك فعلاً بانك اشتغلت
مشاعرك لكن ده بشكل مؤقت اكيد و مع الوقت تحتاج كميات اكتر لتخدير

اللمه و المناسبات

نعمل ايه مع اللمه و الصحاب و الخروجات

اعمل لنفسك قائمه باليدائل الصحيه المتاحه بحيث تطلبه بدون تفكير

البديل الصحي



دایما وفر بدائل صحیہ تساعدک علی انک تحافظ علی صحتک خصوصا لو
انت مريض سكر احتفظ ببدیل صحی لحالات الطوارئ مايرفعش مستوي
السكر في الدم

ماتسبهاش للذاکره و الظروف اكتب حالا جدولک للبدائل الصحیه المناسبه
حسب ظروف يومک و مادياتک

و هنا وصفات سريعة تضمن لك كمريض سكر مستويات السكر ماتعلاش
اضغط على علامه اليوتيوب و استمتع من غير قلق



بيتزا بالجبن القریش



تشیز کیک سریع فی المایکرویف



كريب



أیس کریم زبادی بالفراوله اوالتوت



بيتزا بالموتزريلا



بسكويت سریع بدون دقیق



٩ أسئلة نفسك

بمنتهي البساطة

أسئلة نفسك هل أنت جائع

عد من 10 ل 1 العد بالعكس مقصود أنت شفت صح و ده عشان ترکز و تكون

حاضر في اللحظة

خد نفس عميق و شهيق و زفير 10 مرات بعمق

استني شويه و الهي نفسك في حاجه بتحبها لو أنت لسه جائع أكيد لازم تأكل

التوازن

10

طبعاً مافيش مانع من فتره للثانية انك تميل لاكله معينه او في
 المناسبه و تجمع معين كل فتره تأكل اكله من غير سبب الجوع طالما
 في حدود المعقول 80% بحيث تنبسط و تستمتع و تحافظ



علي توازنك

و سلامك النفسي

ده ملخص الحلول لكن لو لاقيت نفسك بتاكل كتير جداً بدون
 ما تستوعب أنت بتاكل ايه والكميات بتزيد ببقي في حاجه
 غلط و لو الموضوع مستمر أنت تحتاج تستشير هيلاً كوتشن
 وممكن طبيب نفسي

” لم يولد أحد و هو يعاني من الأكل العاطفي
حيث أنه سلوك يتعلمته الناس و ان كنت
ممن تعلموه فيمكنك ان تنساه ”

”

” في أثناء مقاومتك للأكل العاطفي ستشعر
أنك أكثر سيطره لأنك ستصبح شخصا
يمتلك ذكاءا عاطفيا أكبر ”

”

د بول ماكينا
التحرر من الأكل العاطفي

كتب الاكلات الصحيه لمريض السكري



3 كتب للاكل الصحي

• مصوّره بالفيديوهات

• الإلكتروني لسهولة التعامل في اي وقت و اي مكان

• نصائح هامة لمريض السكري

**SPECIAL
OFFER**



خصم خاص عند شرائك
للمجموعه

الكتاب الاول مخبوزات صحية

المحتويات

معلومات مهمة

فطريه الجبنة بدون اي دقيق
لسرعه تبدل للعيش الشفاف
لوقر تبدل للعيش الشفاف بدون سكر متفق
لسرعه توست
ففونه للبدن
اسرع ففلاش و بيتزا
الخبز الفينيساوي
خبز الذرة في المايكرويف
كتزبزبزع
توستلا و ماقش
توست الجبنة الموزاريلا
ففلاش صحية
توست السمسم و جوز العنجد
توكيلات الخبز
كتزبزع
بدل العيش الملاجي
مفلاش على الطاولة
توستلا بدقيق السمسم
توست ذهب
ففونه الجبنة الموزاريلا

