

# Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories

Calories From Fat

% Daily value\*

Total Fat

%

Saturated Fat

%

Trans Fat

Cholesterol

%

Sodium

%

Total Carbohydrate

%

Dietary Fiber

%

Sugars

Protein

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## التغذية الذكية

دليلك لضبط تغذيتك لتحقيق جسم  
أحلامك

NR

## حقوق النشر :

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو توزيعه أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، بما في ذلك التصوير الفوتوغرافي أو التسجيل أو الطرق الإلكترونية أو الميكانيكية الأخرى، دون إذن خطي مسبق من الناشر، إلا في حالة الاقتباسات المختصرة المدرجة في المراجعات النقدية والاستخدامات غير التجارية الأخرى المسموح بها بموجب قانون حقوق النشر.

## إخلاء مسؤولية :

هذا الكتاب الإلكتروني ليس بديلاً عن المشورة الطبية. على القارئ أن يستشير طبيباً بانتظام في المسائل المتعلقة بصحته، وخاصةً فيما يتعلق بأي أعراض قد تتطلب تشخيصاً أو اهتماماً طبياً.

أولاً أود أن أشكرك على ثقتك وطلبك لهذا الكتيب " كتيب التغذية الذكية".

أنا أنبسط وأفتخر كثيراً عندما أرى شخصاً بدأ يأخذ خطوات في رحلة التغيير والسعي نحو الشيء الذي يرغب فيه، وأنت فعلت هذا الشيء، لذلك أنا فخور بك.

أذكر أول ما بدأت رحلتي في تغيير جسمي لم يكن لدي فهم للتمرين والتغذية والاستشفاء، وأخذ مني التحول وقتاً طويلاً، لكن "أن تصل متأخراً خيراً من أن لا تصل".

أنت الآن لديك الفرصة في الوصول إلى تحول جسدي بشكل أسرع لأنك أخذت هذا الملف، لا تحتاج إلى أن تغلط كثيراً وتجرب أشياء كثيرة، أعط الكتيب فرصة وجرب المعلومات التي موجودة فيه وأنا متأكد أنك ستصل إلى نتيجة رائعة.

شكراً لك مرة ثانية وأتمنى لك كل التوفيق.

نايف رميلي



INR

# التغذية

سواء كنت تبغى تنحف او تبغى تخسر دهون وتبني عضلات في نفس الوقت او تبغى تزيد وزن - الكل يقدر يتبع نفس برنامج المقاومة لكن اللي راح يختلف بين كل شخص والآخر

( الكارديو + التغذية )

**ضبط التغذية بناء على هدفك :**

**توازن الطاقة :**

سواء كنت تبغى تنحف او تبغى تزيد وزنك او تبغى تعضل - فهمك لموضوع توازن الطاقة راح يساعدك بشكل كبير تتحكم في تغذيتك وبالتالي تقدر تتحكم في وزنك الجسم عنده مصدرين للطاقة نبغاه يستخدمها ( المصدر الأول والأساسي الاكل اللي ناكله ( السعرات ) + ( المصدر الثاني الدهون المخزنة في الجسم )

قبل ما نتعمق في هذا الموضوع ابغى اوضحك تعريف السعرات من هيئة الدواء والغذاء

**السعرة الحرارية:** هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، والتي من خلالها يتمكن جسم الإنسان من الحركة والقيام بمختلف الأنشطة في حياته اليومية؛ مثل: التفكير، والمشي الخ.

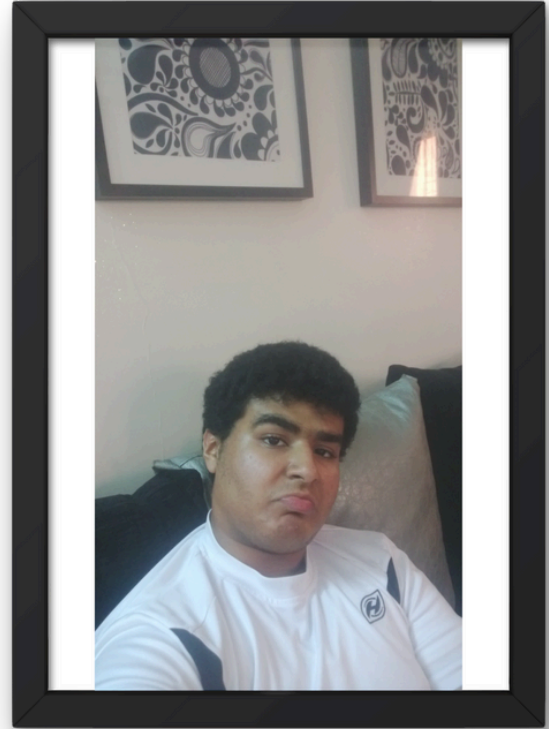
عشان نوضح هذا الشيء اكثر لازم نفهم الفرق بين فائض السعرات وعجز السعرات فائض السعرات يعني السعرات اللي تستهلكها خلال اليوم اكثر من السعرات اللي تحرقها وعجز السعرات يعني السعرات اللي تستهلكها خلال اليوم اقل من السعرات اللي تحرقها.

