

2026

سنة اعادة تشغيل لجسدهك



من الداخل للخارج

دليل بداية الديتوكس - وعي + نية + انطلاقة جديدة

إعداد : أنفال حمدي



مرحبًا بك في بداية جديدة...

هذا الملف ليس للقراءة السريعة،
ولا لزيادة معلومات فقط.
هو مساحة هادئة تستقبلين فيها نفسك
قبل بدء رحلة الديتوكس.

خذي نفسًا عميقًا...

ثم اقلبي الصفحة بوعي.

لأن التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل

قبل أن نبدأ بالديتوكس... لنرجع خطوة للداخل

هذا الملف ليس خطة طعام،
ولا جدول حرمان...
بل مساحة تعيدني فيها تعريف علاقتك بجسدك.

في الصفحات القادمة ستكتشفين:

- كيف يرسل جسدك رسائل قبل أن يصرخ
- لماذا نتعب رغم أننا "نأكل جيدًا"
- الفرق بين العمل على الجسد... والعمل مع الجسد
- وكيف يصبح الديتوكس "قرار وعي"، لا قرار اندفاع

اقرئي ببطء...

واسمعي لمعاني الصفحات أن تلمس شيئاً داخلك.

من أنا؟

أنا أنفال حمدي -

صيدلانية، متخصصة في الديتوكس وصحة الأمعاء
بالمطب الوظيفي،

أرافق النساء لاستعادة توازن أجسادهن
من الداخل... بخطوات عملية وعلمية
بعيدًا عن الحرمان والفوضى.

على مدى السنوات الماضية
رافقت عشرات الحالات في رحلات شفاء حقيقية،
تعلمت خلالها أن الجسد لا يحتاج معجزة...
بل يحتاج من يفهمه ويستمع له.

أؤمن أن:
- الصحة ليست وزنًا فقط
- الديتوكس ليس جوعًا
- الجسد لا يعاند... هو يطلب

رسالتي في 2026
أن أساعدك تنتقلين من المحاولات المتقطعة،
إلى علاقة مستمرة مع جسدك

تثمر طاقتك أوضح، هضم أخف، نوم أعمق،
وحياة يومية أسهل وأهدى.

هذا الملف هو هديتي لك لبداية جديدة مع نفسك

– أنفال

تنفسي نفس عميقبسم
الله نبدأ



@anfalthamdi_

رسائل الجسد لا تأتي بالكلمات... بل بالأحاسيس

أحياناً يقول:

“أنا مرهق” = على هيئة صداع
“أحتاج تنظيف” = على شكل انتفاخ
“أحميني” = عبر الاحتفاظ بالدهون
“أعيديني للتوازن” = رغبة بسكر أو قهوة
“اهدئي” = أرق وسرعة ضربات قلب

حين نتجاهل الهمسة،
يرفع الجسد صوته.

هذا الملف فرصة لتتعلم الإصغاء... قبل الانهيار.

أجيبني بصدق... مع لطف اتجاه نفسك

أين شعرت العام الماضي أن جسمي كان يطلبني؟
(...تعب - نفخة - صداع - رغبة بسكر - توتر - تشتت)

.....
.....

ما العادة التي أشعر أنها تستنزفني؟
ولماذا سمحت لنفسني بالاستمرار فيها؟

.....
.....

ما الإشارة التي تجاهلتها طويلاً؟ وما شعوري الآن وأنا
أكتبها؟

.....
.....

عندما أتخيل نفسي في 2026... كيف أريد أن أشعر داخل جسدي؟

(...خفة - صفاء - نوم أعمق - طاقة - مزاج هادئ)

.....
.....

لماذا أريد الديتوكس فعلاً؟
(للشكل؟ للصحة؟ للراحة؟ للوعي؟ او لسبب اخر اذكره)

.....
.....

♦ اكتبني بعمق - ليس للورقة، بل لنفسك

ما معنى الـ Detox الواعي؟

الديتوكس الواعي ليس حرماناً،
وليس تحديّ جوع أو عصائر فقط.

هو ببساطة:

- تخفيف الحمل على الكبد
- فتح مسارات التخلّص من السموم
- دعم الخلايا لتنفّس وتجدّد
- استبدال العادات الفُرهِقة بعادات تشافي

نحن لا نجاد الجسم...
نحن نسانده ليعود يفعل ما خُلق له وهو :
التشافي الذاتي .

