

## سطور أخيرة

في اخر كتابي هذا ارجو ان تكون قد استفدت وشعرت بإمكانية التغيير وكيفية البدء واتخاذ القرار الصحيح, و ارجوك ضع نصب اعينك ان خسارة الوزن رحلة يجب ان تكون ممتعه .

كلما كنت رفيقا رحيفا مع نفسك كلما كان وصولك لهدفك اقرب

1. استمتع بممارسة الرياضة اي كانت المهم الاستمرار
2. استمتع بالطعام وجدد وابتكر في انواع صحية مشوية او مسلوقة او في الفرن
3. اجعل طعامك هو ماتحبه لا تجبر نفسك على طعام تكره لاعتقادك انه ضروري لانقاص الوزن
4. لا تجوع
5. لا تجعل الطعام هو وسادتك المريحة الكتاب بما فيه قادر على مساعدتك على خسارة الوزن لكن فعلا الامر على اكتافك انت لعمل تغييرات يومية صغيرة لكن دائمة

## ودلوقت علشان تعرف تستمر في رحلتك لخسارة الوزن

يمكنك ان تتابعني على الانترنت ساشارك بمعلومات جديدة  
و افكار جديدة يوميا في التغذية والرياضة ساشارك ما افعله في  
يومي للحفاظ على نمط حياة صحي . وبعض من وصفاتي الخاصه  
وتماريني المفضلة، وكمان هتلاقي دعم وتحفيز مستمر.

 Safa7.el.Fat

 safa7elfat

 safa7\_elFat

 safa7\_el\_fats

## ختام

ليس هناك كمالٌ، ولكن نسعى لما يُرضي ضمائرنا ويُرضي ربنا، وقد أخرجتُ كتابي هذا ونُصب عيني تغيير ولو إنساناً واحداً.. فإن أحسنتُ فمن الله، وإن أسأتُ أو أخطأتُ فمن نفسي.. وإن وجدتم نقصاً أو تقصيراً لما هو بين أيديكم من أوراقٍ، فالتمسوا لي العُذرَ فقد حاولتُ كل وسعي أن أخرج بسطورٍ

أقرب لعقل ولقلب كل إنسان يُعاني من الوزن الزائد، ربما أخذتني الحماسة وشابت القسوة بعض كلماتي، ولكنها قسوة الأخ والابن والأب والخوف على الأهل والأحباء من شبح المرض والوهن، السمنة مرض العصر الذي ينخرُ في الأجيال السابقة، ويسنُّ أسنانه للأجيال الصغيرة القادمة .



.....

لو معتقد إن  
خسارة الوزن  
سباق  
صدقني  
ده سبق عمرك  
ما هتكسبه  
خسارة الوزن  
**هي رحلة**  
وحياة وفكر  
جديد

# إسلام إدريس

خبير تغذية ومدرب دولي معتمد  
مؤسس صفحة سفاح الفات

## الخبرات والدورات التدريبية

- متخصص في علوم التغذية و التدريب الرياضي .
- مدرب دولي معتمد من الرابطة الدولية للعلوم الرياضية (ISSA).
- مدرب شخصي معتمد (ACSM)
- مرخص من الجمعية الدولية للتغذية الرياضية (I.S.S.N)
- دورات في علم النظم الغذائية و التغذية العلاجية و التغذية المتقدمة و حساسية الطعام.
- دورات متخصصة في مصادر الطاقة و التحكم في الوزن و التشريح العضلي و التغذية للرياضيين و علم النفس الغذائي .
- دورات في التهيئة العضلية و التحمل العضلي و عوامل و متغيرات ممارسة التمارين الرياضية الخاصة.
- كورس تضخم العضلات-انواع الألياف العضلية-أنواع الدهون-مستويات الهرمون-الاستعداد الوراثي -وعلاج عيوب الاجسام.
- دورة العقاقير الرياضية و علم المكملات.
- ورش تدريبية متقدمة من البرامج التعليمي لأكاديمية الاتحاد الدولي لبناء الاجسام و اللياقة البدنية و الرياضة.

## الرسالة و الأهداف

رفع الوعي الغذائي و الرياضي للمجتمعات العربية  
تصحيح المفاهيم المغلوطة عن انقاص الوزن و ممارسة الرياضة

## الشبكات الاجتماعية

عدد المتابعين لحسابات سفاح الفات على جميع قنوات الشبكات الاجتماعية  
من فيس بوك و يوتيوب و انستجرام و يوتيوب تخطى

400.000



## الانشطة المجتمعية

تم اختياري من قبل المكتب الإقليمي للدول العربية للأمم المتحدة للمرأة للتوعية بالمساواة بين الجنسين وتحقيق فرص  
متساوية لأحد الناشطين في رفع مستوى الوعي في تحسين جودة الحياة للمرأة عن طريق الرياضة و التغذية السليمة

هيئة الأمم المتحدة للمرأة  
Social media champion

## الانشطة الاعلامية

عدة استضافات وحوارات في قنوات اعلامية مختلفة



الوطن اليوم السابع DailyCrisp

” أنا مؤمن ان لكل منا مهمة في الحياة  
وان نستطيع ان نرى روعة حياتك قبل ان تحقق مسك و  
أنا هستي هي خلق وحي و  
فرص متساوية في مجال  
الرياضة و الصحة و التقلية  
السليمة “

إسلام إدريس

هيئة الأمم المتحدة للمرأة

eslam-ahmed@msn.com

www.safa7elfat.com

facebook.com/Safa7.elFat

- مدرب دولي معتمد من الرابطة الدولية للعلوم الرياضية (ISSA)
- مرخص من الجمعية الدولية للتغذية الرياضية (I.S.S.N)
- مدرب شخصي معتمد (ACSM)



issn

international society of sports nutrition™



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS