

خطوات 10

للتغلب علي الجوع



حنان فوزى

مثقّف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و المراهقين ISPAD

عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرّب صحه ICF Health Coach

اخصائي تغذيه Nutritionist



حنان فوزي

متثقف سكري معتمد الجمعية الدولية لسكر الاطفال و

المراهقين ISPAD

عضو في جمعية المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرب صحه ICF Health Coach

اخصائي تغذيه Nutritionist



متثقف سكري

توجيه وتثقيف مرضى السكري حول كيفية إدارة حالتهم بشكل فعال. يساعدك علي 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 علي السكر



اخصائي تغذيه

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

للسؤال عن المتابعات الشهرية او
النظام الغذائي لمرضى السكري
01093710376



ازالي أقدر اساعدك

- المتابعات الشهرية
- جلسات health coaching
- دوره سكر ك مضبوط
- ورشه تثقيف الانسولين
- كتب الاكل الصحي

المحتويات

CHAPTER

01

3 ليه مهم نفهم الجوع العاطفي ؟

4 ايه هو الاكل العاطفي؟

CHAPTER

02

5 ليه ممكن يكون الاكل العاطفي مشكله

6 هم اسباب الجوع العاطفي

8 الفرق بين الجوع الحقيقي والجوع العاطفي

CHAPTER

03

9 10 حلول عمليه للتحرر من
الاكل العاطفي

ليه مهم نفهم الجوع العاطفي ؟

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

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

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

لسه حالا أكل و فجأه جوعت و محتاج تاكل حاجه معينه نفسك فيها مع تكرار مواقف معينه في يومك بتفكر في الأكل.
مع كل تجمع او مناسبه بيبكون الأكل شاغل تفكيرك و مش قادر تقف.

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 الحاله العاطفيه او المشاعر
الأكل العاطفي اننا بناكل مش لأننا جاعين فعلا بل لأننا بنخرج مشاعرنا في
الأكل



كرد فعل لمؤثرات خارجيه علي مشاعرنا
و مش شرط أبداا انها تكون مشاعر سلبيه
لأنها ممكن تكون مشاعر ايجابيه

احنا ممكن ناكل عاطفيا لو حاسين بالرضا عن نفسنا
و أحيانا كمكافأه او فرحانين

و طبعا لو حاسيين بالاحباط او بالتوتر
او اننا بتحاول نتجنب شئ خايفين من حدوثه بالأكل (جوع الامتحانات او
مستني نتيجه او بتفكر في حاجه ممكن تحصل او ماتحصلش)

طيب فين المشكله ؟

ليه الأكل العاطفي ممكن يكون مشكله ؟



اولا

المشكله الصحيه

أغلب الاوقات اختيارتنا في الأكل العاطفي بتأثر سلبا علي

صحتنا

ماهو مافيش جوع عاطفي هيطلب طبق سلطه غالبا هيطلب

حاجه كده مليونه سكر حته تشيز كيك او واحده دونتس او بيتزا

انت و ذوقك بقي

وهنا الضرر و هركز علي مريض السكر الي مش قادر يحافظ

علي مستوي سكره بسبب اختياراته في الأكل لعاطفي و

تأثيرها المباشر والفوري علي مستويات السكر

ثانيا

احساسك بعد الأكل العاطفي

غالبا لو انت بتحاول تحافظ علي صحتك او وزنك هيكون

احساسك بعده هو الشعور بالذنب و الغضب و الاحباط

وده ممكن يكون محبط ليك انك تكمل طريقك للاهتمام

بصحتك وتيأس

اول حاجه هتخطر ببالك انك ضعيف الاراده

وده مش حقيقي ولوفهمتم السبب هتأكد انه مش ضعف

اراده

يلا نعرف الاسباب



أهم اسباب الجوع العاطفي



1- الاحلال

أهم أسباب الجوع العاطفي هي مشاعرك محتاج تفهم ايه منها بيسبب الجوع العاطفي و هنعرف ده في الحلول لكن خلينا نفهم يعني ايه المشاعر بتسبب الجوع عقلنا الواعي ما بيقدرش يحتفظ غير بعدد محدد من الأفكار و بعد نقطه معينه تحل فكره جديده 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 نقاوم ده ب الأكل كمحاوله لتقليل الضغط العصبي

