دليل مجاني

سكر أقل، دهون أقل

دليل منخفض السكريات، مجاني وعملي بلا أي مشتريات: تمرين + بروتين + ألياف + سكر قليل + عجز معتدل + صيام 16 ساعة

16 ساعة	1.2 إلى 1.6 غ	300 إلى 500
صيام 5 إلى 6 أيام أسبوعيًا	بروتين لكل كغ	سعرة عجز يومي

د. بندر كتبي

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

للمزيد: زر الموقع drbanderkutbi.com

drbanderkutbi.com

الإصدار 14 · نوفمبر 2026

عن هذا الدليل

دليل عملي لخسارة الدهون مع الحفاظ على العضلات، موجّه للبالغين عمومًا. يشرح لماذا تنجح الخطة، ثم أركانها الستة، ثم عادات مجانية تضاعف أثرها. كل الأمثلة والأرقام افتراضية للتوضيح.

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

الصيغة الكاملة في صفحة واحدة 3

لماذا تنجح هذه الخطة؟ 5

افهم هدفك: الدهون والعضلات، لا الميزان 6

أمثلة حقيقية منشورة (بعد إخفاء الهوية) 7

الركن الأول: التمرين 9

الركن الثاني: البروتين 1.2 إلى 1.6 غ/كغ 10

الركن الثالث: الألياف 25 إلى 35 غ 11

الركن الرابع: سكر قليل وكربوهيدرات حول التمرين 12

الركن الخامس: عجز معتدل 300 إلى 500 سعرة 12

الركن السادس: صيام 16 ساعة 13

نموذج يوم كامل 14

الإضافات المجانية 15

إدارة الجوع والماء 16

فخاخ السعرات 16

التسجيل والمتابعة 17

بعد التكميم وأدوية إنقاص الوزن 18

أسئلة شائعة 18

قائمة المراجعة 19

المراجع 20

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 (في حال دمج الصيام المتقطع)، 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

أمثلة حقيقية منشورة (بعد إخفاء الهوية)

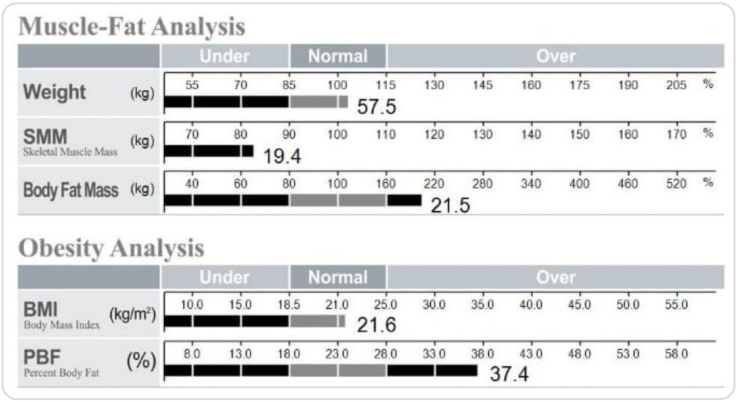
أمثلة من تقارير تركيب جسم نُشرت للتوعية، حُذفت منها الأسماء والأعمار والتواريخ وأي بيانات تعرّف بأصحابها، واقتُصر على أرقام تركيب الجسم.

1. نفس الوزن تمامًا... وجسمان مختلفان

	الشخص أ	الشخص ب
الوزن	87.8 كغ	87.8 كغ
الكتلة العضلية	27.4 كغ	39.0 كغ
كتلة الدهون	38.1 كغ	18.0 كغ
نسبة الدهون	43.4%	20.5%

الدرس: الميزان أعطى الرقم نفسه، لكن الشخص ب لديه عضلات أكثر بنحو 11.6 كغ ودهون أقل بنحو 20 كغ.

2. وزن «مثالي» ودهون عالية

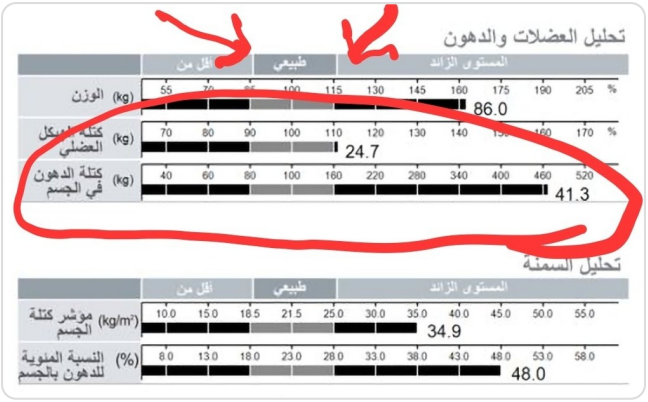


الوزن 57.5 كغ ومؤشر كتلة الجسم 21.6 (ضمن الطبيعي)، لكن العضلات 19.4 كغ (أقل من الطبيعي) ونسبة الدهون 37.4% (عالية).

الدرس: الميزان ومؤشر كتلة الجسم قالا «ممتاز»، لكن سطري العضلات والدهون كشفا الحقيقة.

---

3. الورقة العربية: أين تنظر؟



ابحث عن: كتلة الهيكل العضلي، وكتلة الدهون في الجسم، والنسبة المئوية للدهون. الشريط الرمادي هو المنطقة الطبيعية. هنا: الوزن 86.0 كغ، والعضلات 24.7 كغ، والدهون 41.3 كغ، ونسبة الدهون 48.0%.

---

4. الميزان ثابت... والجسم تغيّر

	أول قياس	بعد نحو شهرين ونصف
الوزن	61.5 كغ	61.4 كغ
الكتلة العضلية	19.4 كغ	21.6 كغ
نسبة الدهون	40.3%	35.0%

الدرس: عضلات أكثر بأكثر من 2 كغ ودهون أقل بأكثر من 3 كغ، والميزان لم يتحرك.

5. قبل وبعد: هكذا يبدو التقدّم الحقيقي

المثال	نسبة الدهون قبل	بعد	المدة
وزن «طبيعي» وعضلات قليلة	49%	28%	6 أشهر
رجل التزم سنة وزادت عضلاته نحو 3 كغ	39%	23%	سنة

في هذه الأمثلة كان البرنامج نفسه: تمارين مقاومة وكارديو ونظام غذائي مناسب وصيام متقطع. والنجاح يحتاج أشهرًا من الالتزام وليس أسابيع.

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 (في حال دمج الصيام المتقطع): 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 الألياف.

- 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** (في حال دمج الصيام المتقطع)، 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 التسجيل والمتابعة

أسهل سجل هو ما تحمله في جيبك: ملاحظات الجوال أو دفتر صغير، أو مجموعة واتساب لك وحدك. اكتب كل طعام بسطر واحد مع المجموع التراكمي:

```
09:00 3 eggs 214c 19p (214/2050c 19/126p)
14:45 chicken 130g 214c 40p (1097/2050c 92/126p)
```

«الساعة ٩:٠٠ أكلت ٣ بيضات»

«الساعة ٢:٤٥ أكلت ١٣٠ جرام دجاج»

وسجّل الصيام بسطرين: وقت آخر لقمة، ووقت أول لقمة مع مدة الصيام.

```
Start fasting 17:00
Breakfast 09:00 16H00M
```

«بداية الصيام ١٧:٠٠»

«انقطاع الصيام بعد ١٦ ساعة»

البوت يفهم الأوامر بالعربي أو بالإنجليزي.

التقرير الأسبوعي

البند	الهدف المقترح
أيام الصيام 16 ساعة	5 إلى 6 من 7
متوسط السعرات	عند الهدف (عجز 300 إلى 500)
أيام تحقيق البروتين	5 من 7 أو أكثر
أيام الألياف 25 غ أو أكثر	5 من 7 أو أكثر
دقائق الكارديو	150 دقيقة أو أكثر
جلسات المقاومة	2 إلى 3

أطول فترة بلا تمرين	يومان كحد أقصى
متوسط النوم	7 إلى 8 ساعات

مقياس النجاح: خصر يصغر، ونسبة دهون تنخفض، وعضلات ثابتة أو تزيد. لا تتخذ قرارًا بناءً على الوزن وحده.

15 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.

16 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.

17 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.

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.

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 14 · نوفمبر 2026