دليل مجاني

الدليل الشامل المختصر: التغذية والصيام والتمارين

الصيغة الكاملة لخسارة الدهون مع الحفاظ على العضلات، في البيت أو النادي

16 ساعة	1.2 إلى 1.6 غ	38
صيام 5 إلى 6 أيام	بروتين لكل كغ	تمرينًا مصوّرًا

د. بندر كتبي

استشاري تأخر الإنجاب وأطفال الأنابيب، تخصص دقيق (كندا وفرنسا)

للمزيد: زر الموقع drbanderkutbi.com



drbanderkutbi.com

الإصدار 2 (المختصر الشامل) · أكتوبر 2026

عن هذا الدليل

نسخة مختصرة تجمع دليل التغذية والصيام ودليل التمارين المصوّر في ملف واحد.

إخلاء مسؤولية

هذا دليل عام للتثقيف فقط، ولا يقدّم المؤلف أي نصيحة طبية أو غذائية أو تدريبية شخصية تتجاوز محتوى هذا الدليل. من يرغب في خطة مصممة لحالته فليراجع أخصائي تغذية علاجية ومدربًا رياضيًا مؤهلًا، وليراجع طبيبه في أي حالة صحية.

راجع طبيبك قبل التطبيق إذا كنت:

- تتناول الإنسولين أو أدوية السلفونيل يوريا (أدوية تسبب هبوط السكر)، أو أي دواء آخر للسكري.
- تتناول أدوية من نوع GLP-1 أو غيرها من أدوية إنقاص الوزن.
- أجريت عملية تكميم أو تحويل للمعدة.
- حاملًا أو مرضعة، أو عمرك أقل من 18 سنة.
- لديك مرض في الكلى أو الكبد، أو نقرس أو ارتفاع في حمض اليوريك.
- لديك تاريخ مع اضطرابات الأكل (مثل الشره أو فقدان الشهية العصبي).
- لديك مرض في القلب، أو ضغط غير منضبط، أو أي مرض مزمن آخر.

المحتويات

الجزء الأول: التغذية والصيام 6

الصيغة الكاملة في صفحة واحدة 6

لماذا تنجح هذه الخطة؟ 8

افهم هدفك: الدهون والعضلات، لا الميزان 10

الركن الأول: التمرين 11

الركن الثاني: البروتين 1.2 إلى 1.6 غ/كغ 12

الركن الثالث: الألياف 25 إلى 35 غ 14

الركن الرابع: سكر قليل وكربوهيدرات حول التمرين 15

الركن الخامس: عجز معتدل 300 إلى 500 سعرة 16

الركن السادس: صيام 16 ساعة 17

نموذج يوم كامل 18

الإضافات المجانية 20

إدارة الجوع والماء 21

فخاخ السعرات 22

بعد التكميم وأدوية إنقاص الوزن 22

أسئلة شائعة 23

قائمة المراجعة 25

الجزء الثاني: التمارين 26

كيف تستخدم هذا الدليل 26

الإحماء والتدرّج 27

السلامة 28

القسم أ: تمارين بوزن الجسم بلا نادٍ 30

القسم ب: أجهزة النادي 38
القسم ج: الدمبل 42
القسم د: الكيبل 46
الجداول الأسبوعية الجاهزة 50
المراجع 56

الجزء الأول: التغذية والصيام

الصيغة الكاملة لخسارة الدهون مع الحفاظ على العضلات

1 الصيغة الكاملة في صفحة واحدة

خسارة الدهون مع الحفاظ على العضلات لا تأتي من عنصر واحد، بل من صيغة متكاملة. طبّق الأركان الستة معًا، ثم أضف العادات المجانية:

1. التمرين: مقاومة 2 إلى 3 مرات أسبوعيًا + كارديو 150 دقيقة أسبوعيًا، ولا تمرّ أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين.

2. البروتين: 1.2 إلى 1.6 غ لكل كغ من وزن الجسم يوميًا، يكتمل داخل نافذة الأكل.

3. الألياف: 25 إلى 35 غ يوميًا من الخضار والبقوليات والحبوب الكاملة والفاكهة.

4. سكر قليل: الحلويات والمشروبات المحلّاة في أدنى حد، والقليل من الكربوهيدرات المعقدة يكون حول وقت التمرين.

5. عجز معتدل: 300 إلى 500 سعرة أقل من احتياجك اليومي، لا أكثر.

6. صيام متقطع 16 ساعة: 5 إلى 6 أيام أسبوعيًا، والتمرين داخل نافذة الأكل، والنافذة المبكرة أفضل.

إضافات مجانية: نوم 7 إلى 8 ساعات، ومشي 10 إلى 15 دقيقة بعد الوجبات، وترتيب الأكل (الخضار والبروتين أولًا والنشويات آخرًا)، ووقوف دقيقتين كل 30 دقيقة جلوس، وتقليل التوتر، وشمس الصباح.

كل الأرقام في هذا الدليل عامة وتوضيحية، ولا تُعد وصفة شخصية.

2 لماذا تنجح هذه الخطة؟

الفكرة ببساطة: التمرين يفتح «المخزن»، والصيام والعجز المعتدل يجعلان الجسم يسحب من الدهون، والبروتين يبني ويحمي العضلات.

1. التمرين يفرّغ مخزون الجلايكوجين

الجلايكوجين هو السكر المخزّن في العضلات والكبد. التمرين، خاصة المقاومة والكارديو المتوسط، يستهلك جزءًا منه. وبعد التمرين تعيد العضلات ملء هذا المخزن من السكر الذي تأكله، فيذهب السكر إلى العضلات بدل أن يبقى في الدم أو يتحول إلى دهون.

2. أثناء التمرين: العضلة تسحب السكر بدون إنسولين

داخل الخلية العضلية «أبواب» تُدخل السكر اسمها **GLUT4**. في العادة يحتاج فتحها إلى إشارة الإنسولين، لكن انقباض العضلة أثناء التمرين يحرّك هذه الأبواب إلى سطح الخلية بطريق مستقل عن الإنسولين. لذلك تسحب العضلة السكر من الدم أثناء التمرين حتى لدى من لديه مقاومة للإنسولين.

3. بعد التمرين: حساسية الإنسولين ترتفع 24 إلى 48 ساعة

أثر الجلسة لا ينتهي بانتهائها؛ تبقى العضلات أكثر استجابة للإنسولين نحو يوم إلى يومين. لهذا السبب:

- **لا تترك أكثر من يومين بلا تمرين:** حتى يبقى هذا الأثر متجددًا طوال الأسبوع.
- **ضع القليل من الكربوهيدرات المعقدة حول وقت التمرين:** فهو الوقت الذي تستقبلها فيه العضلات أفضل.

4. الأحماض الأمينية هي الطوب، والكربوهيدرات والدهون هي طاقة البناء

البروتين يتفكك إلى أحماض أمينية، وهي **مواد البناء** التي يصلح بها الجسم العضلات بعد التمرين ويبني منها عضلات جديدة. أما الكربوهيدرات والدهون فهي **الطاقة** التي يحتاجها «العامل» لكي يبني. لذلك نحتاج بروتينًا كافيًا كل يوم، مع طاقة كافية وغير مفرطة: عجز معتدل لا تجويع.

الخلاصة: تمرين منتظم + بروتين كافٍ + عجز معتدل = الجسم يأخذ الطاقة الناقصة من الدهون، ويحتفظ بالعضلات لأنها «مستخدمة» ولديها مواد البناء.

3 افهم هدفك: الدهون والعضلات، لا الميزان

وزنك على الميزان رقم واحد يجمع أربعة أشياء مختلفة: الدهون، والعضلات، والماء، والعظام. ولهذا قد يتساوى شخصان في الوزن تمامًا، ويختلفان كليًا في الشكل وفي الصحة.

الهدف الحقيقي هو **كتلة عضلية ثابتة أو أكثر ونسبة دهون أقل**. قد يثبت الميزان بينما الدهون تنزل والعضلات تزيد؛ وهذا تقدّم ممتاز. والماء يحرّك الميزان صعودًا ونزولًا من يوم لآخر (بسبب الملح والكربوهيدرات والنوم والتمرين والدورة الشهرية).

المقياس المجاني: محيط الخصر

قِس الخصر عند مستوى السرة مرة في الأسبوع، صباحًا قبل الأكل، بشريط قياس مرن دون شدّ. ثم اقسمه على طولك: الهدف العام **أقل من 0.5**.

مثال: طول 175 سم وخصر 96 سم ← 96 ÷ 175 = 0.55. الهدف خصر أقل من 87.5 سم.

فحص تركيب الجسم (اختياري إن توفر)

جهاز يقدّر الدهون والعضلات في نحو دقيقة، ويوجد في كثير من الأندية الرياضية. إن توفر لك فقِس كل 4 أسابيع تقريبًا بالجهاز نفسه وفي الظروف نفسها: صباحًا، صائمًا، بعد دخول الحمام، وبدون تمرين قبله. ولا يُستخدم عادةً لمن لديه جهاز طبي إلكتروني مزروع، ولا أثناء الحمل.

الرقم	معناه ببساطة	التقدّم الجيد
نسبة الدهون (PBF)	كم في المئة من وزنك دهون	تنخفض
الكتلة العضلية (SMM)	العضلات التي تحرّك جسمك	ثابتة أو تزيد
محيط الخصر	بديل مجاني في البيت	يصغر
الوزن	يُستخدم فقط لحساب البروتين	ليس مقياسًا للنجاح

4 الركن الأول: التمرين (مقاومة + كارديو)

العنصر	الهدف الأسبوعي
الكارديو (مشي سريع، دراجة، سباحة...)	**150 دقيقة** بشدة متوسطة، مثل 5 × 30 دقيقة
المقاومة (وزن الجسم أو أجهزة أو أوزان)	**2 إلى 3 مرات**، جسم كامل أو علوي/سفلي
القاعدة الذهبية	**لا أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين**

- **الشدة المتوسطة:** تستطيع الكلام بجمل قصيرة لكن لا تستطيع الغناء.
- **المقاومة:** 6 إلى 8 حركات تغطي الجسم كله، 2 إلى 3 مجموعات، وتنهي كل مجموعة وأنت قادر على 2 إلى 3 تكرارات إضافية.

