

مقدمة

الكتاب ده هايكون بوابتك إلى مستوى جديد تمامًا في خسارة الوزن والريجيم، لأنه بينسف أول مبدأ في أنواع الريجيم التقليدية وهو إنك لازم تجوع وتحس بالحرمان، وهدف الكتاب إنك لازم تاكل علشان تخس.

أنا هاخذك من إيدك أكني ابن خالتك، هاقولك الأول إنك تخين ليه وهافهمك إن المشكلة مش بس وزن المشكلة نفسية وعضوية واجتماعية وقصة كبيرة إنك مظلوم فيها جدا، ومش إنك لوحدهك السبب في الوزن الزايد ده، وإن في ناس وأسباب كتير السبب في ده..

خليني أصلحك كل مفهوم غلط كان السبب إنك تعيش في الجسم المُنهك ده، خليني أساعدك تواجه كل المعوقات دي.

خليني أساعدك وأقولك إن الحل موجود وقريب ومش بعيد ومش مستحيل، لو إنك ست أو راجل طفل أو شاب، لو أنت

فوق الأربعين أو فوق الستين أو حتى الثمانين، أيوه تقدر تغير من جسمك وصحتك وتقدر تستعيد حياتك تاني وتستمتع بحياتك.

هاخدك من أول لما الفكرة جت في دماغي إني أخس لحد ما النهارده في أكثر من نص مليون متابع ليا بغير في حياتهم يوميا وبغير في مفاهيمهم الغذائية.

هانسف معتقداتك الغذائية الغلط ومعها هانسف دهونك، بس هنا أنا هاعلمك إزاي تعمل كده بنفسك ولوحدك من غير ما تحتاج لحد أو ورقه ممله.

هاعلمك تقرر إيه المناسب ليك، وإيه الغلط هافهمك إزاي تستمتع بحياتك صح، وفي نفس الوقت بتستمتع بالأكل والشرب والرياضة الصحية.

والأهم إني هاشارك تجربتي الشخصية في خسارة أكثر من 40 كيلو بدون تعب، بدون جوع أو حرمان، بدون آلام مفاصل أو ترهل في الجلد، بدون أدوية، بدون عمليات، هاهدملك كل معتقداتك السابقة من أول إن العرق الكثير بيخسس وإن الجري بيخسس والزبادي باللمون والقرفة بالجوزيل والشاي الأخضر بيخسس..

وإن قلة الأكل بتخسس وإن الدهون في الأكل وحشه، وإن الواحد علشان يخس أهم حاجة إنه يلعب رياضة، كل ده هانهدمه ونعيد البنا من الأول على نضافه وعلم.

أنا **إسلام إدريس** خبير تغذية ومدرب رياضي دولي مُعتمد، ويُتابعني أكثر من نصف مليون متابع على الشبكات الاجتماعية. وتم اختياري من قبل المكتب الإقليمي للدول العربية للأمم المتحدة كأحد الداعمين للمرأة للتوعية بالمساواة بين الجنسين

وتحقيق فرص متساوية. وأحد الناشطين في رفع مستوى الوعي في تحسين جودة الحياة للمرأة عن طريق الرياضة والتغذية السليمة. وأب وزوج، وأعمل من الساعة للسابعة، يعني مش هاكلمك من برج عاجي، كل مشاكلك أنا عشتها بنفسي ومريت بيها وانتصرت عليها، بدءاً من تحضير الوجبات وممارسة الرياضة ومراعاة التزاماتي الأسرية والعملية ووقتي الضيق وتنظيمه بشكل صحيح. والأهم من ده كله تخين سابق.

دي الأسباب اللي تخليك تحط الكتاب ده تحت مخدمك كل يوم بالليل وتأخده تحت باطك بالنهار.