انا كنت سمين زمان لاني ببساطه اكل سعرات اكثر من اللي احرقها  
فكمية اكلي عالية وحركتي قليلة جداً مقارنة بكمية الاكل والسعرات اللي  
تدخل جسمي

عكس فائض السعرات عجز السعرات يعني السعرات اللي تحرقها اكثر من  
اللي تستهلكها  
وهذا اللي يخلي الشخص ينحف وينزل وزنه  
ف اذا كان هدفك تنزل وزنك المفروض تقلل كمية اكلك بالتدريج وترفع  
حركتك بالتدريج حتى تشوف نتايج ونزول في الوزن وكذا تعرف انك ماشي  
صح وماشي على عجز في السعرات  
والعكس تماماً للشخص اللي يبغى يزيد وزنه راح يحتاج يزيد كمية اكله  
بالتدريج عشان يشوف نتيجة من ناحية زيادة الوزن



**بعد:** تحديد السعرات حسب  
الهدف, أكل حسب  
إحتياجي وعندى حرق عالي  
للسعرات بسبب التمرين  
والحركة



**قبل:** فائض في السعرات,  
أكل أكثر من إحتياجي وما  
أحرق سعرات بشكل كافي

## معرفة إحتياجك من السعرات الحرارية :

النشاط اليومي	خسارة الوزن	المحافظة على الوزن	زيادة الوزن
نشاط خفيف ( أقل من ثلاث ساعات في الإِسبوع )	10-12	12-14	16-18
نشاط متوسط ( من 3 إلى 7 ساعات في الإِسبوع )	12-14	14-16	18-20
نشاط عالي ( أكثر من 7 ساعات في الإِسبوع )	14-16	16-18	20-22

أولاً أعرف وزنك بالباوند : 1 كيلو = 2.2 باوند

• المثال الأول : شخص وزنه 171 باوند ونشاطه متوسط ( يتمرن من 3 إلى 7 ساعات في الإِسبوع وهدفه خسارة وزن راح نضرب 171 في 12 و 14 بالتالي سعراته راح تكون من 2052 إلى 2394 سعره حراريه في اليوم

• المثال الثاني : شخص وزنه 150 باوند ونشاطه متوسط وهدفه زيادة وزن راح نضرب 150 في 18 و 20 بالتالي سعراته لزيادة الوزن راح تكون من 2700 إلى 3000 سعره حرارية في اليوم

# عادات التنشيف وخسارة الوزن بدون حسبة سعرات

**لخسارة الوزن :** لازم تصنع عجز في السعرات ( يعني السعرات اللي تاكلها أقل من السعرات اللي تحرقها )

عشان تحقق عجز في السعرات وتخسر دهون في مجموعة عادات وممارسات تقدر تطبقها بسهولة بدون حسبة سعرات دقيقة:

**العادة الأولى : الأكل ببطء وبوعي** ,هذي العادة تساعدك تنتبه لكمية ونوعية الأكل اللي تاكله وهذا الشيء راح يساعدك تقلل كمية الأكل ويعطي هرمونات الجهاز الهضمي للتعامل بشكل سريع مع الأكل وتهدئة الجهاز العصبي , للناس المتقدمين يقدرن يتبعون تأمل الوجبات وهذا الشيء يتضمن الاسترخاء والتنفس بين كل لقمة والثانية .

**العادة الثانية :** الانتباه اشارات الجوع والشبع : كل فقط وقت ما تحس بجوع فعلي وتوقف عن الأكل عند الشبع

**العادة الثالثة :** الأكل حتى الشعور بالشبع بنسبة 80% " او حتى تحس بالكفاية " بدل ما تاكل حتى الامتلاء الكامل للمعدة والتخمة

**العادة الرابعة :** اشرب مشروبات خالية من السعرات

- ماء
- شاي بدون سكر ( او مع سكر ستييفيا )
- قهوة سادة بدون سكر ( او مع سكر ستييفيا )
- مشروبات الدايت الخالية من السعرات

# عادات التنشيف وخسارة الوزن بدون حسبة سعرات

## العادة الخامسة: استخدام اليد لضبط كمية الأكل

ببساطه : وسط اليد للبروتين , تجويف اليد للكربوهيدرات , قبضة اليد للخضروات , الابهام لحصة الدهون

مثلاً في كل وجبه كل : حصة بحجم وسط اليد بروتين ( صدر دجاج ) , حصة تجويف اليد كاربوهيدرات ( أرز ) , قبضة خضروات ( خضروات منوعه ) , حصة بحجم اصبع الابهام للدهون ( زبدة فول سوداني )



بروتين

خضروات

دهون

كاربوهيدرات

## العادة السادسة: استخدام البيئة الفيزيائية للتحكم في كمية الأكل :

مثلاً استخدم صحن بحجم معين لضبط كمية الأكل , تأكد أن أغلب الوجبات المتوفرة في بيئتك وجبات عالية الجودة

## العادة السابعة : كل بروتين صافي مع اغلب الوجبات : البروتين راح

يساعدك تبني عضلات وراح يحسسك بالشبع لفترة طويلة

### عناصر بروتين :

دجاج

سمك

لحم البقر

لحم الضأن

لحم الإبل

بيض كالم

بياض البيض

جبنة القريش

زبادي يوناني

# عادات التضخيم وزيادة الوزن بدون حسبة سعرات

إذا كنت تبغى تزيد وزن او كنت في فترة بناء عضلات او تضخيم تحتاج يكون عندك فائض في السعرات عكس الشخص اللي يبغى يخسر وزن , في مجموعة عادات تقدر تركز عليها راح تساعدك تحقق هذا الهدف.

**الأكل حتى الشعور بالشبع بنسبة 120% :** كل حتى تحس بالشبع بشكل غير مريح بنسبة بسيطة

**الأكل بسرعة :** كل بشكل أسرع قبل ما تفرز هرمونات الجهاز الهضمي وتحس بالشبع

**اشرب سعراتك :** أعمل ميلك شيك " حليب+موز+زبدة فول سوداني+ملعقة عسل " او بروتين شيك او اشترى مشروبات عالية بالسعرات مثل مشروبات البروتين , هذا الشي راح يساعدك تكمل احتياجك من السعرات الحرارية بشكل اسهل

# المكملات الغذائية

هي منتجات تكميلية للنظام الغذائي العادي، وتهدف إلى توفير مغذيات أساسية أو مكونات أخرى مفيدة للصحة. وتتأتي هذه المكملات في أشكال مختلفة مثل الأقراص والكبسولات والسوائل والبودرات.

بعض أنواع المكملات الغذائية الشائعة تشمل:

- فيتامينات ومعادن (مثل فيتامين C، فيتامين D، الكالسيوم، الحديد)
- مكملات البروتين والأحماض الأمينية
- مكملات الألياف
- مكملات الأوميغا 3 والزيوت السمكية
- مكملات الأعشاب والنباتات الطبيعية
- وتستخدم هذه المكملات لأغراض مختلفة مثل:
  - تعويض نقص المغذيات في النظام الغذائي مثل البروتين "واي بروتين، بيف بروتين"
  - دعم الصحة والرفاهية العامة
  - تحسين الإستشفاء
  - تحسين النوم
  - تحسين البناء العضلي
  - تحسين الأداء الرياضي
  - دعم صحة الجهاز المناعي
  - تحسين وظائف الدماغ والتركيز

**ولكن من المهم التحدث إلى الطبيب قبل البدء في استخدام أي مكمل غذائي، خاصةً لمن لديهم حالات صحية معينة أو يتناولون أدوية أخرى. وينصح باتباع تعليمات الاستخدام على ملصق المنتج.**

# مكملات تحسين القوة والبناء العضلي

1. **مكمل الكرياتين مونوهيدرات** : الكرياتين مونوهيدرات هو أفضل مكمل غذائي لتحسين القوة العضلي والبناء العضلي بناء على الدراسات العلمية , للحصول على أفضل النتائج ينصح بإستهلاك 5 جرام في اليوم من الكرياتين مونوهيدرات

أضغط هنا لشراء كرياتين مونوهيدرات من موقع أي هيرب

2. **مكمل السيترولين ماليت** : مكمل غذائي يتكون من أمينو حمض السيترولين مرتبط بحمض المالك, يساعد السيترولين ماليت على : تحسين الأوعية الدموية وتدفق الدم, تحسين أداء التمارين الرياضية عالية الشدة والمتوسطة , يحسن صحة القلب والأوعية الدموية

أضغط هنا لشراء مكمل السيترولين ماليت من موقع أي هيرب

3. **مكمل البيتا الانين** : هو أحد الأحماض الأمينية غير الأساسية التي تلعب دوراً في إنتاج الكرياتين في الجسم. الكرياتين مهم لتخزين الطاقة في العضلات وتزويدها بالطاقة اللازمة للأداء. البيتا الانين يساعد على تحسين قوة العضلات وتحملها وتأخير ظهور التعب أثناء التمرين.