- **البيت يكفي للبداية:** تمارين وزن الجسم بلا أدوات، مع مشي سريع.
- التفاصيل والرسومات والجداول الأسبوعية في **دليل التمارين** المرافق.

التمرين داخل نافذة الأكل: الأفضل أن تتمرّن بعد وجبة بساعة إلى ساعتين، ثم تأكل وجبة فيها بروتين بعد التمرين. من يتناول الإنسولين أو أدوية تخفض السكر لا يتمرّن صائمًا إلا بإذن طبيبه.

5 الركن الثاني: البروتين 1.2 إلى 1.6 غ/كغ

البروتين اليومي (غ) = وزن جسمك (كغ) × 1.2 إلى 1.6. هذا هو الاستخدام الوحيد للوزن في هذا الدليل.

وزن الجسم	1.2 ×	1.4 ×	1.6 ×
60 كغ	72 غ	84 غ	96 غ
70 كغ	84 غ	98 غ	112 غ
80 كغ	96 غ	112 غ	128 غ
90 كغ	108 غ	126 غ	144 غ

110 كغ	132 غ	154 غ	176 غ

- **من وزنه مرتفع جدًا** (مؤشر كتلة جسم فوق 35 تقريبًا): ابدأ من الطرف الأدنى (1.2)، لأن الوزن الكلي يبالغ في الحاجة.
- **وزّعه على 3 إلى 4 وجبات** في كل منها 25 إلى 40 غ بروتين تقريبًا، **ويكتمل داخل نافذة الأكل**.
- اجعل وجبة فيها بروتين بعد التمرين.
- من لديه مرض في الكلى يراجع طبيبه قبل رفع البروتين.

بروتين من الأكل العادي

المقياس الأنفع هو غرامات البروتين لكل 100 سعرة: كلما ارتفع، وصلت إلى هدفك بسعرات أقل. القيم تقريبية.

الطعام (الحصة)	سعرات	بروتين	غ/100 سعرة
سمك أبيض مطبوخ (100 غ)	118	25 غ	21
صدر دجاج مشوي (100 غ)	165	31 غ	19
تونة معلبة بالماء (100 غ مصفّاة)	116	26 غ	22
زبادي يوناني سادة (200 غ)	146	20 غ	14
لحم بقري قليل الدهن مطبوخ (100 غ)	193	30 غ	15
بيض كامل (حبتان، نحو 100 غ)	143	13 غ	9
عدس مطبوخ (100 غ)	116	9 غ	8
حمص مطبوخ (100 غ)	164	9 غ	5
مكسرات (30 غ)، انتبه للسعرات	175	6 غ	3

النيء والمطبوخ: اللحم يفقد نحو 30% من وزنه بالطبخ؛ 100 غ مطبوخ ≈ 140 غ نيء. احسب بالطريقة نفسها كل مرة.

6 الركن الثالث: الألياف 25 إلى 35 غ يوميًا

الألياف تبطئ امتصاص السكر، وتُشبع، وتغذّي بكتيريا الأمعاء المفيدة، وتمنع الإمساك الذي يرافق الأكل العالي البروتين. الهدف **25 إلى 35 غ يوميًا**.

المصدر (الحصة)	ألياف تقريبًا
عدس أو فول أو حمص مطبوخ (نصف كوب، نحو 100 غ)	7 إلى 8 غ
خضار مطبوخة (كوب، نحو 150 غ)	4 إلى 5 غ
شوفان (50 غ جاف)	5 غ
برغل مطبوخ (كوب، نحو 180 غ)	8 غ
خبز بر كامل (رغيف صغير، نحو 60 غ)	4 غ
تفاحة أو كمثرى متوسطة بقشرها	4 إلى 5 غ
توت (100 غ)	2 إلى 6 غ
سلطة كبيرة (200 غ)	2 إلى 3 غ
بذور الشيا أو الكتان (ملعقة كبيرة)	3 إلى 4 غ

- **تدرّج:** زيادة الألياف فجأة تسبب انتفاخًا وغازات؛ أضف مصدرًا واحدًا كل بضعة أيام.
- **مع الماء:** الألياف تحتاج ماء كافيًا لتعمل.

- بعد عمليات المعدة: التزم بتعليمات فريقك الجراحي في الأليات.
- إذا استمر الإمساك، أو صاحبه ألم شديد أو دم أو قيء، فراجع الطبيب.

7 الركن الرابع: سكر قليل، وكربوهيدرات حول التمرين

- **السكر المضاف في أدنى حد:** الحلويات، والعصائر، والمشروبات الغازية والمحلّاة، والقهوة المحلّاة.
- **الكربوهيدرات المعقدة بكمية قليلة وفي وقتها:** الشوفان، والأرز (والبني أفضل)، والبرغل، وخبز البر، والبطاطا، والتمر باعتدال. ضعها **قبل التمرين بساعة إلى ساعتين أو بعده**، حين تكون العضلات أكثر استعدادًا لاستقبالها.
- **الوجبات البعيدة عن التمرين:** بروتين + خضار + دهون صحية بكمية قليلة.
- لا تحتاج إلى حمية الكيتو لخسارة الدهون؛ ما يحرّك النتيجة هو العجز المعتدل والبروتين الكافي والتمرين.
- ارتفاع الوزن يومًا أو يومين بعد يوم نشويات أعلى غالبًا ماء وجلايكوجين، وليس دهونًا.

8 الركن الخامس: عجز معتدل 300 إلى 500 سعرة

1. احسب معدل الأيض الأساسي (معادلة ميفلين-سانت جيور):
   الرجال: 10×الوزن + 6.25×الطول(سم) − 5×العمر + 5
   النساء: 10×الوزن + 6.25×الطول(سم) − 5×العمر − 161
2. اضربه في معامل النشاط: 1.2 (خامل)، 1.375 (نشاط خفيف)، 1.55 (نشاط متوسط). الناتج = سعرات الثبات التقريبية.
3. **اطرح 300 إلى 500 سعرة:** هذا هدفك اليومي.

مثال افتراضي	الثبات	الهدف
رجل 90 كغ، 175 سم، 40 سنة، × 1.375	2,473	1,973 إلى 2,173
امرأة 70 كغ، 162 سم، 35 سنة، × 1.375	1,893	1,393 إلى 1,593

- **لماذا معتدل؟** العجز الكبير يأكل من العضلات، ويرفع الجوع، ويُتعب، ويصعب الاستمرار عليه.
- **لا تأكل سعرات التمرين:** لا تضف إلى طعامك ما تقول الساعة إنك حرقته.
- لا تنزل دون نحو 1,500 سعرة للرجال أو 1,200 للنساء من غير متابعة طبية.
- عدّل الهدف بنحو 100 إلى 150 سعرة فقط إذا لم يتحسن الخصر خلال 3 إلى 4 أسابيع.

9 الركن السادس: صيام متقطع 16 ساعة

- **16 ساعة صيام و8 ساعات أكل**، في **5 إلى 6 أيام أسبوعيًا**. يوم أو يومان بلا صيام مقبولان، بنفس هدف السعرات والبروتين.
- **النافذة المبكرة أفضل:** مثل 08:00 إلى 16:00 أو 09:00 إلى 17:00؛ تناسب الساعة البيولوجية، وتترك وقتًا بين آخر وجبة والنوم.
- **التمرين داخل نافذة الأكل**، والأفضل بعد وجبة بساعة إلى ساعتين.
- **البروتين يكتمل داخل النافذة:** لا تُنهِ النافذة وأنت بعيد عن هدف البروتين.
- **أثناء الصيام:** ماء، أو شاي أو قهوة بلا سكر ولا حليب.
- **اكسر الصيام فورًا** إذا شعرت بدوخة شديدة أو رجفة أو تعرّق أو خفقان، وراجع طبيبك.

مثال لنافذة 09:00 إلى 17:00	ماذا تفعل
09:00	أول وجبة: بروتين + خضار
12:00	وجبة قبل التمرين: بروتين + قليل من الكربوهيدرات المعقدة
13:30	التمرين

14:45	وجبة بعد التمرين: بروتين + خضار + نشويات قليلة
16:30	آخر وجبة، ثم يبدأ الصيام 17:00

الصيام المتقطع لا يناسب:

- **الحامل** (والمرضعة تستشير طبيبها).
- **من لديه اضطراب في الأكل** حاليًا أو سابقًا.
- **من يستخدم الإنسولين أو أدوية السلفونيل يوريا** إلا تحت إشراف طبيبه، لأن خطر هبوط السكر حقيقي.

هؤلاء يطبّقون بقية الصيغة (التمرين والبروتين والألياف والعجز المعتدل) بثلاث وجبات منتظمة.

10 نموذج يوم كامل لشخص افتراضي

رجل افتراضي 90 كغ: هدف السعرات 1,973 إلى 2,173، والبروتين 108 إلى 144 غ (1.2 إلى 1.6 غ/كغ)، والألياف 25 إلى 35 غ. النافذة 09:00 إلى 17:00، والتمرين 13:30.

الوقت والطعام	سعرات	بروتين	ألياف
09:00 ثلاث بيضات مسلوقة (نحو 150 غ)	214	19 غ	0 غ
09:00 جبن أبيض 30 غ	79	4 غ	0 غ
09:00 سلطة خضار 200 غ + ملعقتان صغيرتان زيت زيتون	124	2 غ	3 غ

09:00 لوز 30 غ	174	6 غ	4 غ
12:00 شوفان 50 غ (جاف) بالماء + توت 100 غ	240	7 غ	7 غ
12:00 زبادي يوناني سادة 150 غ	110	15 غ	0 غ
14:45 صدر دجاج مشوي 130 غ + خضار مطبوخة 150 غ + ملعقة صغيرة زيت	311	44 غ	5 غ
14:45 أرز مطبوخ 200 غ + تمرتان صغيرتان (نحو 24 غ)	326	6 غ	2 غ
16:30 سمك أبيض مشوي 100 غ + عدس مطبوخ 100 غ	234	34 غ	8 غ
16:30 سلطة 200 غ + طحينة 15 غ + ملعقة صغيرة زيت	169	4 غ	4 غ
المجموع	**1,982**	**142 غ**	**33 غ**

النتيجة: نحو 1,982 سعرة، و142 غ بروتين، و33 غ ألياف، والكربوهيدرات المعقدة (الشوفان والأرز والتمر) حول وقت التمرين. القيم تقريبية من جداول تركيب الأغذية العامة؛ لا تنسخ الأرقام، بل احسب أرقامك.

