

## الفصل الرابع

أربعة أسباب لحرق الشحوم

obeikandi.com

« 14 »

## دَوْنُ تَقْدِمِكَ

### دليك اليومي في تقدير مساعيك لحرق الشحوم ورفع الاستقلاب

قبل أن تبدأ بتدوين تقدمك في أثناء تطبيقك لبرنامجي، أحب أن أزودك بمفكرة الإرادة التي أمنحها عادة لكل زبون يرغب بالالتحاق ببرنامجي في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب. إنها تزودك ببعض الأساسيات بغية مساعدتك في خسارة أكبر للشحوم.

#### مفكرة الإرادة لحرق الشحوم

هذا النظام عبارة عن تعديل لـ"علبة النحافة" التي أعدها الأستاذ الدكتور هال س بيكر، مستشار المعهد الذي تخرجت منه. إن مفكرة الإرادة هذه تتألف من اثني عشر بنداً قد جرى إعدادها لتقوية إرادتك. إن آلاف الزبائن الذين عملت معهم قد أكدوا لي أن استخدام مفكرة الإرادة على نحو جيد يساعد على خسارة باوندين من الشحوم في الأسبوع. إن تغيير أسلوب الحياة يكون في عدة نواحي قد بينها في مفكرة الإرادة كالتالي:

**البند الأول:** حريرات في المطبخ. ضع كل الطعام في المطبخ. إن تناول الطعام في المكان المخصص له فقط، في المطبخ أو غرفة الطعام، يساعدك في التوقف عن الإزدراء وتناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز، أو الاسترخاء في أي مكان في البيت.

**البند الثاني:** 4 إلى 5 في اليوم. تناول أربع إلى خمس وجبات على الأقل في اليوم. إن تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة يساعد على السيطرة على مستويات الأنسولين في الجسم، وينشط عملية حرق الشحوم في أثناء أداء التمارين الرياضية.

البند الثالث: تناول طعاماً أقل. إن وضع كمية أقل من الطعام في الطبق، يجعلك في منأى عن مغريات تناول المزيد. أعد جزءاً صغيراً من كمية الطعام الموجودة في طبقك إلى الطبق الرئيس قبل أن تجلس وراء الطاولة وتشرع بتناوله.

البند الرابع: 1، 2، قف. تناول لقمتين من الطعام وامضغهما جيداً، ثم توقف قليلاً قبل تناول اللقمة الثالثة. إذا كنت تنهي وجبتك في أقل من عشرين دقيقة، فلن تسنح لدماعك الفرصة لأن يتلقى رسالة بأنك قد تزودت بغذاء كافٍ ومناسب، فستشعر بالجوع والإحباط. ولكن عند تناول الطعام ببطء، سيستلم الوطاء، وهو ترموستات دماغك، رسالة منك تعلمه بأن الطعام قد وصل إلى جسمك.

البند الخامس: الساعة الثامنة متأخرة. زمن تناول الوجبات مهم أيضاً. لا تتناول أبداً وجبة ثقيلة بعد الساعة الثامنة مساءً؛ لأن التأخر في تناول الوجبة لا يمنح جسمك الوقت الكافي ليستخدم السرعات الحرارية التي تحتوي عليها. إذا جمعت بعد الساعة الثامنة، أنصحك بمزج ملعقة من مسحوق بروتين مصّل اللبن مع كوب من العصير أو الماء لترفع مستوى استقلابك.

البند السادس: لا للوجبات السريعة بين الوجبات. إن تناول وجبات جاهزة غنية بالسرعات الحرارية بين الوجبات يزيد من كمية الدسم في طعامك. تناول فقط وجبات خفيفة مناسبة بين الوجبات.

البند السابع: لا تأكل أبداً عندما تنزعج. من الأفضل دائماً ألا تأكل عندما تكون تحت وطأة أي ضغط نفسي؛ لأنه يصعب عليك حينها إدراك نوعية وكمية ما تأكل. فكثير من الناس يأكلون حينها الطعام الخطأ - الطعام الذي يمنحهم الراحة مثل الحلويات والبيتزا.

