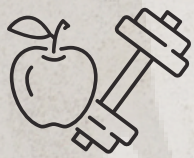


# جسّم ريشيق وقوى فى 8 اسابيع فقط



برنامج تدريب + نظام غذائي





## المدرّب المصري وليد المعداوى

اساعد المشغولين وفوق الأربعين على الوصول للوزن  
والشكل المثالى بدون حرمان خلال 90 يوم بتمرينات مدتها  
90 دقيقة فقط فى الأسبوع

*Waleed Almadawy*

# نبذة عني

مواليد 1977 بكالوريوس التربية البدنية 1998، معتمد من الأكاديمية الأولمبية المصرية في ألعاب القوى والتدليك الرياضي ومعتمد من ISSA كمدرّب شخصي وأخصائي تغذية للرياضيين ولدي خبرة في ٣ مجالات رئيسية من خبرتي منذ عام ١٩٩٨:

- درب أكثر من 16000 موظف .
- عمل مع أكثر من 20.000 طالب .
- عمل مع أكثر من 5000 رياضي .
- قام بأكثر من ٤٣٠ برنامج تدريبي متخصص.

من يعملون معي قالوا لي ، انت شخصية ناضجة ومتوازنة واتفق إنشاء خطط التدريب واجراءات التشغيل والبرامج التحسين للمدربين.

كما اقوم بالتوظيف والتدريب والاشراف وتقييم مدربي اللياقة البدنية و عمل حملات التسويق والاشراف عليها والتطوير والتخطيط الاستراتيجي والاشراف على برامج اللياقة البدنية والخدمات .

[المزيد عني](#)

[السيرة الذاتية](#)

أولاد أولاد

## فهرس الكتاب

12 لا تحاول فقدان الدهون وبناء العضلات في نفس الوقت

---

15 قم بعمل التمارين لجسمك كله

---

18 ركز على المجموعات الحركية وليس على المجموعات العضلية

---

22 تناول الأطعمة الكاملة

---

26 احذر من الكحوليات





30 النوم يجعل كل شيء أسهل

---

34 تدرب على رفع أدايك وليس شكل جسمك

---

37 استعد لتغيير عاداتك

---

40 راقب تقدمك

---

43 اجعل تدريباتك أصعب ببطء

---

47 برنامج التدريب

52

وجبات يوم كامل 1800 سعر حراري

---

58

8 أسابيع لتحويل جسمك

---

61

كوبون خصم

---

62

المصادر والمراجع

---

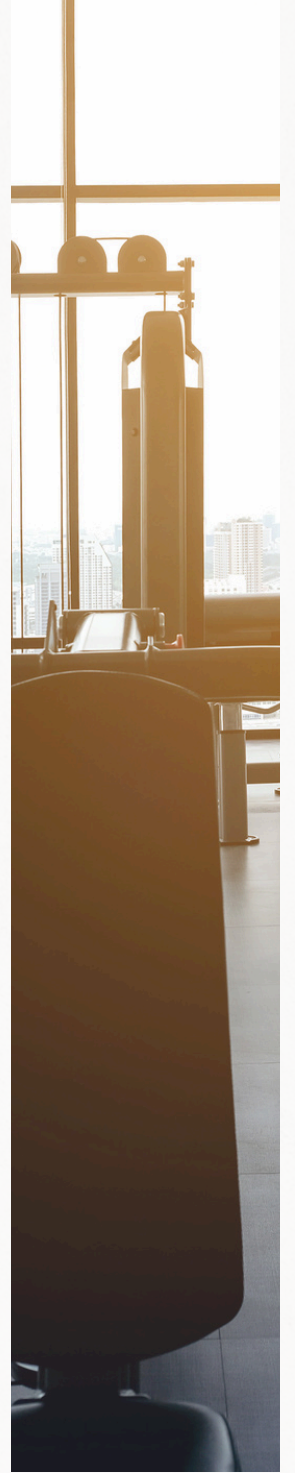


جميع الحقوق محفوظة للمدرب  
المصري وليد المعداوي ولا يجوز إعادة  
إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل  
من الأشكال دون إذن كتابي منه ،  
باستثناء الاقتباسات المختصرة

### تحذير

هذا الكتاب الإلكتروني محمي بقانون  
حقوق النشر المصرية ويعتبر إعادة بيع  
هذا الكتاب غير قانوني وسيتم  
محاكمة المخالفين بأقصى ما يسمح  
به القانون.