3- قله النوم

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



4- الأكل المتاح في البيت ممكن
يكون سبب لأننا نجوع جوع عاطفي
يعني لو المطبخ مليان حاجات مسكره
او مصنعه هيخلينا عايزين ناكل طول
الوقت و احساس الملل و الفراغ
هيساعد علي ده

5- اللمة و الصحاب صحابك الخارجين كل يوم ياكلوا من بره او
زمايلك في الشغل و لازم تجاريهم نبدء ناكل و مانحسش لا بنوع
الأكل او بالكميات

6- الاعلانات و السوشيال ميديا المليانين أكل

7- العطش ماتسبش نفسك للعطش لأن احساس العطش
هيدخل مع احساس الجوع

8- العادات أصبح روتين أننا ناكل قدام المسلسل او الماتش

أعرف ازاااي انا جعان بجد و لا جوع عاطفي
أكيد في علامات تساعدنا نفرق بنهم يلا نعرفها

الفرق بين الجوع الحقيقي والعاطفي



الجوع الحقيقي سيكون

ان سكر الدم يوطي لما تقعد اكثر من 4 ساعات من غير أكل
يكون فيه ارهاق و تعب و ممكن شويه زغلله و احساس ان
المعدة فاضيه

و ممكن تاكل اي حاجه بدون اختيارات محدده

جوع عاطفي

جوع حقيقي

يحدث فجأة

يحدث تدريجيا

بتختار تأكل اكل معين

تأكل أي حاجه

شبعان و لسه مكمل أكل

بتوقف أكل اول ماتشبع

احساس بالذنب وتأنيب الضمير

الشعور بالرضا بعده

فوق منطقه المعدة

الاحساس في منطقه المعدة

الاكل بسرعه مع غياب الحضور

الأكل ببطء وحضور



أقولكم الخلاصه لو عايز تتأكد شوف مستعد تأكل

يبقي انت حقيقي جعان

بيض



10 حلول عمليه للتحرر من الاكل العاطفي

1 أفهم مشاعرك

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

طالما الجوع العاطفي أهم أسبابه هي المشاعر فمهم نعرف ايه نوع المشاعر و الأفكار المسببه ليه و هنا دورك ابتدا دون الوقت و المكان و كنت حاسس بايه و كنت محتاج تحس بايه

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

الجورنال أطبعه أكثر من نسخه و ابدء من النهارده

و أفهم نفسك أكثر لأن هي ديه 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 امتا و ليه بتجوع عشان ترتاح نفسيا و تقدر تحافظ

علي صحتك

و لو انت مريض سكر تقدر تحافظ علي مستويات السكر المتوازنه

2) التعامل مع الضغط العصبي و التوتر

مارس أنشطه يوميه لتقليل التوتر

المشي و التعرض لضوء الشمس الصباح هيساعدك أنك تقلل التوتر و

يساعدك علي النوم

ممارسه التأمل

مارس أي نشاط رياضي

مارس هوايه او نشاط تقدر تلاقي السعاده فيه

الأمتنان (أكتب و أفكر نعم ربنا)

فضي افكارك بالكتابه



3) النوم

النوم بتعوض الطاقه بالاكل هو النوم علي الاقل 7 ساعات يوميا و

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

بالتالي هيقول احتماليه الجوع العاطفي

4) وجبه متوازنه

اهتم بالعناصر الغذائيه في اكلك بكميه متوازنه من

البروتين و الدهون الصحيه تضمن توازن سكر الدم و

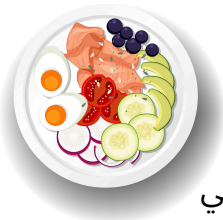
الشبع

و هنا اخص مريض السكر بالاهتمام بمستوي السكر في

الدم لان مع عدم التوازن هيحس بالجوع اكثر

خطط ليومك ووجباتك لأن لو منظمها هتقلل النقصه و

فرصه الاكل العاطفي هتقل





شرب الميه

5

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

أول ماتصحي

قبل كل وجبه (هتساعد علي الشبع)