في كل وجبة: ابدأ بالخضار والبروتين، واترك النشويات للآخر.

11 الإضافات المجانية: عادات لا تكلّف شيئًا

نوم 7 إلى 8 ساعات

النوم القصير يرفع الجوع والرغبة في السكريات ويقلل حساسية الإنسولين. موعد استيقاظ ثابت، وغرفة مظلمة وباردة، والجوال بعيدًا قبل النوم بنصف ساعة.

مشي 10 إلى 15 دقيقة بعد الوجبات

العضلات العاملة تسحب السكر من الدم، فيقل ارتفاعه بعد الأكل. مشي هادئ يكفي، داخل البيت أو في مكان مكيّف.

ترتيب الأكل

ابدأ بالخضار ثم البروتين، واترك النشويات للآخر. الترتيب نفسه مع الطعام نفسه يخفّض ارتفاع السكر بعد الوجبة.

قف دقيقتين كل 30 دقيقة جلوس

قف وتحرك أو امشِ في المكان دقيقتين. الجلوس الطويل المتواصل يرفع السكر بعد الأكل حتى لمن يتمرّن.

تقليل التوتر

التوتر المزمن يرفع الشهية والأكل العاطفي ويُفسد النوم. جرّب التنفس البطيء 5 دقائق، والمشي، والصلاة بطمأنينة، والوقت مع العائلة.

شمس الصباح

تعرّض لضوء النهار 10 إلى 15 دقيقة صباحًا؛ يساعد على ضبط الساعة البيولوجية والنوم ليلًا. تجنّب شمس الظهيرة الحارة.

كل هذه العادات مجانية ولا تحتاج إلى شراء أي شيء.

12 إدارة الجوع والماء

الجوع

- **البروتين والألياف أولًا:** هما أكثر ما يُشبع بسعرات أقل.
- **أطعمة الحجم:** الخضار والسلطات والشوربات الخفيفة تملأ المعدة بسعرات قليلة.
- **كُل ببطء:** امضغ جيدًا وأعطِ نفسك 15 إلى 20 دقيقة قبل أن تأخذ حصة إضافية.
- الجوع يأتي على شكل موجات تهدأ خلال دقائق؛ اشرب ماء وانشغل بشيء آخر.
- النوم القصير يرفع الجوع؛ النوم جزء من الخطة.

الماء

- البروتين والألياف والصيام والصيف كلها تزيد حاجتك للماء.
- **أبسط مقياس:** لون البول أصفر فاتح. الداكن يعني أنك تحتاج ماء أكثر.
- ابدأ النافذة وأنهِها بكوب ماء، والماء مسموح طوال الصيام.
- في الحر والتعرّق: ماء أكثر، وملح الطعام المعتاد في وجباتك يعوّض ما تفقده.
- مرضى القلب أو الكلى الذين لديهم تقييد للسوائل: اتبعوا تعليمات الطبيب.

13 فخاخ السعرات

- **الحلويات:** قطعة صغيرة قد تأكل ربع ميزانيتك اليومية.
- **المكسرات:** مفيدة لكن كثيفة السعرات؛ حفنة «صغيرة» قد تتجاوز 200 سعرة. حدّد الحصة مسبقًا (نحو 20 إلى 30 غ).
- **الزيت في الطبخ وأطباق المطاعم:** ملعقة كبيرة زيت نحو 120 سعرة. اطلب المشوي، والصلصات جانبًا.
- **المشروبات:** العصير والقهوة المحلّاة والمشروبات الغازية سعرات بلا شبع.
- **الأكل أمام الشاشة:** تأكل أكثر دون أن تنتبه؛ اجلس للأكل.

14 بعد التكميم أو مع أدوية إنقاص الوزن

يمكن تطبيق المبادئ نفسها بعد عملية التكميم، **بعد موافقة الفريق الطبي المعالج**، مع تغيير طريقة التوزيع:

- **البروتين أولًا في كل جلسة:** ابدأ باللحم أو السمك أو البيض أو الزبادي.
- **حصص صغيرة متكررة**، وامضغ جيدًا وتوقف عند أول إحساس بالامتلاء.
- **السوائل بين الوجبات لا معها:** اترك نحو 30 دقيقة بين الشرب والأكل.

- **مدّد النافذة إن احتجت:** الوصول إلى البروتين أهم من طول الصيام.
- التزم بتعليمات فريقك الطبي في مراحل الأكل والألياف وكل ما يخص حالتك.

أدوية GLP-1 وأدوية إنقاص الوزن

تُصرف وتُتابَع من الطبيب فقط، وهذا الدليل لا يوصي بأي دواء. مع ضعف الشهية تصبح المبادئ أهم: البروتين وتمارين المقاومة للحفاظ على العضلات، والسوائل والألياف لتجنب الإمساك والجفاف، وإخبار الطبيب قبل الصيام الطويل.

15 أسئلة شائعة

هل القهوة والشاي يفطران؟

بلا سكر وبلا حليب لا تضيفان سعرات تُذكر، ومسموحة أثناء الصيام. ويُفضّل آخر كوب قبل النوم بنحو 8 ساعات.

الميزان لم يتحرك، هل أنا فاشل؟

لا. انظر إلى الخصر بعد 3 إلى 4 أسابيع. إن لم يتحسن، أنقص 100 إلى 150 سعرة فقط.

هل أزيد البروتين فوق 1.6 غ/كغ لنتيجة أسرع؟

هذا المدى كافٍ لمعظم البالغين مع تمارين المقاومة، والزيادة فوقه تأتي على حساب الألياف والسعرات والأطعمة الأخرى.

ماذا عن رمضان؟

نافذة الأكل تصبح من الإفطار إلى السحور، والأهداف نفسها: البروتين والألياف والعجز المعتدل. التمرين الخفيف قبل الإفطار بقليل أو بعده بساعتين. من يتناول أدوية فليراجع طبيبه قبل رمضان.

هل يناسب النساء؟

نعم، مع التنبيهات الطبية. الحامل لا تصوم صيامًا متقطعًا، والمرضعة تستشير طبيبها. والقياسات تتأثر بالدورة، فقارني في المرحلة نفسها.

أخطأت وتجاوزت الهدف، ماذا أفعل؟

أغلق النافذة وارجع للخطة غدًا. لا تعوّض بالتجويع أو بصيام طويل جدًا.

هل أحتاج النادي أو أي مشتريات؟

لا. تمارين وزن الجسم في البيت مع المشي السريع كافية للبداية، والأكل العادي يكفي لهدف البروتين والألياف.

16 قائمة المراجعة

كل يوم

- ☐ صمت 16 ساعة (5 إلى 6 أيام أسبوعيًا)، ونافذتي مبكرة قدر الإمكان.
- ☐ البروتين 1.2 إلى 1.6 غ/كغ اكتمل داخل النافذة، موزعًا على 3 إلى 4 وجبات.
- ☐ الألياف 25 إلى 35 غ، وماء حتى يصبح البول فاتحًا.
- ☐ سكر مضاف قليل، والنشويات المعقدة حول التمرين.
- ☐ عجز 300 إلى 500 سعرة، ولم آكل سعرات التمرين.
- ☐ بدأت وجباتي بالخضار والبروتين، والنشويات آخرًا.
- ☐ مشيت 10 إلى 15 دقيقة بعد الوجبات، ووقفت دقيقتين كل 30 دقيقة جلوس.
- ☐ شمس الصباح، ونوم 7 إلى 8 ساعات.

كل أسبوع

- ☐ مقاومة 2 إلى 3 مرات، وكارديو 150 دقيقة.
- ☐ لم يمرّ أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين.
- ☐ قست الخصر عند السرة، اليوم نفسه، صباحًا قبل الأكل.

الجزء الثاني: التمارين

38 تمرينًا بالرسم وجداول أسبوعية

كيف تستخدم هذا الدليل

يشرح هذا الدليل 38 تمرينًا بالرسم، في أربعة أقسام: **وزن الجسم بلا نادٍ (القسم الرئيسي)**، ثم أجهزة النادي، ثم الدمبل، ثم الكيبل. وفي آخره جداول أسبوعية جاهزة للبيت وللنادي.

المصطلح	معناه
التكرار	أداء الحركة مرة واحدة كاملة.
المجموعة	عدد من التكرارات المتتالية، مثل 3 × 12 = ثلاث مجموعات في كل منها 12 تكرارًا.
الراحة	الوقت بين المجموعات.
الجهد المناسب	أنهِ المجموعة وأنت قادر على 2 إلى 3 تكرارات إضافية بأداء سليم.

في كل رسمة: وضعية البداية على اليمين، ووضعية النهاية على اليسار، والسهم يوضح اتجاه الحركة، والعضلات العاملة ملوّنة.

الصيغة الأسبوعية

- **كارديو 150 دقيقة** بشدة متوسطة (تستطيع الكلام بجمل قصيرة).

- **مقاومة 2 إلى 3 مرات** تغطي الجسم كله.
- **لا أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين**؛ فأثر الجلسة على حساسية الإنسولين يستمر نحو 24 إلى 48 ساعة.

الإحماء والتدرّج

الإحماء (5 إلى 8 دقائق)

- مشي في المكان أو برفع الركبتين 2 إلى 3 دقائق.
- دوائر بالكتفين والذراعين، وتحريك الوركين.
- مجموعة خفيفة من أول تمرين (مثل 10 قرفصاء إلى كرسي).