محتويات هذا الكتاب بالكامل محمية  
بقوانين حقوق النشر والعلامات  
التجارية الدولية ومالك حقوق النشر  
والعلامة التجارية هو وليد المعداوي  
وبالرغم من ممارسة الرياضة وإتباع  
نظام غذائي سليم لاكتساب والحفاظ  
على العضلات إلا أن النتائج تختلف  
شخص لآخر.

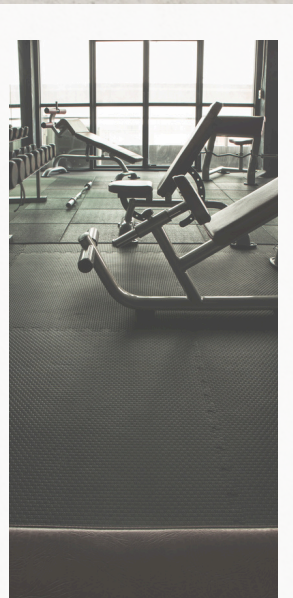
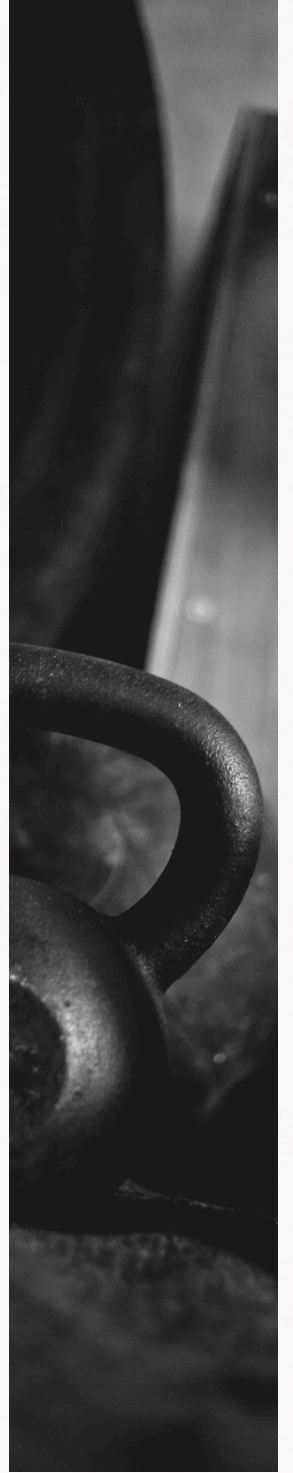


# اخلاء مسؤولية

هذا الكتاب للأغراض المرجعية والمعلوماتية فقط وليس المقصود بأي حال من الأحوال أن يكون استشارة طبية.

ولا ينبغي استخدام المعلومات الواردة هنا للعلاج أو التشخيص أو الوقاية من مرض أو حالة طبية دون استشارة طبيب متخصص لأن الكتاب به معلومات متعمقة عن الصحة واللياقة والتغذية.

