

## كيف تتحفوا بدون رجيم ( دايت )

### البداية

في البداية أحب أتكلم عن تجربتي مع نظام [بول ماكينا](#) من كتاب " أستطيع أن أجعلك نحيفاً " مثل كل شخص يقرأ كلامي الآن جربت أنواع دايت مختلفة القاسي والسهل و جربت حبوب حرق الدهون و جربت أشياء كثير كلها بمجرد ما توقفتها يرجع الوزن ضعف اللي خسرتة ، ولما وجدت الكتاب قلت " خليني أجرب ماني خسران شي " ، وكانت أجمل تجربة ، لما بدأت كان وزني ١٤٧ كيلو يعني وزن مرعب لشخص في شبابه ٢٦ سنة والآن وزني ١٢٤ كيلو.

### تساؤلات قبل البداية :

قبل ما أبدأ النظام كنت أسأل سؤال يومياً كيف أقدر أكل اللي أحبه وأنحف ؟ أحسها مستحيله وهنا حكيت بعض أسئلتني اللي كنت أسألها ،

- ١- هل فعلاً ممكن الواحد ينحف وهو ياكل "الببكي" و "مندي" و "ستيك" وغيرها ؟
- ٢- طيب كيف ينحف والسعرات العالية اللي ياكلها إيش وضعها ؟
- ٣- طيب مو مشكلة أنا مستعجل على النزول لكن هل فعلاً ممكن أنزل ١٠ ولا ١٥ كيلو بهذا النظام ؟
- ٤- لو وقفت النظام هل حيرجع وزني الضعف زي باقي الأنظمة ؟
- ٥- طيب لو جربت أخسر شي ؟

وفعلاً قررت أبدأ النظام واللي حأشرحه لكم عشان تستفيدوا وتجربوا وانتو كمان محا تخسروا شي.

## مشاكل أعودنا عليها :

**أولاً :** قبل ما نبدأ لازم تعرفوا إن احد أسباب زيادة الوزن هو " الرجيم أو الدايت " لأنه بكل بساطة تحرم نفسك من اللي تحبه وتجبر نفسك على أكل وفق لنظام معين وغالباً يكون أشياء ما تحبها وأسألوا نفسكم سؤال واحد، " كم كان وزني قبل أول دايت عملته وكم وزني الآن ؟ " .

**ثانياً :** أحد أسباب زيادة وزننا مو الأكل اللي نحبه ولكن الأكل حسب مزاجنا - الجوع العاطفي- تلاقي الواحد لما يفرح "ياكل" ولما يزعج "ياكل" ولما يتضايق "ياكل" ولما يكون فاضي "ياكل" وهذا ثاني سبب من أسباب زيادة الوزن.

**ثالثاً :** وأيضاً أحد أسباب زيادة الوزن أننا ناكل وإحنا شبعانيين ، يعني كل واحد يسأل نفسه كم مرة كان شبعان ولقاهم جايبين أكله يحبها يقوم يشارك وكأنه ما كان شبعان وحتعرفوا الجواب.

**رابعاً :** الحركة ، أغلب الأشخاص اللي وزنهم زايد و زايدين عن الطبيعي ٢٠ و ٢٥ و ٤٠ و ٥٠ وأكثر تلاقيهم قليلي الحركة ومافي لا مشي ولا رياضة وهذا سبب رئيسي في زيادة الوزن.

## نظام #سوف\_أنحفني لخسارة الوزن\*\*

\*\* ملاحظة: #سوف\_أنحفني هو الاسم اللي أعطيته للنظام خلال رحلتي وحأعتمده هنا في الإشارة للنظام.

للبدائية في النظام يوجد ٤ قواعد ذهبية باتباعك لها بكل بساطه حتتحف وحتخسر وزنك وهذه القواعد وفق لدراسات ومتابعة لأساليب الأشخاص النحاف في الأكل وبدأها

### ١- تناول الطعام عن الإحساس بالجوع

فعلاً بكل بساطة أول ما تحس بالجوع أبدأ بتناول طعامك (أكلك) لكن السؤال طيب كيف أعرف إنني جيعان وأنا عادة ما أكل إلا لما أجوع ؟ ، الجواب ببساطه لما تحس أنك جيعان أشرب كاسة ماء لو راح إحساس الجوع معناته إنك كنت عطشان ، لكن لو لسه ما زلت جيعان إذأ إنت فعلا جيعان ووقتها أبدأ الأكل وأنت متظمن.