التدرّج: قاعدة «النطاق ثم الزيادة»

1. اختر نطاقًا، مثل 8 إلى 12 تكرارًا.
2. عندما تصل إلى أعلى النطاق (12) في كل المجموعات بأداء سليم، اجعل الحركة أصعب: الوزن التالي، أو الصيغة الأصعب، أو نزول أبطأ.
3. ارجع لأسفل النطاق (8) وابنِ من جديد.

- **أسبوع تخفيف:** كل 6 إلى 8 أسابيع، أسبوع بنصف المجموعات.
- **بعد انقطاع أسبوعين أو أكثر:** ارجع بنحو نصف الحجم وأخف، ثم تدرّج.
- **النفس:** ازفر مع الجهد ولا تكتم نفسك.

السلامة أولًا

توقّف فورًا عند:

ألم في الصدر، أو ضيق نفس غير طبيعي، أو دوخة أو إغماء، أو ألم حاد في مفصل، أو ألم أو تورم في الساق.

الحالة	التعديل
ألم الركبة	مدى أقصر في القرفصاء والطعنات، والجلوس والوقوف من كرسي أعلى.
ألم الكتف	تجنّب الحركات فوق الرأس، والرفرفة الجانبية دون مستوى الكتف.
ألم أسفل الظهر	ابدأ بالجسر والطائر والكلب والحشرة الميتة، وأجّل الانحناءات والرفعة الرومانية.
فتق، أو ما بعد الولادة مع انفصال عضلات البطن	تجنّب اللوح والضغط على البطن حتى يأذن الطبيب أو المعالج.
أمراض القلب أو ضغط غير منضبط	لا تبدأ قبل إذن الطبيب.
كبار السن أو ضعف التوازن	الحركات بجانب الحائط أو ممسكًا بظهر كرسي ثابت.

التمرين والصيام والسكري

- الأفضل أن يكون التمرين داخل نافذة الأكل، بعد وجبة بساعة إلى ساعتين، ثم وجبة فيها بروتين بعده.

- من يتناول الإنسولين أو أدوية السلفونيل يوريا: لا يتمرّن صائمًا إلا بإذن طبيبه، ويحمل معه شيئًا حلوًا.

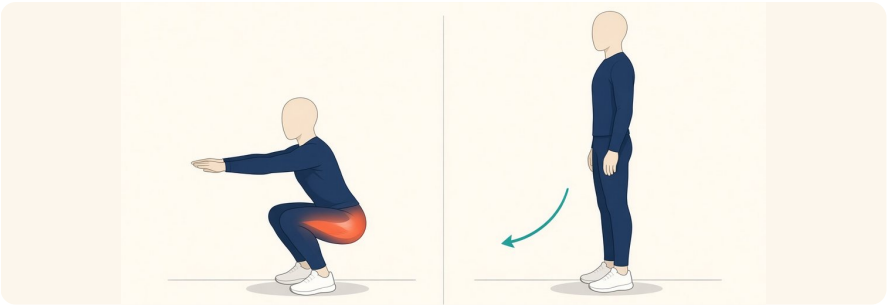
للسيدات أثناء علاج الإنجاب أو الحمل

- **أثناء تنشيط المبايض وبعد سحب البويضات حتى الدورة التالية:** مشي خفيف فقط، بدون أوزان أو شدّ على البطن أو لفّ للجذع.
- **بعد سحب البويضات توجّهي للطوارئ فورًا عند:** ألم شديد، أو انتفاخ مع ضيق نفس أو قلة بول، أو ألم مفاجئ في جهة واحدة مع غثيان أو قيء.
- **الحمل:** اسألي طبيبك قبل البدء. عند نزيف أو نزول ماء أو انقباضات أو ألم شديد أو دوخة: توقفي وتوجهي للطوارئ.

القسم أ: تمارين بوزن الجسم بلا نادٍ

القسم الرئيسي: تكفي للبداية والاستمرار، في البيت وبلا أي أدوات

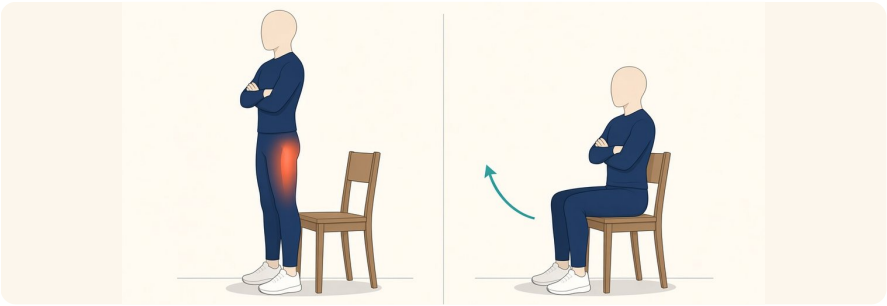
1. القرفصاء بوزن الجسم Bodyweight squat



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: انهيار الركبتين للداخل. رفع الكعبين عن الأرض.

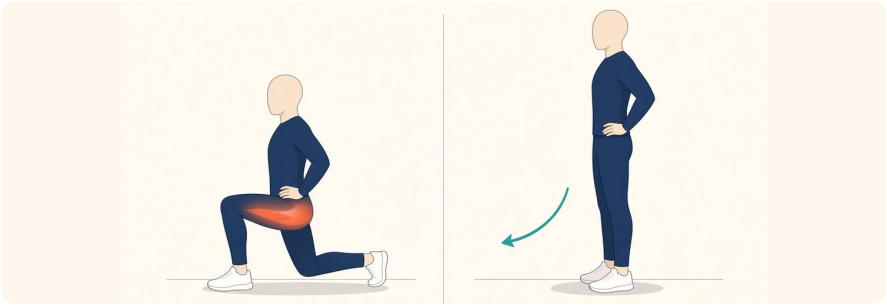
2. الجلوس والوقوف من الكرسي Chair sit-to-stand



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية. **مبتدئ:** 2 × 8 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: السقوط على الكرسي بقوة. الاستعانة باليدين أو الأرجحة.

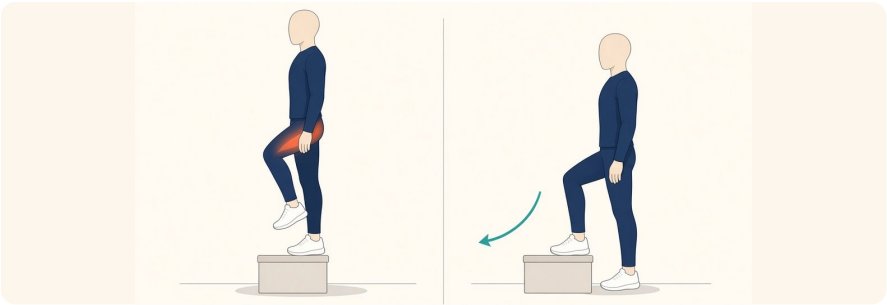
3. الطعنة الخلفية Reverse lunge



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية، التوازن. **مبتدئ:** 2 × 8 لكل رجل · **متوسط:** 3 × 10 إلى 12 لكل رجل · **راحة:** 60 إلى 90 ث

انتبه: خطوة قصيرة تدفع الركبة الأمامية بعيدًا للأمام. ميل الجذع للأمام أو للجانب.

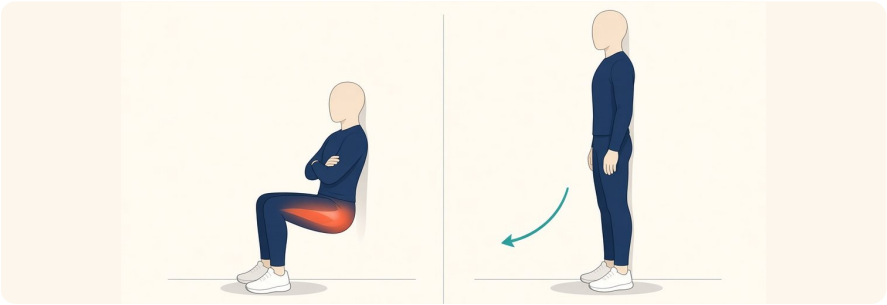
4. الصعود على الدرجة Step-up



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية. **مبتدئ:** 2 × 8 لكل رجل · **متوسط:** 3 × 12 لكل رجل · **راحة:** 60 ث

انتبه: الدفع بالرجل التي على الأرض بدل الرجل العاملة. وضع نصف القدم فقط على الدرجة.

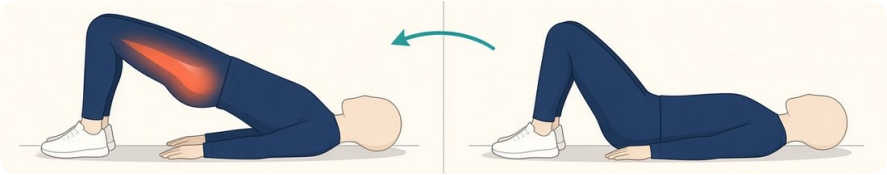
5. الجلوس على الحائط Wall sit



العضلات: الفخذ الأمامي. **مبتدئ:** 2 × 20 ث · **متوسط:** 3 × 30 إلى 45 ث · **راحة:** 60 ث

انتبه: كتم النفس. الركبتان أمام أصابع القدم.

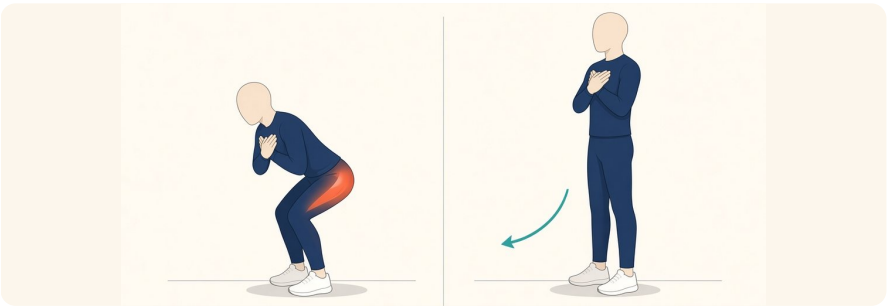
6. جسر الألوية Glute bridge



العضلات: الألوية، خلف الفخذ. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 15 إلى 20 · **راحة:** 45 إلى 60 ث

انتبه: تقويس أسفل الظهر بدل رفع الحوض بالألوية. القدمان بعيدتان جدًا عن الحوض.