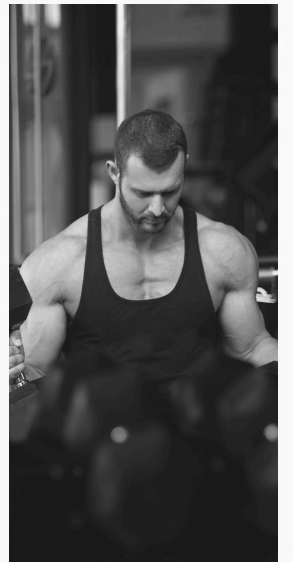
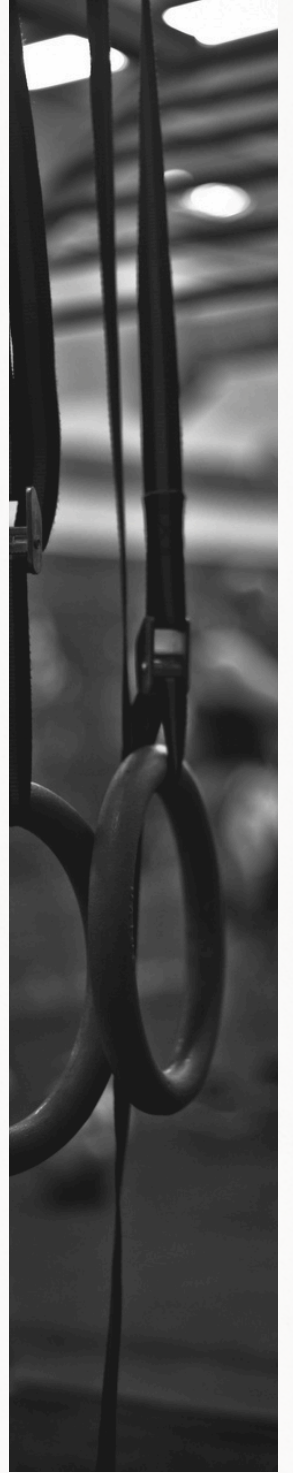
قبل عمل أي تغيير في نمط حياتك، عليك استشارة طبيبك ولا يتحمل وليد المعداوى أي مسؤولية تجاه أي شخص أو كيان عن أي ضرر أو إصابة يُزعم أنها ناجمة بشكل مباشر أو غير مباشر عن المعلومات الواردة في هذا الكتاب.





لا يجوز لك تعديل، أو نسخ، أو إعادة إنتاج، أو إعادة نشر، أو تحميل، أو نشر، أو إرسال، أو توزيع النصوص، أو الرسومات، أو الصور، أو محتوى هذا الكتاب.

يجوز لك طباعة وتنزيل أجزاء من الكتاب للاستخدام الشخصي بشرط عدم تغيير أو حذف أي محتوى منه.

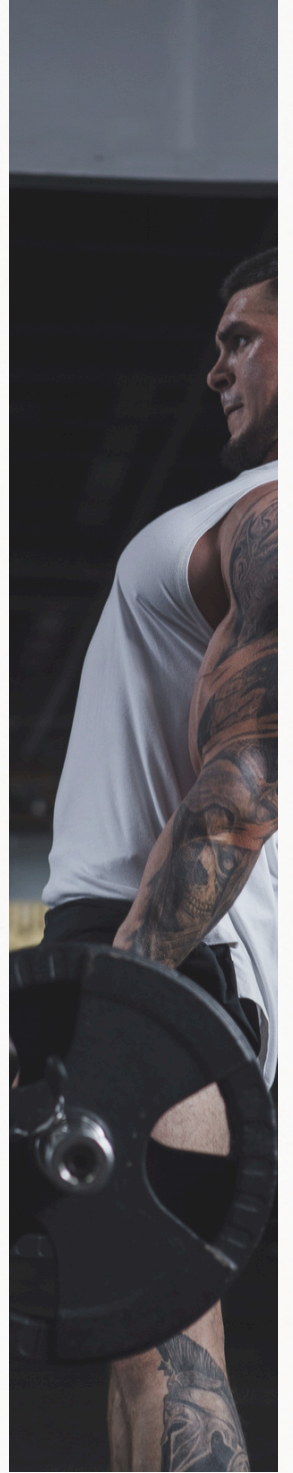


أنت على وشك الحصول على معلومات قد تغير طريقة تفكيرك في اللياقة البدنية لبقية حياتك لأن صانعو المكملات الغذائية ومنتجات اللياقة البدنية لا يريدونك أن تعرف المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

هذا الكتاب به خبرة 24 عام في ممارسة الرياضة وآلاف الساعات في تدريب الرجال والنساء وقدر كبير من البحث وجميع الادعاءات الصحية التي ذكرتها في هذا الكتاب مدعومة بدراسات بحثية علمية سأذكرها لك.

في الصورة الموجودة على غلاف هذا الكتاب، كانت نسبة دون جسمي 15 % وهو ما حافظت عليه طوال السنوات الست الماضية لأنني أحب هذا الشكل الذي حلمت به.

والأهم من ذلك بكثير أنني ساعدت الكثيرين مثلك على تغيير أجسادهم أيضاً.