**البند الثامن:** نل قسطك من الراحة. إن نوم سبع إلى ثمان ساعات في الليلة أمر مهم جداً لنجاح أي برنامج غذائي أو برنامج لتخفيف الضغط النفسي. ففي الليل يرمم جسمك نفسه ويكون عمل كليتيك في أوجه. احرص على أن تكون نائماً بعمق قبل منتصف الليل حتى تكون دورة النوم العميق مكتملة، فذلك يمنح جسمك استرخاء حقيقياً، ويسمح له باستعادة نشاطه.

**البند التاسع:** اشرب ما يكفي من الماء. لكي لا تصاب بالتجفاف، وتحافظ على وظائف كليتيك، وترموسات جسمك الداخلي، ولا تدفعه لتخزين الشحوم، عليك أن تشرب نصف أونصة إلى أونصة ماء لكل باوند من وزن جسمك في اليوم. إن الماء هو حليفك الأكبر في جهودك لخسارة الوزن.

**البند العاشر:** حدود اللياقة. إنك بحاجة إلى أن تمارس رياضة تناسب جنسك وجسمك لحرق الشحوم بانتظام.

**البند الحادي عشر:** فرش أسنانك. إن تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة يمنحك شعوراً بأن وقت تناول الطعام قد انتهى، ويغير كيمياء الفم، ويخفف من حدة رغبتك في العودة إلى مائدة الطعام طالباً المزيد منه.

**البند الثاني عشر:** تصوير. تخيل صورتك على النحو الذي تحبه بعد تحقيق هدفك في خسارة الشحوم.

### كيف تملأ مفكرة الإرادة

راجع كل بند البنود الاثني عشرة، وأعط نفسك علامة لكل عمل تقوم بإنجازه في حياتك اليومية. إن أفضل علامة تحرزها في اليوم هي 12 نقطة، والأمثل أن يكون عددها 84 نقطة في الأسبوع. ولكن لا تفتر عزيمتك إذا عجزت عن إحراز هذه النقاط في الأسابيع الأولى. واعتبر هذه النقاط أداة لمساعدتك في معرفة مواضع قوتك ومواضع ضعفك بغية العمل على تحسينها. وتذكر أنك ستخسر فقط باوندين اثنين في الأسبوع إذا ما اتبعت بإخلاص الخطوات التالية.

ستجد جدولاً يمكنك تصوير عدة نسخ منه لتستخدمه مرات عديدة.

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
								1. حريرات في المطبخ
								2. 4 إلى 5 في اليوم
								3. تناول طعاماً اقل
								4. 1 و 2 قف
								5. الساعة الثامنة متأخرة
								6. لا للوجبات الجاهزة بين الوجبات
								7. لا تأكل أبداً عندما تنزعج
								8. نل قسطك من الراحة
								9. اشرب ما يكفي من الماء
								10. منطقة الشدة
								11. فرش اسنانك
								12. تصوير
								المجموع اليومي للنقاط:

### دليل برنامج الأسابيع الأربعة لحرق الشحوم

لقد أعد هذا البرنامج ذو الأربع أسابيع لحرق الشحوم ليكون لك دليلاً يساعدك في البدء بداية قوية في طريقك لتغيير أسلوب الحياة المشروح في هذا الكتاب. يساعدك اتباع هذا البرنامج في تبني عادات غذائية صحية؛ لذا عليك أن تبدأ في النظر في القيام ببعض التعديلات مثل زيادة النشاط والعمل على أن يكون جسمك أنحف وأقل تخزيناً للشحوم، وزيادة قوتك وقدرتك على ممارسة الرياضة الهوائية، والتمتع براحة بال أفضل.

لا تدع همتك تفتت إذا لم تستطع إنجاز كل ما هو مطلوب منك يومياً، أو لم يكن بإمكانك إنجازها على نحو مثالي. المهم هو أن تحرز تقدماً وتخطو خطوة بعد خطوة نحو تحقيق هدفك بتبني عادات غذائية جيدة.

كبدية، أريد منك أن تصور نسخة عن جدول التدريب التالي. وفي نهاية كل يوم تأمل الجدول وضع إشارة + أو إن إحرزك 18 نقطة هو أفضل ما يمكنك تحقيقه.