بدائل الخبز الصحية

لمريض السكر و مقاومه
الانسولين



حنان فوزي
أخصائية تغذية
هيلث كوتش معتمد
Nona-Diabetes
health coach

الكتاب الثاني

صحي لمريض السكري

المحتويات

كحك و بسكويت
بسكويت البالارات
كعكة الموسالات
كحك العيد
كحك دقيق السمسم
بسكويت ساندويتش
بيبي غور
كحك العجوجو
غريزه
بسكويت بالزبدة
بسكويت دايسنف
بسكويت الالبانيون
كعكة الشوكولاتة
بسكويت السمسم
بسكويت الموسالات الماء
كعكة الـ 10

بكتاف و حلو

كعكة البرقوق
كعكة ساندويتش
كعكة البارلي و الليمون
كعكة سكريتو

المحتويات

مقدمة
ملخص مهم لادات الطعام الصحي لمريض السكري
فلاسيسم لمعرفة
بود حصاد
عنابة الشهر الكريم لقياسات مستويات السكر والوجبات
طبق الشوربة
طبق العسل
شوربة العفاف الدهنية
شوربة الخضار
شوربة المسالخ
شوربة الشوكولاتة
حلوي وعصائر
كعكة بالبانانا
المسواده
قطاف العصافير
قطاف عصافير
كعكة بالزبدة
القمفان



المحتويات

فونكة تفبيك كعكة باردة
تشيز كعكة فرن
فونكة موسالات العجينة
فونكة كعكة الشوكولاتة
فرايسس الفوده
لهم السلطات
بريل الاوز بر قرنيط
السموسه
بريل الحرسكوا - كوسه بنشاميل
- كوسه بنشاميل
اكل حماطي
بيف قريش حضرن
بريل قطير بالجبنية
بيفزا
بيفريلاجين
بريل الباوه
فونكة
فلاير الجن
فريز ممحشه
فريز ممحشه
عنبرولات باردة
سوسوي
مشروبات ساندويتش

المحتويات

كعكة دون دقيق
كعكة الشاناي
لذات موسون الشوكولاتة
برافون
كاملولا
لذائل الطبقات
كعكة كعكة
كعكة ساندويتش
الفشلوله
فريدة قلدر
كريم ازاعيل
كستير
سفيهون

18 وصفة حلو على السريع

تشيز كعك في الماكرويف
كعكة لونتن
كعكة ساندويتش
مهربه لللوز
تشيز كعكة باردة

المحتويات

كعكة دون دقيق
كعكة الشاناي
لذات موسون الشوكولاتة
برافون
كاملولا
لذائل الطبقات
كعكة كعكة
كعكة ساندويتش
الفشلوله
فريدة قلدر
كريم ازاعيل
كستير
سفيهون

18 وصفة حلو على السريع

تشيز كعك في الماكرويف
كعكة لونتن
كعكة ساندويتش
مهربه لللوز
تشيز كعكة باردة

الكتاب الثالث

نشاط و صحة



الوصفات

لبيه السلطات

سلطه البازنجان

سلطه التبولة

سلطه الزبادي

سلطه التونة

سلطه الكرنب

سلطه العدس

سلطه الفاصوليبيا

سلطه الخضار المشوي

وجيه الافطار

الجريلولا

توست الموزيزيلا

المافن الحادق

توست بدني

بيقلالي على الطاسه

مناقيش الزعتر

كريب حادق وحلو

حلو

خبز القربيش

هيفني فيتو

مكرونه

بقصمات

بيتزا

فطيره الجينه

كيلك الزبادي

كيلك التفاح

كيلك الفراوله

جميلي الكريمه

كاسترد

ترافل تشيز كيلك

كيلك بيلاني

حلو بارد بدون تسوية

ابسكريم المانجو او الشوكولاته

براؤنزي بدون فرن

بودنج الافوكادو

حلو بذهن الفول السوداني

كرات جوز اللهند

كرات الشوكولاته

ابسكريم الفراوله

المشروبات الصيفيه

مشروبي جوز اللهند

سموري الخضار

سموري المانجو

الفراشينيو

سموري الفراوله

موهيبتو الليمون

الشاي والكركميه

شاي اخضر بالصودا

العصير الأخضر

عصير الازو

بسكويت السمسسم

كوكيز السمسسم

كوكيز الجبهان

معمول سريع

تورته سينابون

مووس الشوكولاته

قارت القهوه