قبل النوم

مع وقت الصلاه



6 ثلاجتك و بيتك

نظف ثلاجتك و بيتك من الاكل المصنع و الحلويات لأنها مش مسأله

اراده و صعب تكون قدامك و ماتكلهاش

لانه معمول و مصنع بطرق مقصود انك تدمنها و تحسك فعلا بانك اشبعت

مشاعرك لكن ده بشكل مؤقت اكيد و مع الوقت بتحتاج كميات اكبر لتخدير

مشاعرك

7 الله و المناسبات

نعمل ايه مع الله و الصحاب و الخروجات

اعمل لنفسك قائمه بالبدايل الصحيه المتاحه بحيث تطلبه بدون تفكير

البديل الصحي

1

2

3



دايما وفر بدائل صحيه تساعدك علي انك تحافظ علي صحتك خصوصا لو
انت مريض سكر احتفظ بديل صحي لحالات الطوارئ مايرفعش مستوي
السكر في الدم
ماتسبهاش للذاكره و الظروف اكتب حالا جدولك للبدائل الصحيه المناسبه
حسب ظروف يومك و مادياتك

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



بيتزا بالجبن القريش



تشيز كيك سريع في المايكرويف



كريب



أيس كريم زبادي بالفراوله اوالتوت



بيتزا بالموتزريلا



بسكويت سريع بدون دقيق



٩) أسئل نفسك

بمنتهي البساطه

أسئل نفسك هل انت جعان

عد من 10 ل 1 العد بالعكس مقصود انت شفت صح و ده عشان تركز و تكون حاضر في اللحظه

خد نفس عميق شهيق و زفير 10 مرات بعمق

استني شويه و الهى نفسك في حاجه بتحبها لو انت لسه جعان أكيد لازم تأكل

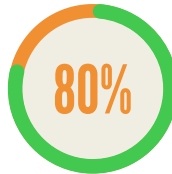
التوازن

10

طبعاً ما فيش مانع من فتره للثانيه انك تميل لاكله معينه او في مناسبه و تجمع معين كل فتره تاكل اكله من غير سبب الجوع طالما في حدود المعقول 20% 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 انت بتاكل ايه والكميات بتزيد يبقى في حاجه

غلط و لو الموضوع مستمر انت محتاج تستشير هيلث كوتش

و ممكن طبيب نفسي

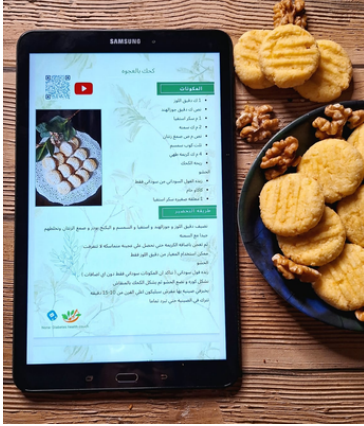
“
لم يولد أحد و هو يعاني من الأكل العاطفي
حيث أنه سلوك يتعلمه الناس و ان كنت
ممن تعلموه فيمكنك ان تنساه
”

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

د بول ماكينا

التحرر من الاكل العاطفي

كتب الاكلات الصحيه لمريض السكري



3 كتب للاكل الصحي

- مصوره بالفيديوهات
- للكتروني لسهولة التعامل في اي وقت و اي مكان
- نصائح هامه لمريض السكري

**SPECIAL
OFFER**



خصم خاص عند شرائك
للمجموعه

الكتاب الاول مخبوزات صحيه

المحتويات
معلومات مهمه
فطور الجنيه بدون اي دقيق
لسميغ بدون القمح للشاهي
لأفريت بدون القمح بدون اي دقيق
لسميغ توست
شعير الجنيه
لسميغ قطاير بونيتا
الخبز الفرنسي
خبز بلدي في المايكرويف
كعك سمنع
خورتيل ومثلقش
توست الجنيه الموزرريل
قرلايش صحيه
توست السمسم وجوزالفند
بورتل الجنيه
كزاند
بورتل القمح والبطيخ
مثلقش علي الطاطسه
بورتل دقيق السمسم
توست زنجي
شعير الجنيه القمح



