إهداء

لزوجتي ريهام وابنتيَّ ملك وفرح وطفلي عُمر، أنا اليوم على ما أنا عليه من أجلكم حتى أكون حائطكم الذي لا ينقض كما كنتم حائطي طيلة العامين الماضيين في رحلتي لخسارة الوزن.

إلى أخي الذي لم تلده أمي أحمد منير مرشدي وموجهي ومن أنار لي طريق الصحة وفتح الباب وأدخلني لعالم وأسرار الرياضة والتغذية من أوسع أبوابه.

ولكل إنسان أفادني بمعلومة مخلصة صحيحة، ولكل إنسان كان عونا لي في رحلتي لا عليَّ.. شكرًا.