أضغط هنا لشراء مكمل البيتا الانين



# مكملات تحسين الصحة والعافية :

## 1. مكمل فيتامينات ومعادن متعددة

مكملات الفيتامينات المتعددة هي منتجات تحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى. وهي مصممة لتكميل النظام الغذائي وتوفير مصدر إضافي لهذه المغذيات الأساسية.

مكمل الفيتامينات المتعددة قد يساعد على تحسين صحة الجهاز المناعي، تحسين صحة الشعر والجلد والأظافر، تحسن من طاقة الجسم وتقلل التعب وقد تحسن من صحة الدماغ والجهاز العصبي.

[أضغط هنا لشراء منتج فيتامينات متعددة](#)

## 2. مكمل فيتامين د

فيتامين د من أهم المكملات لتحسن الصحة العامة ومن أكثر الفيتامينات التي يكون عند الناس نقص فيها ، من المهم جداً عمل فحص مكمل فيتامين د والتأكد من انه في المعدل الطبيعي ومن ثم استخدام مكمل للمحافظة على المعدل الطبيعي على المدى البعيد

[أضغط هنا لشراء منتج فيتامين د](#)

## 1. مكمل زيت السمك " اوميغا 3 "

زيت السمك يُعد مكملًا غذائيًا مهمًا للصحة العامة ، خصوصاً لصحة المفاصل والوقاية من هشاشة العظام ، يحسن من صحة القلب ويحفظ الكوليسترول والدهون الثلاثية وله فوائد أيضاً للدماغ مثل تحسين الوظائف المعرفية والذاكرة والوقاية من الاكتئاب والخرف

[اضغط هنا لشراء منتج اوميغا 3](#)

# مكملات تحسين النوم والإستشفاء

النوم من أهم العناصر لتحسين الصحة الجسدية والعقلية وتحسين الاستشفاء والبناء العضلي وضبط معدل الايض والمزاج والطاقة في الجسم , بعد تحسين النوم بالعادات الطبيعية , تقدر تستخدم بعض المكملات الغذائية لتحسينه بشكل أكبر

- **الغاليريان روت :** نبات فاليريانا أوفيسيناليس موطنه الأصلي أوروبا وآسيا، لكن ينمو أيضاً في أمريكا الشمالية. مع استخدام طبي موثق يعود تاريخه إلى أوائل اليونان وروما، تم استخدام نبات النارددين قديماً لعلاج الأرق وتشنجات المعدة والصداع النصفي. في يومنا الحالي، يتم الترويج لجذر نبات النارددين لعلاج القلق والاكتئاب والأرق ومتلازمة ما قبل الحيض (PMS) والصداع وانقطاع الطمث.

أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

- **الميلاتونين:** هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. عند الإنسان، عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه عيناه الظلام ومما يسبب الإحساس بالنعاس أثناء الليل ويساعده على النوم. يضع تأثيره عند رؤية النور فيصحو الإنسان من النوم، مثلما عند طلوع الشمس كل يوم
- أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

- **مكمل زي ام أي :** (ZMA (Zinc, Magnesium, and Vitamin B6 هو مكمل غذائي شائع يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية: زنك وماغنيسيوم وفيتامين بي 6 , الزنك يساعد على تحسين المناعة والخصوبة والتمثيل الغذائي، المغنيسيوم له دور مهم في الوظائف العضلية والعصبية، بما في ذلك التقلصات العضلية والوظائف الإدراكية، وايضاً يساعد على تنشيط هرمون الذكورة “ التيستاسترون “ كما أن الفيتامين ب يلعب دوراً هاماً في تنشيط هرمون الذكورة

أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

# شكراً لك

تحتاج مساعدة شخصية وتدريب  
احترافى يختصر عليك الطريق؟  
لا توقف هنا..

سجل الآن فى برنامج  
(The CODE) وابدأ رحلة التحول.

سجل الآن

THE CODE