يوجد مقياس للجوع والشبع يجب عليك معرفة وضعك على المقياس وهذا يتم بمتابعة جسمك ومعرفة حالات الجوع والشبع الخاصة به.

#### مقياس الجوع والشبع

- ١- ضعيف جسدياً من فرط الجوع
- ٢- متضور من شدة الجوع
- ٣- جائع تماماً
- ٤- جائع قليلاً
- ٥- متعادل ( لا تحس لا بالجوع ولا الشبع
- ٦- شبعان لحد مُرضٍ
- ٧- ممتلئ ( شبعان بدون احساس بالثقل )
- ٨- ممتلئ بإفراط ( احساس بالثقل )
- ٩- منتفخ ( إحساس بالثقل والدوخة )
- ١٠- متخم لدرجة الغثيان

الإحساس بالجوع يكون في **٣ و ٤** بمقياس الجوع والشبع لما توصلولها يعني هذا الوقت المناسب للأكل.

## ٢- كُلّ ما تشاء ( اللي تحبه ) ، وليس ما تعتقد أنه عليك تناوله

بكل بساطه إيش نفسك تاكل روح وكله نفسك في بيتزا روح وكل بيتزا في رز بخاري روح وكل رز بخاري **لكن** لازم تكون جيعان يعني يا ٣ أو ٤ في مقياس الجوع والشبع.

## ٣- تناول الطعام بوعي وأستمع بكل لقمة أو قضمة (أكثر من ٢٠ مضغّة)

الأغلب حيسأل هل في أحد ياكل بدون وعي والجواب نعم ، بكل بساطه لما تجلس تاكل قدام التلفزيون أو مع أصدقانكم أو أهلكم حتلاقوا أنكم بتاكلوا أكثر من المفروض لأنكم ما بتركزوا على أكلكم وفجأة تلاقوا نفسكم في ٨ أو ٩ أو حتى ١٠ في مقياس الجوع والشبع والسبب بكل بساطه لأنكم ما بتاكلوا بوعي. و على شان تاكل بوعي تحتاجوا أنكم تاكل كل لقمة على الأقل ٢٠ إلى ٢٥ مضغّة ( إمضغ الطعام جيداً).

## ٤- عندما تعتقد أنك شبعت ، توقف عن الأكل

نعم توقف عن الأكل ببساطه عند الإنتهاء من الطعام أي عند وصولك إلى ٦ أو ٧ في مقياس الجوع و الشبع. أغلبنا ما يقدر يوقف حتى ينهي الصحن اللي قدامه وهذا خطأ الأفضل أنك توقف لما تحس بالشبع وفي البداية حتى تتعودوا على النظام أتركوا الباقي في صحنكم لا تمسحوا الصحن حتى تتعودوا ويمكن بعدين تقدروا تحددوا الكميات اللي تكفيكم .

وبتطبيقكم لهذه القواعد الأربعة من نظام **#سوف\_أنحفني** حتبدوا تلاحظوا براحة جسدية وبعدها نزول في الوزن مو مشكلة كم تنزل في الأسبوع ولكن الأهم أنك بتنزل مع مرور الوقت والأهم لا تقيسوا وزنكم إلا واحدة كل أسبوعين .

كثير يسألوا ويقولوا " طيب فهمنا النظام لكن ما نعرف كيف نبدأ ؟ " والأن حأشركم خطوات البداية حتى توصلوا بإذن الله لمرادكم.

## كيف تبدأ نظام #سوف\_أنحفني ؟

- ١- تنوي تبدأ وأنت عندك إيمان إنك حتوصل لمرادك ويكون ظنك كبير بالله أنك حتوصل.
- ٢- أوزنوا نفسكم وسجلوا الوزن واليوم والتاريخ وحاولوا دائماً انكم تستخدموا نفس الميزان.
- ٣- أكتبوا كل الأشياء اللي نفسكم تاكلوها وخلوها قدامكم .
- ٤- خلال أول أسبوع حاولوا إنكم تفهموا جسمكم وحاولوا توصلوا لمرحلة الجوع رقم ٣ حتى تعرفوا كيف احساسها مزبوط
- ٥- حاولوا تعرفوا كيف احساس الشبع رقم ٦ و ٧ ومتى فعلاً تحس أنك شبعان وبنفس الوقت ما تحس بالثقل
- ٦- كل وجبة تاكلوها صوروها قبل وبعد ما تحس بالشبع وعودوا نفسكم انكم تخلوا باقي في الصحن .
- ٧- أتأكدوا أن اللي ما أكلته والباقي ممكن لما تجوع ترجع تاكله ثاني فلا تشيلوا هم .
- ٨- أفضل وقت لقياس الوزن في الصباح والبطن فاضية ودايماً .

وللتذكير بالقواعد الذهبية ومقياس الجوع والشبع :

### القواعد الذهبية #سوف\_أنحفني

- ١- تناول الطعام عن الإحساس بالجوع
- ٢- ما تشاء ( اللي تحبه ) ، وليس ما تعتقد أنه عليك تناوله
- ٣- تناول الطعام بوعي وأستمع بكل لقمة أو قضمة (أكثر من ٢٠ مضغاً)
- ٤- عندما تعتقد أنك شبعت ، توقف عن الأكل

### مقياس الجوع والشبع

- ١- ضعيف جسدياً من فرط الجوع
- ٢- متضور من شدة الجوع
- ٣- جائع تماماً
- ٤- جائع قليلاً
- ٥- متعادل ( لا تحس لا بالجوع ولا الشبع
- ٦- شبعان لحد مرض
- ٧- ممتلئ ( شبعان بدون احساس بالثقل )
- ٨- ممتلئ بإفراط ( احساس بالثقل )
- ٩- منتفخ ( احساس بالثقل والدوخة)
- ١٠- متخم لدرجة الغثيان

## ملاحظات مهمة :

- ١ - يفضل دائماً إدخال الرياضة إلى جدولك الأسبوعي مما يساعدك في الحصول على جسد صحي و النزول للوزن بشكل أسرع.
- ٢ - مع الوقت حاول إدخال وجبات صحية تحبها لجدولك ويفضل مع الوقت إدخال المشاوي و الفواكه التي تحبها إلى جدولك.
- ٣ - عند الوصول للوزن المناسب فعلياً لك سيتوقف جسمك عن نزول الوزن ( لم أتحقق منها بعد لكن قريباً بإذن الله )
- ٤ - استخدموا برنامج Paul Mckenna في الأندرويد والأيفون لمتابعة النظام والإستماع للصوتيات المرفقة ( يساعد بشكل كبير في مراقبة تقدمك )

## الأسئلة المتكررة:

- س/ أنا وزني جداً عالي فوق ١٥٠ كيلو أقدر أجرب النظام دا ؟  
ج/ نعم تستطيع وأنا أكبر مثال لك وغيري قصص كثير وأقرأ الكتاب حيفيدك
- س/ عندنا عزيمة وانا مني جيعان ومضطر أكل معاهم إيش أسوي ؟  
ج/ شوف انتا في أي مرحلة في مقياس الجوع والشبع لكن لا تعدي ٧ مهما كان
- س/ أشتهيت أيسكريم أو كيكة شوكلاتة أقدر أكلها ؟  
ج/ ممكن ولكن لما تحس بالجوع
- س/ أنا مصاب بالسكر أو أنا حامل هل أقدر أتبع النظام ؟  
ج/ أسأل الطبيب المسؤول عنك قد يكون هناك مشاكل لحالتك
- س/ عدى أسبوعين وبس نزلت ٥٠٠ جرام (نصف كيلو ) مو كأنه قليل ؟  
ج/ مو مشكلة بالعكس تمام المهم انكم تخسروا وزن ومع الوقت ال ٥٠٠ جرام حتكون ١٠ او ٢٥ كيلو فمشوار الألف ميل يبدأ بخطوة

س/ فين ألقى الكتاب " أستطيع أن أجعلك نحيفاً" ؟

ج/ موجود في مكتبة جرير

س/ هل الملف هذا يعني عن الكتاب ؟

ج/ لا الكتاب في معلومات مهمة جداً لك بالإضافة للقرص المرفق لوجود صوتيات تساعدك على اتباع النظام

س/ في حال كان عندي سؤال كيف ممكن أسألك ؟

ج/ حتلاقيني متواجد في حسابي في أنستجرام @QurashiFit ممكن تسألوا وبإذن الله  
حجاوبكم من تجربتي

الملف هذا من إعدادي عبدالعزيز من حساب @QurashiFit بالإنستجرام وأتمنى أن  
يساعدكم في الوصول لأهدافكم ولمرادكم وفي حال وجود أي أسئلة أو استفسارات يشرفني الرد  
عليكم في حسابي بالإنستجرام .