### سجل التدريب

- \_\_\_\_\_ تناولت ثلاث وجبات أساسية وثلاث وجبات خفيفة اليوم.
- \_\_\_\_\_ اخترت فقط اللحم المنزوع الدهن.
- \_\_\_\_\_ اخترت الكربوهيدرات المقعدة وابتعدت عن البسيطة.
- \_\_\_\_\_ تناولت 25 غ على الأقل من طعام غني بالألياف مثل الشوفان أو النخالة.
- \_\_\_\_\_ تناولت اليوم 5 حصص من الفاكهة والخضار على الأقل.
- \_\_\_\_\_ تجنبت الدسم المشبعة وتناولت دسماً صحياً أحادية عدم الإشباع.
- \_\_\_\_\_ تمتعت بتناول وجبة خفيفة من مسحوق بروتين مصال اللبن.
- \_\_\_\_\_ شربت من نصف إلى أونصة كاملة من الماء لكل باوند من وزني.
- \_\_\_\_\_ لم أشرب أكثر من فنجانين شاي أو قهوة.
- \_\_\_\_\_ لم أسمح لنفسي أن أبقى أكثر من أربع ساعات دون طعام.
- \_\_\_\_\_ لقد أصبحت أدرك بأن الحلويات للمناسبات؛ لذا لم أتناول حلوى اليوم
- \_\_\_\_\_ تناولت المكملات الغذائية التي يفترض بي تناولها في أثناء التزامي
- برنامج حرق الشحوم.
- \_\_\_\_\_ لم أتناول طعاماً بعد الساعة الثامنة مساءً.

\_\_\_\_\_ قمت بممارسة التمارين الرياضية المناسبة لليوم.

\_\_\_\_\_ أديت تماريني الرياضية بمستوى الشدة المناسب لجنسي ولتتمرين

خصصت وقتاً لنفسى.

\_\_\_\_\_ استخدمت إحدى طرق التحكم بالشدة النفسية المقترحة.

### جدول برنامج الأسابيع الأربعة حرق الشحوم

أقترح عليك أن تصور نسخاً لهذه الجداول بغية مساعدتك في الالتزام ببرنامجك الرياضي اليومي سواء كان في النادي الرياضي أو في المنزل. وتذكر أنك في كل أسبوع ستقوم بأداء التدريب الدوري وتمارين القلب في الأيام 1 و 3 و 5، والتمارين الأساسية في الأيام 2 و 4 و 6. واحرص على أن تقوم بتمارين الإحماء مدة 5 إلى 10 دقائق قبل القيام بالتدريب الدوري وتمارين القلب و 5 إلى 10 دقائق قبل التمارين الأساسية سواء كان ذلك بأداء بعض التمارين الخفيفة أو تمارين الشد أو باستخدام جهاز السير مدة 5 دقائق.

عدد المرات	تمارين النادي الدورية	عدد المرات	تمارين النادي الدورية
	تمرين الورك		تمرين الصدر
	تمرين الكتفين		تمرين ثني الأرجل
	تمرين الورك		تمرين التجديف
	تمرين المعدة		تمرين الأرجل
	تمرين شد الظهر		تمرين الدفع الجانبي

### تمارين القلب

قم بتمارين القلب التي تختارها من الدرجة 4 - 5.5 للرجال و 3.5 - 4.5

للنساء وفقاً للمقياس الحسي IIT.

عدد المرات	التدريب الدوري المنزلي	عدد المرات	تمارين المنزل
	تمرين الفخذ		تمرين الضغط
	تمرين الرفع الجانبي		تمرين القرفصة
	تمرين الفخذ الداخلي		تمرين الانحناء مع التجذيف
	تمرين المعدة		تمرين الاندفاع إلى الامام
	تمرين الضغط		تمرين الكتفين

### تمارين القلب

قم بتمارين القلب التي تختارها من الدرجة 4 - 5.5 للرجال و 3.5 - 4.5 للنساء وفقاً للمقياس الحسي IIT

عدد المرات	التمارين الأساسية	عدد المرات	التمارين الأساسية
	تمرين الرجل الخارق أو المرأة الخارقة		تمرين المعدة
	تمرين المعدة المائل		تمرين المعدة المائل
	تمرين رفع الظهر		تمرين التواء الجذع
	تمرين التواء الجانب		تمرين رفع الرجل والذراع
	تمرين تمدد القطة		بخلاف
			تمرين الجسر

### تمارين الفواصل

أقترح عليك تنوع تمارين الفواصل كل 20 ثانية. ابدأ بتمارين الإحماء مدة 10 دقائق كما هو مشروح في الفصل 13 من الدرجة 3 إلى 4 للنساء و 4 إلى 5 للرجال وفقاً للمقياس الحسي IIT.

معدل IIT			
الرجال	النساء	الثواني	الجهد / الراحة
7	6	20	الجهد
4	3	40	الراحة
8	7	20	الجهد
4	4	40	الراحة
9	8	20	الجهد
5	4	40	الراحة
7	6	20	الجهد
4	3	40	الراحة
8	7	20	الجهد
4	3	40	الراحة
9	8	20	الجهد
5	4	40	الراحة
7	6	20	الجهد
4	3	40	الراحة
8	7	20	الجهد
4	3	40	الراحة
9	8	20	الجهد
5	4	20	الراحة

تذكر أن تقوم بتمارين للتبريد مدة 10 دقائق بعد انتهائك من أداء التمارين.

## اليوم الأول

## التغذية

استعن بالإرشادات، ووصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و 10 . واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل

1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب

من الماء مقدار زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال

احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في

اليوم ماء.....

## التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!.

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو

برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم الثاني

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9  
و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لترو نصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ما .....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

#### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

### اليوم الثالث

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!.

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

### اليوم الرابع

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفتور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

- ..... نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....
- ..... مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....
- ..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....
- ..... الإنجازات المهمة .....

## اليوم الخامس

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

- ..... الفطور.....
- ..... وجبة خفيفة.....
- ..... الغداء.....
- ..... وجبة خفيفة.....
- ..... العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

## التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم السادس

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

.....الطور

.....وجبة خفيفة

.....الغداء

.....وجبة خفيفة

.....العشاء

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل أباوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 أباونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

.....صف النشاط

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء أكان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

.....عدد مرات التدريب الدوري المنجز

.....الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة)

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإجازات المهمة .....

### اليوم السابع

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل أباوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
 صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!  
 الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....  
 عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....  
 الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....  
 التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....  
 شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....  
 مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....  
 مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....  
 الإنجازات المهمة.....

## اليوم الثامن

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10 واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

## التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمرين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

### اليوم التاسع

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و 10 واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....  
عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....  
التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح).....كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض)

..... الإنجازات المهمة

### اليوم العاشر

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

..... الفطور

..... وجبة خفيفة

..... الغداء

..... وجبة خفيفة

..... العشاء

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

..... الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

..... صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح) ..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

## اليوم الحادي عشر

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

القطور.....

وجبة خفيفة.....

الفداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
 صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....  
 مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....  
 مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....  
 الإنجازات المهمة .....

## اليوم الثاني عشر

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....  
 وجبة خفيفة.....  
 الغداء.....  
 وجبة خفيفة.....  
 العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

### اليوم الثالث عشر

### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و10 واذكر ايضاً وقت تناولك لكل وجبة.

.....الفطور

.....وجبة خفيفة

.....الغداء

.....وجبة خفيفة

.....العشاء

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

.....صف النشاط

#### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

.....عدد مرات التدريب الدوري المنجز

.....الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة)

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

### اليوم الرابع عشر

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال  
احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في  
اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو  
برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم الخامس عشر

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

## التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

#### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

#### اليوم السادس عشر

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفتور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف .....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

#### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح).....كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض)

..... الإنجازات المهمة

### اليوم السابع عشر

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

..... الفطور

..... وجبة خفيفة

..... الغداء

..... وجبة خفيفة

..... العشاء

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة

لكل 160 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن

تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر

ونصف .....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال

احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في

اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

..... الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

..... صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم الثامن عشر

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و

10. واذكر ايضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفتور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل أباوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف .....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

- ..... نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....
- ..... مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....
- ..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....
- ..... الإنجازات المهمة .....

## اليوم التاسع عشر

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

- ..... الفطور.....
- ..... وجبة خفيفة.....
- ..... الغداء.....
- ..... وجبة خفيفة.....
- ..... العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهو والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

## التحكم بالشدّة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم العشرون

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

.....الفتور.

.....وجبة خفيفة.

.....الغداء

.....وجبة خفيفة.

.....العشاء

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف .....

القهوة والشاي والمشروبات الغزية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

.....صف النشاط

### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

.....عدد مرات التدريب الدوري المنجز.

.....الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

### اليوم الواحد العشرون

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف .....

القهوة والشاي والمشروبات الغذية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال  
احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في  
اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو  
برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم الثاني والعشرون

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفتور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

## التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

### اليوم الثالث والعشرون

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9

و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغزية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

#### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح).....كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

..... الإنجازات المهمة .....

### اليوم الرابع والعشرون

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و 10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

..... الفطور.....

..... وجبة خفيفة.....

..... الغداء.....

..... وجبة خفيفة.....

..... العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات ساعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغزيرة. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

..... الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

..... صف النشاط.....

## التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....

## اليوم الخامس والعشرون

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر

ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

## تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....  
 مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....  
 مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....  
 الإنجازات المهمة .....

## اليوم السادس والعشرون

## التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و9 و10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفتور.....  
 وجبة خفيفة.....  
 الغداء.....  
 وجبة خفيفة.....  
 العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

..... صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

..... عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

..... الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

..... التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

..... شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

..... نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

..... مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

..... مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

..... الإنجازات المهمة.....

### اليوم السابع والعشرون

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و

10. واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الفطور.....  
 وجبة خفيفة.....  
 الغداء.....  
 وجبة خفيفة.....  
 العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل 1 باوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

#### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....  
 صف النشاط.....

#### التمارين اليومية

لا تتس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!  
 الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....  
 عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....  
 الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً) .....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريح، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة .....

### اليوم الثامن والعشرون

#### التغذية

استعن بالإرشادات، وصفات الوجبات والأطباق المقترحة في الفصل 8 و 9 و 10 واذكر أيضاً وقت تناولك لكل وجبة.

الطور.....

وجبة خفيفة.....

الغداء.....

وجبة خفيفة.....

العشاء.....

كمية السوائل المستهلكة يومياً. لتكن ما بين نصف أونصة إلى أونصة كاملة لكل أباوند من وزنك. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك 160 باونداً، عليك أن تشرب من الماء من زجاجة ونصف إلى ثلاث زجاجات سعة الواحدة لتر ونصف.....

القهوة والشاي والمشروبات الغازية. اشرب منها دائماً باعتدال في حال احتوائها على كافيين وسكر. يفضل أن تكون معظم السوائل التي تشربها في اليوم ماء.....

### التحكم بالشدة النفسية

الوقت المكرس لممارسة نشاط يساعد في تخفيف حدة الشدة النفسية.....

صف النشاط.....

### التمارين اليومية

لا تنس القيام بتمارين الإحماء والتبريد مدة 10 دقائق!

الزمن المخصص للتدريب الدوري (سواء كان برنامج النادي الرياضي أو برنامج التمارين المنزلية، من المثالي أن تكون مدته 10 دقائق).....

عدد مرات التدريب الدوري المنجز.....

الزمن المخصص لتمارين القلب (المثالي 50 دقيقة).....

التزمت بمستوى الشدة المناسب لجنسي (دائماً، غالباً).....

شعوري عند نهاية التمرين.....

### تقدير نهاية اليوم

نوعية النوم (مريحة، غير مريح)..... كم عدد ساعات النوم.....

مستوى الشدة النفسية (عالي، وسط، منخفض).....

مستوى النشاط (عالي، وسط، منخفض).....

الإنجازات المهمة.....