”

لا شك أنك يمكنك عمل جسم رشيق وقوي وصحي، حتى لو كنت تعمل لساعات طويلة وغير متحمس، فالأساس هنا يكمن في طريقة تفكيرك واستراتيجيتك

## هدف الكتاب

“

مساعدة الرجال والنساء المشغولين خاصة فوق الأربعين على الحصول على جسم رشيق وقوي بدون حرمان و بتمارين مدتها 90 دقيقة في الأسبوع خلال 90 يوم فقط

”

---

# 01

لا تحاول بناء العضلات  
وفقدان الدهون في نفس الوقت

---

# أعترف أنني ضيعت سنوات

كنت أضيع الكثير من الوقت والجهد في محاولة تحقيق هدف غير ممكن، لأنني لم أكن أدرك أن بناء العضلات وفقدان الدهون يسلكان طريقان مختلفان تماماً.

قبل أن نغوص في التفاصيل، من المهم أن تعرف أن بناء العضلات يتطلب منك تناول سعرات حرارية أكثر من احتياجك اليومي مع زيادة الأوزان التي ترفعها بشكل تدريجي.

أما فقدان الدهون فيتطلب تناول سعرات حرارية أقل من معدلك اليومي ولا يتضمن بالضرورة زيادة الأوزان.

عادة لا يحاول الرياضيون ولاعبو كمال الأجسام الطبيعيون تحقيق الهدفين معاً في فترة قصيرة. فبدلاً من ذلك، يركزون على بناء العضلات أولاً فترة حوالي 3 - 6 أشهر، ثم لفقدان الدهون فترة من 2 - 3 أشهر.

أنصح الرجال الذين تقل نسبة دهونهم عن 12% والسيدات اللواتي تقل نسبة دهونهن عن 20% بأن يركزوا جهودهم على فقدان الدهون مع الحفاظ على العضلات.

عندما تصل لمرحلة تنشيف جيدة وتبدأ عضلات بطنك بالظهور، يمكنك البدء في بناء العضلات من جديد بثقة وحماس.

## مثال على سبب أهمية إنقاص الدهون بدون فقدان العضلات

أحمد وزنه 90.6 كيلو ونسبة الدهون في جسمه 25 %، بعد اتباع نظام غذائي صارم، فقد 13.6 كيلو دهون مع 4.5 كيلو عضلات.

الآن تبلغ نسبة الدهون في جسم أحمد 18 % لكنه إذا فقد 30 رطل من الدهون دون فقدان أي نسبة من عضلاته، فإن شكل جسمه سيكون رائع حتى إذا أصبحت نسبة دهونه 12%.

لذلك، للحصول على الجسم الرشيق والمتناسق والرياضي الذي تريده، يجب أن تفقد الدهون بدون فقدان العضلات.



قم بعمل التمارين  
لجسمك كله



إذا لعبت مجموعة أو مجموعتين في كل تمرين، فأنت تستخدم أسلوب غير فعال وغير طبيعي في اللياقة البدنية لأن هذه الطريقة بها عيوب كثيرة الأسلوب المتبع في الجيم.

اتبعت طرق كمال الأجسام لسنوات عديدة وكنت أشعر دائماً أنني غير مرن وغير رياضي مع الشهور بآلام طوال الوقت وقلق ومنشغل دائماً بمظهر جسمك.



# الحقيقة يا صديقي

جسمك شبكة من العضلات والأربطة والأوتار والألياف، وليس آلة بها أجزاء ملتصقة ببعضها، سأخبرك ببعض فوائد تدريب جسمك بالكامل :

- حرق المزيد من السعرات الحرارية (أثناء وبعد التمرين(1).
- بناء جسد متناسق ومظهر رياضي.
- الشعور بالسعادة والنشاط بدون ألم.