الكتاب الثاني

صحي لمرضى السكري

المحتويات

حكك و بسكوت
بيسكوت البهارات
كوكيز الشوكلاي
حكك العيد
حكك يافق السمس
بيسكوت عباديه
بيبي قور
حكك بالحبوب
غريبك
بيسكوت بالزبد
بيسكوت داجيسف
بيسكوت المانسون
كوكيز الشوكلاي
بيسكوت السمس
بيسكوت السواني البارز
كوكيز ال 10

كيكات و حلو

حكك البرتقال
حكك المانسون
حكك الزبادي و اللبمون
حكك سينكر

المحتويات

مقدمه
معلومات مهمه لاختيارات الطعام الصحي لمرضى السكري
فحاستهم تعرفها
بوجعهم
مناصحه الشهد الكريم لقراسات مستويات السكر و اللوجيت
طبق الشوريه
بريقه العظم
شوريه الطفل الرومي
شوريه الخضار
شوريه البسايخ
شوريه البسمه
حاي رمضان
كنايه بالمناجا
البسويك
قطايف بالكمسرات
قطايف عصافيري
كنايه بالحبه
اللقيمات

صحي لمرضى السكري و رمضان صحي

أهم البدائل الصحية لمرضى
السكري و مقاومة الأنسولين



حسان فوزي
مدرسة صحة 107

Non-Diabetic health coach

المحتويات

لوزيك تشيز كيك بارد
تشيز كيك فري
لوزيك موموس الطحينه
لوزيك كريمه الشوكلاي
لرامسو القهوه

أهم السلطات

دول لالوز غاز اللذيذ
السوسوك
دول اللذيذ كوكس - كوكس بشاريل
كوكس بشاريل
الكوكس
جين قريش عذون
جين
دول قطير بالحبه
بنتا
بنتا بالحبه
برجر اللوز
لوزيك
قطاير الجبن
قريش عذنيه
مشروبات بارده
سموزي
مخبوزات ساخنه

المحتويات

كوكيز دون دقيق
كوكيز الشاي
لارنت موموس الشوكلاي
براونز
كوكيز
كوكيز الكوكيز
كوكيز صمغايون
القطاير
قذره قادر
كريم كراميل
كسترد
سمغايون

18 وصفه حلو علي السريع

تشيز كيك في المايكرويف
كوكيز لونس
كوكيز سينايون
مهبليه اللوز
تشيز كيك بارد

المحتويات

كوكيز دون دقيق
كوكيز الشاي
لارنت موموس الشوكلاي
براونز
كوكيز
كوكيز الكوكيز
كوكيز صمغايون
القطاير
قذره قادر
كريم كراميل
كسترد
سمغايون

18 وصفه حلو علي السريع

تشيز كيك في المايكرويف
كوكيز لونس
كوكيز سينايون
مهبليه اللوز
تشيز كيك بارد

الكتاب الثالث

نشاط و صحة



الوصفات

ليه السلطات

- | | |
|--------------------|----------------|
| سلطة الكرنب | سلطة البطيخ |
| سلطة العدس | سلطة الفاصوليا |
| سلطة الخضار المشوي | سلطة التونة |

وجبه الافطار

الجريزولا

- توست الموتز رلا
للملح الحادق
توست بني
بيتزا علي لاطاسه
هناقيش للاعتر
كريب حادق و حلو

حلو

- خيز القريش
هيني فيفو
مكرونه
بقصمات
بيتزا
فطيره الجبنه
بيسكويت السمسيم
كوكيز السمسيم
كوكيز الجبهان
معمول سريج
تورته سينا بون
موويز الشوكلاته
تارت القهوه

حلو بارد بدون تسويه

- ايس كريم المانجو او الشوكلاته
براونز بدون قرن
بودنج الافوكادو
حلوزبده الفول السوداني
كرات جوز للهند
كرات الشوكلاته
ايس كريم الفراوله

المشروبات الصفيه

- مشروب جوز للهند
سموزي الخضار
سموزي المانجو
للفرايتشينو
سموزي الفراوله
موهينو للهيون
لشاي و الكركديه
شاي اخضر بالصودا
العصير الاخضر
عصير الالبوز

- كيك الزبادي
كيك التفاح
كيك الفراوله
جيلي الكريمه
كاسترد
ترافل تشيز كيك
كيك يابلتي