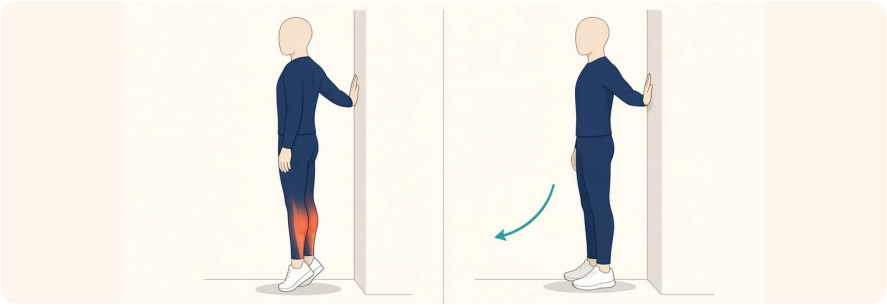
7. انحناءة الورك (صباح الخير) Hip hinge / good morning



العضلات: خلف الفخذ، الألوية، أسفل الظهر. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: تقويس الظهر أو تدوير الكتفين. ثني الركبتين كثيرًا فتتحول إلى قرفصاء.

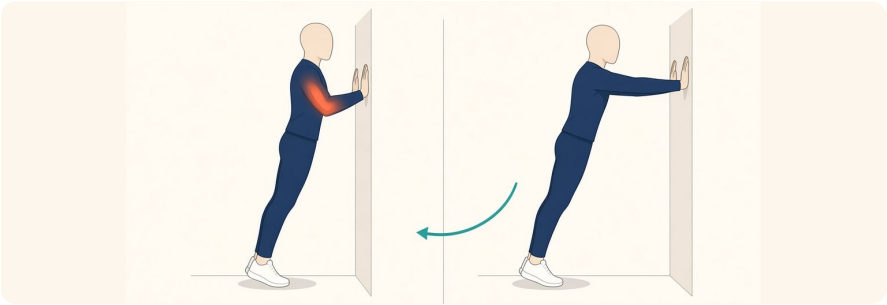
8. رفع الكعبين Calf raise



العضلات: عضلة الساق (السمانة). **مبتدئ:** 2 × 15 · **متوسط:** 3 × 20 · **راحة:** 45 ث

انتبه: الحركة السريعة المرتدة. ميل الكاحل للخارج.

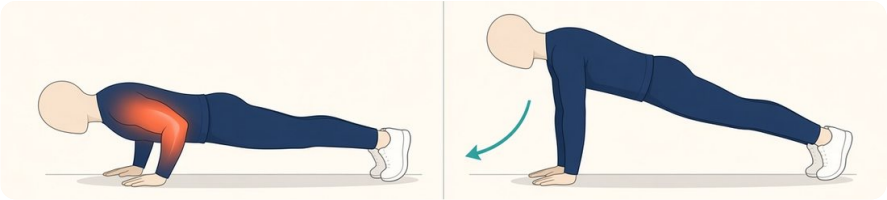
9. الضغط على الحائط Wall push-up



العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 15 · **راحة:** 45 إلى 60 ث

انتبه: انحناء الحوض للأمام أو للخلف. فتح المرفقين للجانبين بزاوية 90 درجة.

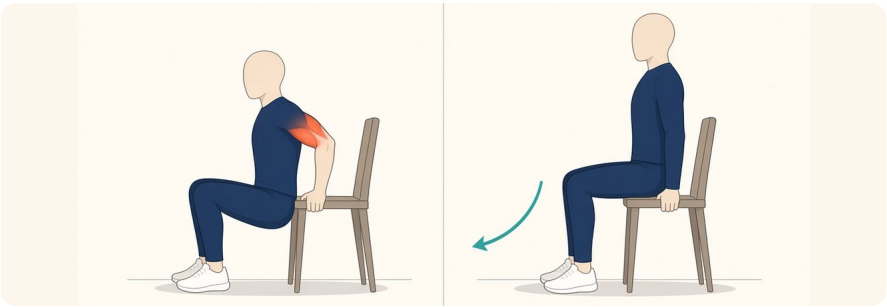
10. الضغط Push-up



العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس، البطن. **مبتدئ:** 2 × 5 إلى 8 (على الركبتين إن لزم) · **متوسط:** 3 × 8 إلى 15 · **راحة:** 60 إلى 90 ث

انتبه: هبوط الحوض أو رفعه للأعلى. تدلّي الرأس.

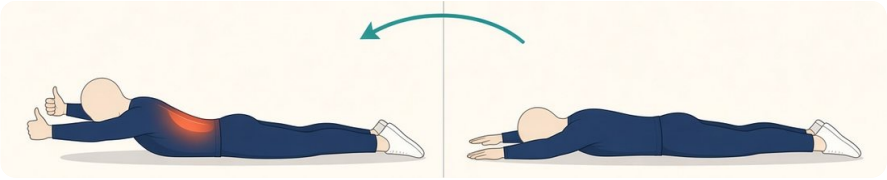
11. الغطس على الكرسي Chair dip



العضلات: الترايسبس، الكتف الأمامي. **مبتدئ:** 2 × 6 إلى 8 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 12 · **راحة:** 60 ث

انتبه: النزول أعمق من 90 درجة مع ألم في الكتف. فتح المرفقين للجانبين.

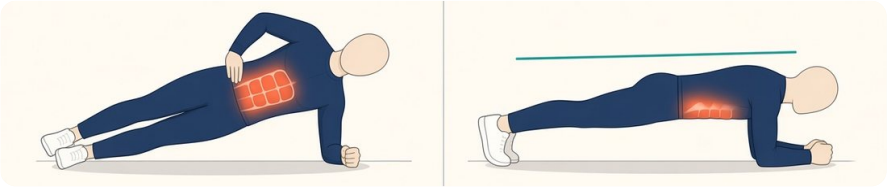
12. رفع الذراعين على البطن (Y) Prone Y-raise



العضلات: أعلى الظهر، بين اللوحين، أسفل الظهر. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 45 ث

انتبه: رفع الرأس والنظر للأمام. الارتفاع العالي بتقويس أسفل الظهر.

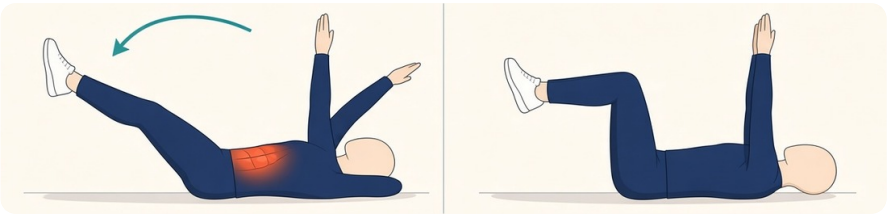
13. اللوح الأمامي والجانبي Plank / side plank



العضلات: عضلات البطن والجذع. **مبتدئ:** 2 × 20 ث لكل نوع · **متوسط:** 3 × 30 إلى 45 ث · **راحة:** 45 ث

انتبه: هبوط الحوض أو رفعه. كتم النفس.

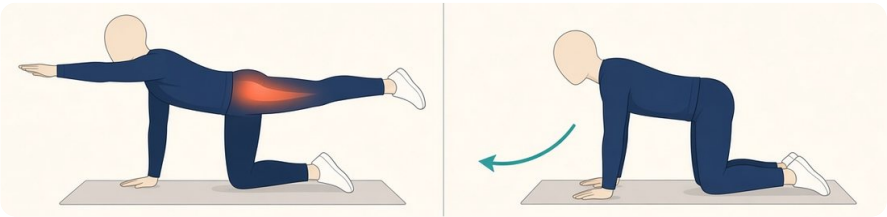
14. الحشرة الميتة Dead bug



العضلات: عضلات البطن العميقة. **مبتدئ:** 2 × 6 لكل جهة · **متوسط:** 3 × 8 إلى 10 لكل جهة · **راحة:** 45 ث

انتبه: ارتفاع أسفل الظهر عن الأرض. السرعة.

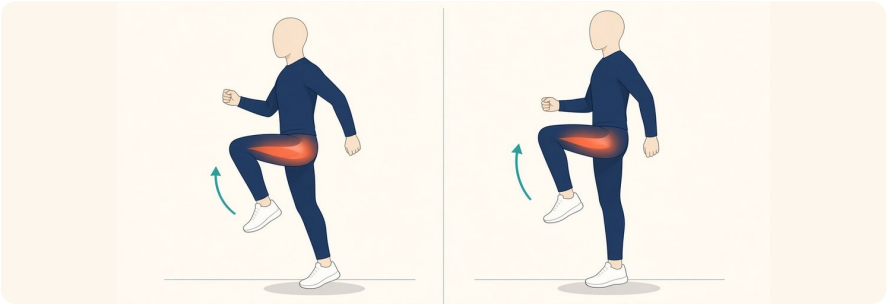
15. الطائر والكلب Bird dog



العضلات: أسفل الظهر، الألوية، البطن. **مبتدئ:** 2 × 6 لكل جهة · **متوسط:** 3 × 10 لكل جهة · **راحة:** 45 ث

انتبه: ميلان الحوض أو دورانه. رفع الرجل أعلى من مستوى الظهر.

16. المشي في المكان برفع الركبتين March / high knees



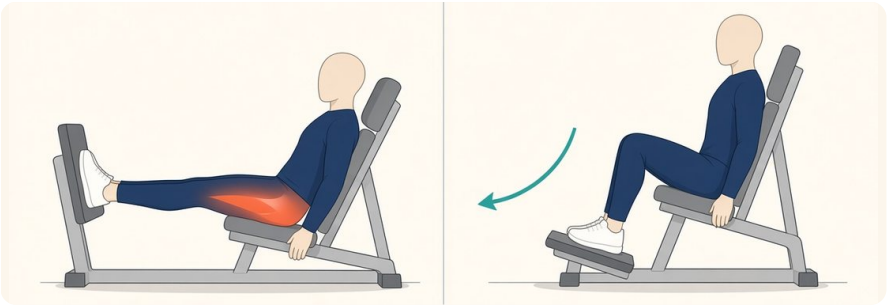
العضلات: كارديو، الفخذ، البطن. **مبتدئ:** 3 × 1 دقيقة · **متوسط:** 5 إلى 10 دقائق متواصلة · **راحة:** 30 ث

انتبه: الانحناء للخلف. النزول بقوة على الكعبين.

القسم ب: أجهزة النادي

أجهزة بمسار ثابت، مناسبة للمبتدئ في النادي

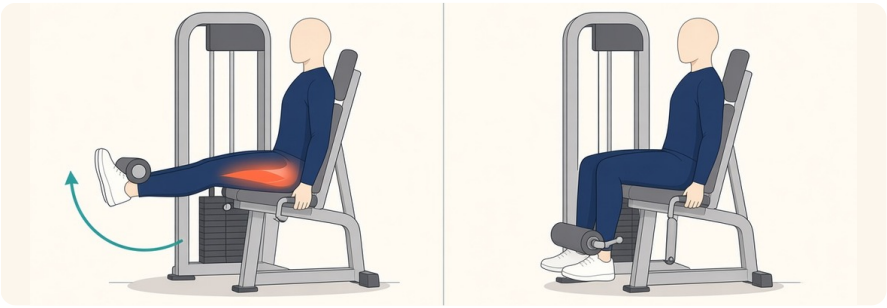
17. جهاز دفع الأرجل Leg press



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية. **مبتدئ:** 2 × 10 إلى 12 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: قفل الركبتين في الأعلى. ارتفاع الحوض عن المقعد في الأسفل.

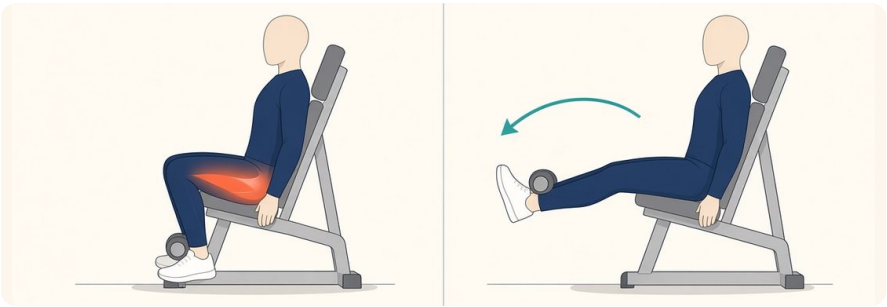
18. جهاز مد الركبة Leg extension



العضلات: الفخذ الأمامي. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: الأرجحة واستخدام الاندفاع. وزن ثقيل جدًا مع ألم في الركبة.

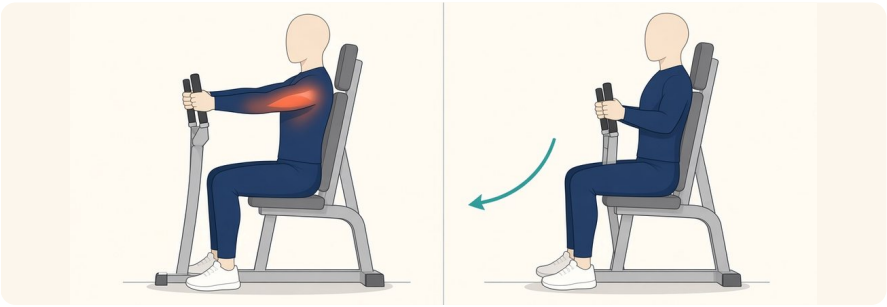
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا) Seated leg curl



العضلات: خلف الفخذ. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: الرجوع السريع. رفع الحوض.

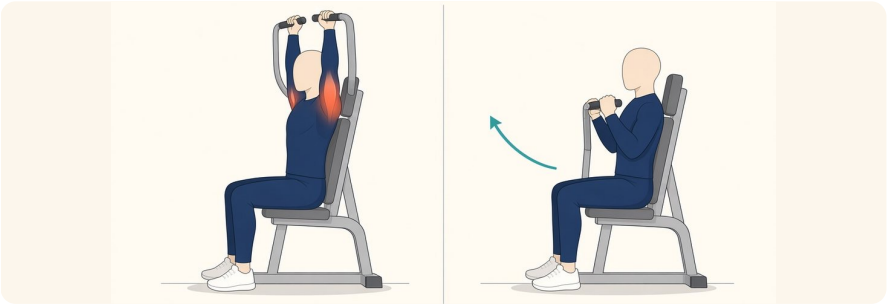
20. جهاز ضغط الصدر Machine chest press



العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 إلى 12 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: رفع الكتفين نحو الأذنين. ابتعاد الظهر عن المسند.

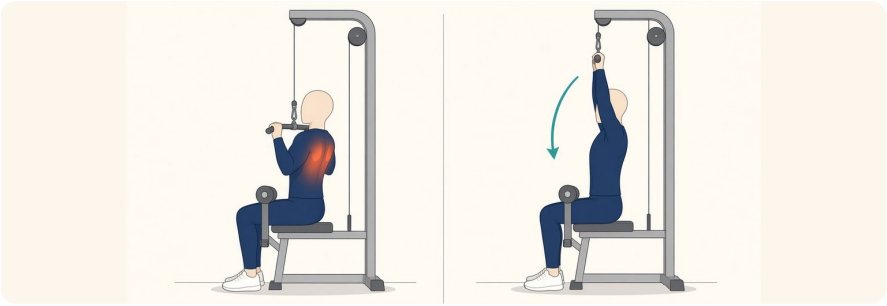
21. جهاز ضغط الكتف Machine shoulder press



العضلات: الكتف، الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: تقويس أسفل الظهر. النزول أسفل الكتف مع ألم.

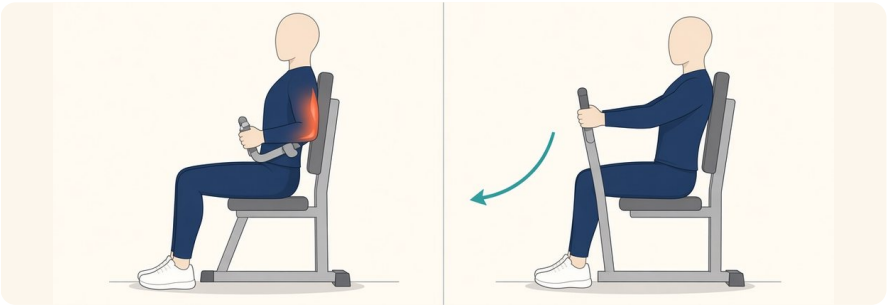
22. جهاز السحب العلوي Lat pulldown



العضلات: الظهر العريض، البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 إلى 12 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: السحب خلف الرقبة. الميل الكبير للخلف واستخدام الجسم.

23. جهاز التجديف جالسًا Seated row machine



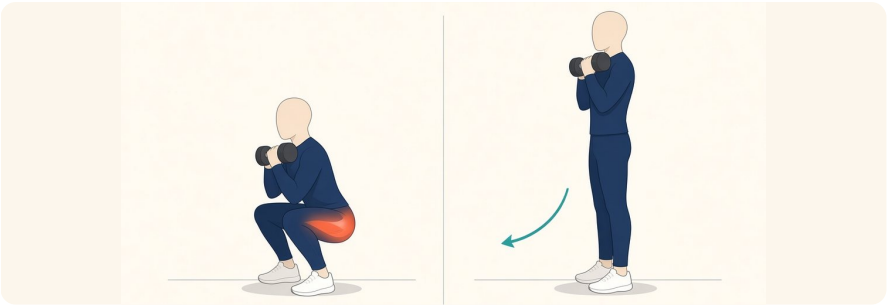
العضلات: منتصف الظهر، البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 إلى 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: رفع الكتفين نحو الأذنين. ترك الوسادة والميل للخلف.

القسم ج: الدمبل

أوزان حرة تحتاج تحكمًا أكبر

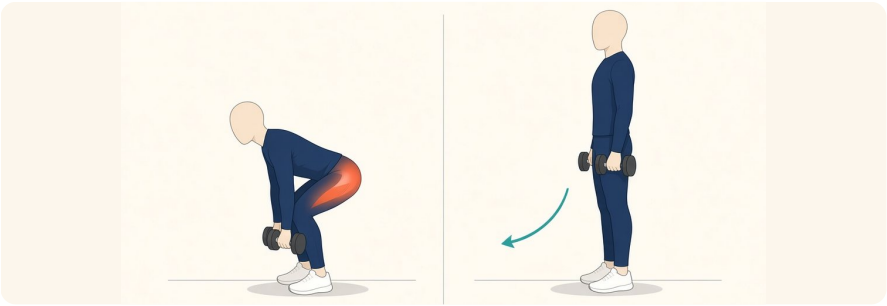
24. القرفصاء مع الدمبل Goblet squat



العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية، البطن. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: إبعاد الدمبل عن الصدر. انحناء الظهر.

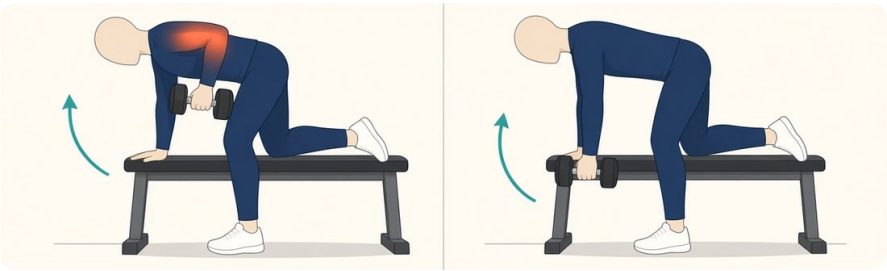
25. الرفعة الرومانية بالدمبل Dumbbell Romanian deadlift



العضلات: خلف الفخذ، الألوية، أسفل الظهر. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: تقويس الظهر. إبعاد الدمبلين عن الرجلين.