لماذا نتعب رغم أننا "نأكل جيدًا"؟

الأكل الصحي وحده لا يكفي دائمًا...

إذا كانت مسارات التخلص من السموم بطيئة، أو الكبد مرهق، أو الأمعاء ملتهبة – فلن نستفيد من الطعام كما يجب، وقد نشعر بتعب رغم جودة الغذاء.

الدعم الداخلي = امتصاص أفضل + طاقة أعلى.

مبادئ امرأة 2026 التي تختار صحتها بوعي

هذه ليست قواعد... بل عهود بينك وبين جسدك:

- أسمع جسدي قبل أن أطلب منه
- حين يهمس بالتعب أو الانتفاخ أو الصداع... أستجيب
- أختار الأكل الذي يغذي... لا الذي يملأ الفراغ
- الغذاء حياة، وليس مجرد طاقة
- النوم أول علاج
- لست مضطرة أكافئ نفسي بالنوم... النوم حقّي
- أتحرّك امتنانًا لا عقابًا
- خطوات بسيطة يومية < تمرين متقطع مرهق
- أخفف السكر... وأزيد السلام
- الراحة ليست في الحلويات، بل في هدوء الأعصاب
- أشرب الماء كمن يسقي روحه- قبل القهوة، قبل الأكل،
قبل التوتر
- أختار التغيير الثابت بدل السريع
- نتائج صغيرة مستمرة تغير حياتي أكثر من اندفاع أسبوع
- أعامل نفسي بلطف لا بكمال
- أقلّ جلدًا... أكثر احتواءً

اكتبي هنا ما تريدين تحريره... وما تريدين استقباله

هذه الصفحة ليست للحفظ.

هي مساحة حرة بينك وبين جسدك 

ما الذي أريد تحريره من جسدي؟

(تعب، نفخة، سكر زائد، تسوية، قلق، عادات مرهقة...)

.....

.....

ما الذي أريد استقباله هذا العام؟

(ملاقة، نوم أعمق، مزاج هادئ، وضوح، خفة...)

.....

.....

عادة واحدة سأبدأ بها لتحترمني خلاياي

.....

.....

كيف أريد أن يراني جسدي بنهاية 2026؟
(مستمرة؟ لطيفة؟ مُنصتة؟...)

.....

.....

♦ اكتبني ببطء... دعني الكلمات تتنفس مثلك

الفرق بين العمل على الجسد... والعمل مع الجسد

العمل على الجسد = إجبار - حرمان - ضغط.

العمل مع الجسد = إصغاء - تدرج - دعم.

وهذا هو أساس الديتوكس في منهجي: مساندة قبل
التغيير

لقد استمعت لجسدك في الصفحات الماضية،
كتبت ما تريد من تحريره وما تريد من استقباله.
والآن... يبقى الجناح الثاني من التحول:

التطبيق العملي

الوعي جميل... لكنه لا يكتمل دون تطبيق.

ويبقى السؤال...
كيف اطبق؟

برنامج ديتوكس لتجديد خلاياك

صُمم ليأخذ هذا الوعي إلى خطوات واضحة،
مدرسة علميًا، قابلة للتطبيق يوميًا.

من تنظيم الأكل،
إلى دعم الكبد،
إلى تفعيل مسارات التخلص من السموم،
وخلق علاقة جديدة بينك وبين جسدك.

هذا ليس برنامج تحاولينه... بل تجربة تعيشينها.
بنعومة، بعمق، وبناتج تتراكم بثبات.

إذا قرأت وصولاً إلى هنا...
فهذا يعني أن جزءاً في داخلك جاهز للبداية.

2026 لن تختلف إن دخلناها بنفس العادات،
لكنها تختلف عندما ندخلها بنية جديدة + دعم حقيقي
للجسد.

الديتوكس ليس ردة فعل بعد شعور بالعجز...
بل قرار واع نبدأ به حين نختر أن نكون شريكات مع
أجسادنا لا خصوصاً لها



برنامج ديتوكس لتجديد خلاياك

رحلة من الوعي إلى التطبيق.
من الإرهاق إلى الخفة.
من التراكم إلى التنفس.

رابط الانضمام

<https://www.healthymindsetbyanfal.com/detoxcell>

إن شعرتِ بالنداء –
فالرحلة مستعدة أن تفتح لك.

اختاري نفسك هذه المرة ✨
ليس اندفاعًا... بل قرارًا ناضجًا للبدء ✨

@anfalhamdi_