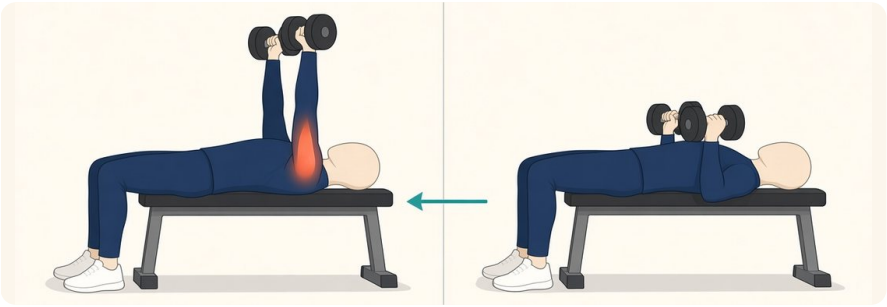
26. التجديف بالدمبل بذراع واحدة One-arm dumbbell row



العضلات: الظهر العريض، منتصف الظهر، البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 لكل ذراع · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 لكل ذراع · **راحة:** 60 إلى 90 ث

انتبه: تدوير الجذع لرفع الدمبل. السحب نحو الصدر بدل الورك.

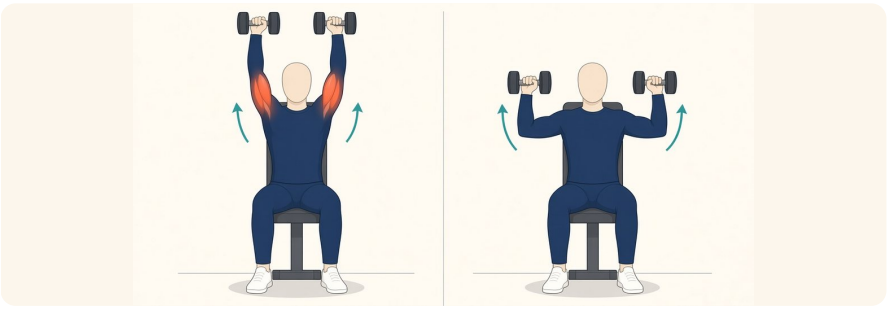
27. ضغط الصدر بالدمبل Dumbbell bench press



العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: فتح المرفقين 90 درجة. رفع الحوض عن المقعد.

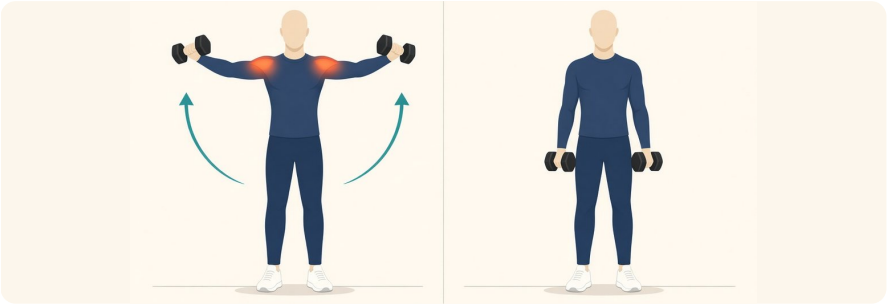
28. ضغط الكتف بالدمبل جالسًا Seated dumbbell shoulder press



العضلات: الكتف، الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 10 · **متوسط:** 3 × 8 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: تقويس أسفل الظهر. النزول السريع.

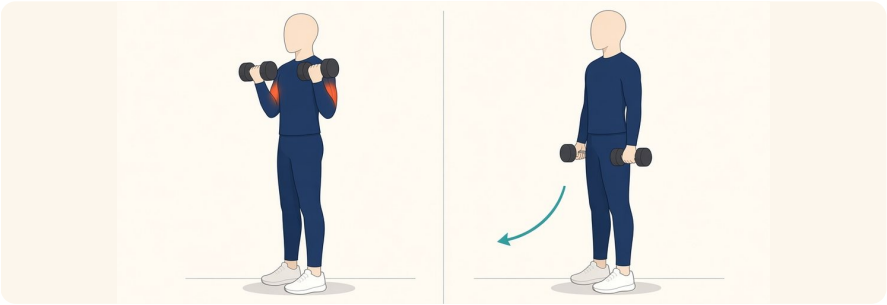
29. الرفرفة الجانبية Lateral raise



العضلات: الكتف الجانبي. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: الأرجحة بالجسم. الرفع فوق مستوى الكتف.

30. ثني الذراع بالدمبل Dumbbell biceps curl



العضلات: البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: الأرجحة بالظهر. تقدّم المرفقين للأمام.

31. تمديد الترايسبس فوق الرأس Overhead triceps extension



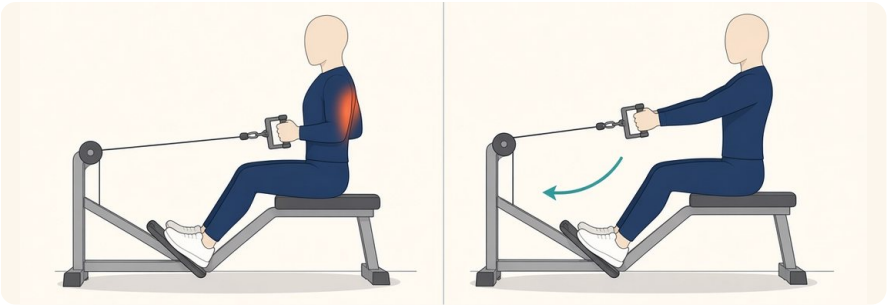
العضلات: الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: فتح المرفقين للجانبين. تقويس الظهر.

القسم د: الكيبل

مقاومة ثابتة على طول الحركة

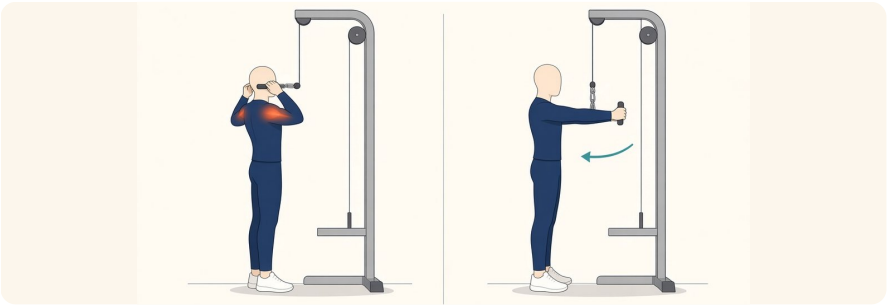
32. التجديف بالكيبل جالسًا Seated cable row



العضلات: منتصف الظهر، الظهر العريض، البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 12 · **راحة:** 90 ث

انتبه: الأرجحة للأمام والخلف. انحناء الظهر في الرجوع.

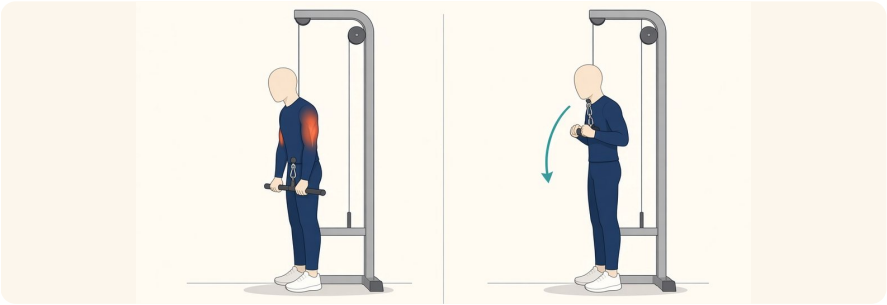
33. سحب الوجه بالكيبل Cable face pull



العضلات: الكتف الخلفي، أعلى الظهر. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: وزن ثقيل يجعل الجسم يميل للخلف. نزول المرفقين.

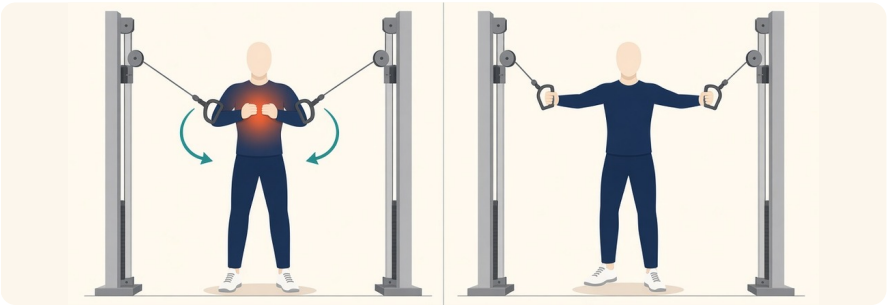
34. دفع الترايسبس بالكيبل Cable triceps pushdown



العضلات: الترايسبس. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: تحريك المرفقين للأمام والخلف. الميل بالجسم لدفع الوزن.

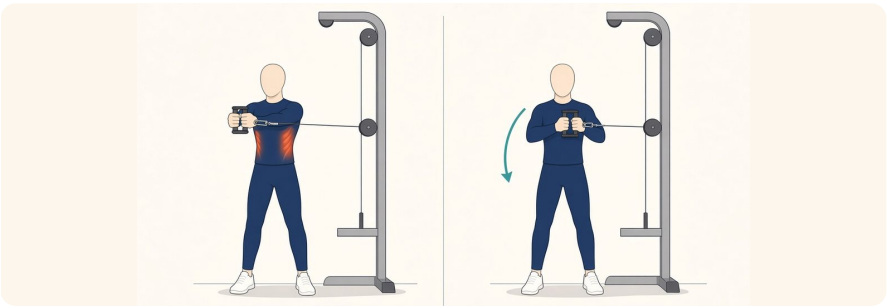
35. فتح الصدر بالكيبل Cable chest fly



العضلات: الصدر. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: ثني المرفقين وفردها فتتحول إلى ضغط. الرجوع بعيدًا جدًا للخلف.

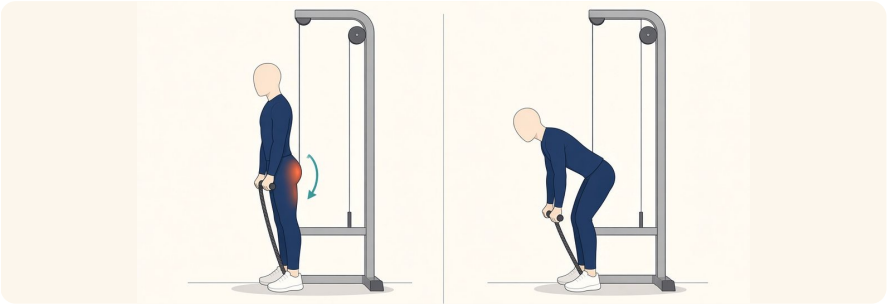
36. ضغط بالوف (مقاومة الدوران) Pallof press



العضلات: عضلات البطن الجانبية والجذع. **مبتدئ:** 2 × 8 لكل جهة · **متوسط:** 3 × 10 إلى 12 لكل جهة · **راحة:** 45 ث

انتبه: التفاف الجسم نحو الكيبل. كتم النفس.

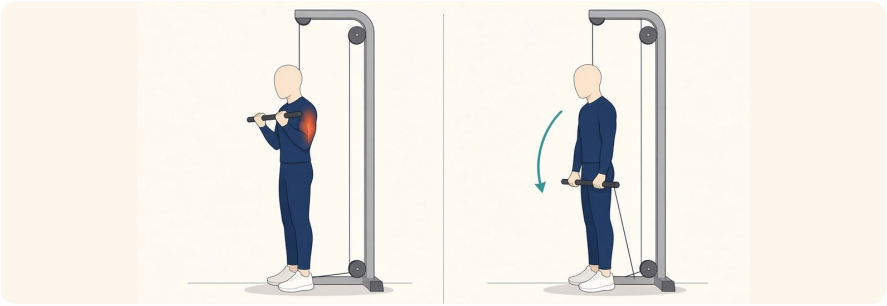
37. السحب بين الرجلين بالكيبل Cable pull-through



العضلات: الألوية، خلف الفخذ. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 12 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: السحب بالذراعين. تقويس الظهر.

38. ثني الذراع بالكيبل Cable biceps curl



العضلات: البايسبس. **مبتدئ:** 2 × 12 · **متوسط:** 3 × 10 إلى 15 · **راحة:** 60 ث

انتبه: الميل للخلف. تقدّم المرفقين.

الجداول الأسبوعية الجاهزة

كل الجداول تحقق: كارديو 150 دقيقة، ومقاومة 2 إلى 4 مرات، ولا أكثر من يومين بلا تمرين.

الجدول 1: مبتدئ في البيت (يومان مقاومة)

أول 4 إلى 6 أسابيع. بلا أدوات.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مقاومة أ	مشي 30د	مشي 30د	مقاومة ب	مشي 30د	راحة	مشي 30د

اليوم أ

التمرين	مجموعات × تكرارات
2. الجلوس والوقوف من الكرسي	2 × 10
9. الضغط على الحائط	2 × 10
6. جسر الألوية	2 × 12
12. رفع الذراعين على البطن (٧)	2 × 10
8. رفع الكعبين	2 × 15
14. الحشرة الميتة	2 × 6 لكل جهة

اليوم ب

التمرين	مجموعات × تكرارات
3. الطعنة الخلفية	2 × 8 لكل رجل
9. الضغط على الحائط	2 × 12
7. انحناءة الورك (صباح الخير)	2 × 10
15. الطائر والكلب	2 × 6 لكل جهة
5. الجلوس على الحائط	2 × 20 ث
13. اللوح الأمامي والجانبي	2 × 20 ث

الكارديو: 4 × 30 دقيقة مشي سريع + 2 × 15 دقيقة في يومي المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 2: متوسط في البيت (3 أيام جسم كامل)

بعد 6 أسابيع من الجدول 1، أو لمن يتمرّن أصلًا.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مقاومة أ	كارديو 30د	مقاومة ب	كارديو 30د	مقاومة أ	راحة	كارديو 45د

اليوم أ

التمرين	مجموعات × تكرارات
1. القرفصاء بوزن الجسم	3 × 15
10. الضغط	3 × 8 إلى 12
4. الصعود على الدرجة	3 × 12 لكل رجل
12. رفع الذراعين على البطن (Y)	3 × 12
11. الغطس على الكرسي	3 × 10
13. اللوح الأمامي والجانبي	3 × 40 ث

اليوم ب

التمرين	مجموعات × تكرارات
3. الطعنة الخلفية	3 × 12 لكل رجل
6. جسر الألوية	3 × 15 (برجل واحدة إن أمكن)
10. الضغط	3 × أقصى عدد بأداء جيد
7. انحناءة الورك (صباح الخير)	3 × 15
8. رفع الكعبين	3 × 20
14. الحشرة الميتة	3 × 10 لكل جهة

الكارديو: 30 + 30 + 45 دقيقة + 3 × 15 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة. وفي الأسبوع التالي ابدأ باليوم ب (أ، ب، أ ثم ب، أ، ب).

الجدول 3: مبتدئ في النادي (أجهزة، 3 أيام)

الأجهزة أسهل في التعلم وأكثر أمانًا للبداية.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
جسم كامل	كارديو 30د	جسم كامل	كارديو 30د	جسم كامل	راحة	كارديو 30د

كل جلسة

التمرين	مجموعات × تكرارات
17. جهاز دفع الأرجل	2 × 10 إلى 12
20. جهاز ضغط الصدر	2 × 10 إلى 12
22. جهاز السحب العلوي	2 × 10 إلى 12
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا)	2 × 12
23. جهاز التجديف جالسًا	2 × 10 إلى 12
21. جهاز ضغط الكتف	2 × 10
13. اللوح الأمامي والجانبي	2 × 30 ث

الكارديو: 3 × 30 دقيقة (جهاز مشي بميل، دراجة، أو جهاز الدرج) + 3 × 20 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 4: متوسط في النادي (4 أيام علوي/سفلي)

أجهزة + دمبل + كيبل.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
علوي	سفلي	كارديو 30د	علوي	سفلي	راحة	كارديو 40د

علوي

التمرين	مجموعات × تكرارات
27. ضغط الصدر بالدمبل	3 × 8 إلى 12
22. جهاز السحب العلوي	3 × 8 إلى 12
28. ضغط الكتف بالدمبل جالسًا	3 × 8 إلى 12
32. التجديف بالكيبل جالسًا	3 × 10 إلى 12
29. الرفرفة الجانبية	2 × 12 إلى 15
34. دفع الترايسبس بالكيبل	2 × 12
30. ثني الذراع بالدمبل	2 × 12
33. سحب الوجه بالكيبل	2 × 15

سفلي

التمرين	مجموعات × تكرارات
24. القرفصاء مع الدمبل	3 × 8 إلى 12
25. الرفعة الرومانية بالدمبل	3 × 8 إلى 12
17. جهاز دفع الأرجل	3 × 10 إلى 12
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا)	3 × 12
3. الطعنة الخلفية	2 × 10 لكل رجل
8. رفع الكعبين	3 × 20
36. ضغط بالوف (مقاومة الدوران)	3 × 10 لكل جهة

الكارديو: 30 + 40 دقيقة + 4 × 20 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 5: جلسة 20 دقيقة للأيام المزدحمة

في البيت، دائرة بلا راحة بين الحركات، وراحة دقيقة بين الدورات.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
20د	مشي	20د	مشي	20د	راحة	مشي

3 دورات

التمرين	مجموعات × تكرارات
1. القرفصاء بوزن الجسم	40 ث عمل ثم 20 ث راحة
10. الضغط	كالسابق (أو على الحائط)
6. جسر الألوية	كالسابق
15. الطائر والكلب	كالسابق
16. المشي في المكان برفع الركبتين	كالسابق

الكارديو: المشي: 4 × 30 دقيقة، أو 3 × 10 دقائق بعد الوجبات يوميًا.

المراجع

1. Richter EA, Hargreaves M. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. Physiol Rev. 2013;93:993–1017.
2. Cartee GD. Mechanisms for greater insulin-stimulated glucose uptake in normal and insulin-resistant skeletal muscle after acute exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2015;309:E949–E959.
3. Jäger R, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:20.
4. Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52:376–384.
5. Reynolds A, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet. 2019;393:434–445.
6. Sutton EF, et al. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. Cell Metab. 2018;27:1212–1221.
7. Shukla AP, et al. Food order has a significant impact on postprandial glucose and insulin levels. Diabetes Care. 2015;38:e98–e99.
8. Dunstan DW, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care. 2012;35:976–983.
9. Buffey AJ, et al. The acute effects of interrupting prolonged sitting time in adults with standing and light-intensity walking on biomarkers of cardiometabolic health. Sports Med. 2022;52:1765–1787.

10. Watson NF, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the AASM and SRS. Sleep. 2015;38:843–844.

11. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.

12. American College of Sports Medicine. Position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41:687–708.

13. Colberg SR, et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39:2065–2079.

14. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2020;135:e178–e188.

drbanderkutbi.com

للمزيد: زر الموقع

drbanderkutbi.com

تذكير: هذا دليل عام فقط، ولا يقدّم المؤلف نصيحة طبية أو غذائية أو تدريبية شخصية خارج محتواه. للخطة المخصصة راجع أخصائي تغذية علاجية ومدربًا رياضيًا مؤهلًا، وطبيبك في أي حالة صحية.

الإصدار 2 (المختصر الشامل) · أكتوبر 2026