من خلال تدريب نفس العضلات بشكل متكرر 2 - 3 مرات كل أسبوع، تشير الأبحاث إلى أنك ستزيد من قوتك بشكل أسرع. (2)

وأخيراً يساعد تحدي عضلاتك في كل تمرين على منع فقدان العضلات لأنك إذا لم تستخدم عضلاتك، ستفقدتها. (3)

بعد يوم طويل في العمل، قد تشعر بتعب في جسمك وبآلام أسفل ظهرك وقد تفضل الراحة والخمول أو قد تذهب للجيم وتلعب مجموعتين بنش بريس ومجموعتين باي سيبس ثم تغادر لكن ما يحتاجه جسمك لمواجهة نقص الحركة هو تحريك وتحفيز كل عضلاته في كل تمرين.

ركز على المجموعات الحركية  
وليس على المجموعات العضلية

# أنت تعلم أن تدريب الجسم بالكامل سيجعلك أكثر رشاقة وأقوى لكن

- ما هي التمرينات التي يجب عليك القيام بها؟
- هل يجب أن تمارس تمرين واحد لكل مجموعة عضلية؟

أجسامنا صممت للحركة وللرفع والانحناء والرمي والقفز والجري لذلك، يجب عليك تدريب جسمك على ذلك لأنه مصمم لذلك وهذا يعني أنك يجب أن تنسي كل ما تعلمته عن التمرينات التي تستهدف المجموعات العضلية.

قد يكون من الأفضل ألا تعرف حتى أسماء العضلات المختلفة وتفكر في جسمك على انه عضلة واحدة، وهذه هي أنماط الحركة البشرية السبعة الأساسية. (4)



# أنماط الحركة البشرية السبعة الأساسية

سكوات	Squat
الطعن	Lunge
الدفع	Push
السحب	Pull
اللف	Twist
الاطالة والمرونة	Bend
الهرولة	Gait

الفكرة هي أن تصبح أقوى وأكثر مرونة في كل حركة منها وستجد أن كل شيء يعمل من تلقاء نفسه لتبدو رياضي رائع.



عندما تنتهي من تمارين القوة التي تتحدى جسمك  
بالكامل، هرمونات حرق الدهون وهرمون التستوستيرون  
وهرمون النمو تزيد بشكل كبير أثناء التمرين، وبعد التمرين  
أيضاً. (5)

---

# 04

## تناول الأطعمة الكاملة



## القراءة في التغذية

الإنترنت أصبح محير ومحبط للغاية لأن بعض المواقع تلقي باللوم على الكربوهيدرات وآخرون يقولون إنك يجب أن تأكل طعامك مثلما فعل البشر قبل 10 آلاف عام بالرغم من أنه ليس لدينا أي فكرة عما كان يأكله البشر في ذلك الوقت .

ربما تعرف أنك إذا تناولت سعرات حرارية أكثر من احتياجك، سيزداد وزنك وإذا تناولت سعرات حرارية أقل من احتياجك، فستفقد من وزنك.

# لكن ما لم تراه أو تسمعه

هو أن كلاً من كمية ونوعية السعرات الحرارية مهم لأنهما مرتبطتان ببعضهما لأن نوع وجودة السعرات الحرارية التي تتناولها بشكل مباشر تؤثر على عدد السعرات الحرارية التي تتناولها. (7)

الأطعمة الكاملة غير المصنعة مثل التفاح والدجاج والبروكلي واللوز ستشعرك بالشبع أكثر من الأطعمة المعالجة أو التي بها نسبة عالية من السكر مثل الصودا أو الحلوى أو الحبوب.





# إذا أردت فقدان الدهون

يجب أن تأكل سعرات حرارية أقل من احتياجك مع الإحساس بالشبع والحل هو التركيز على تناول الأطعمة الكاملة غير المصنعة.

وإذا لاحظت أن طعام معين يسبب لك آلام في معدتك أو يجعلك تشعر بالانتفاخ مثلما تفعله الحبوب والحليب والفاصوليا أحياناً - توقف عن تناولها.

تناول الأطعمة الكاملة شيء سهل وبسيط ويعمل لأجلك بشكل جيد



# 05

## احذر من الكحوليات

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَ الْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ  
مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

سورة المائدة: الآية 90

## قصة عميل



كان عندي عميل اسمه باسم وكان يتدرب معي 3 مرات في الأسبوع حيث كنا نتدرب معاً تمارين رائعة وعرفت أنه كان يأكل سعرات حرارية أقل من احتياجه من أطعمة طبيعية كاملة.

قصة رائد

## بعد شهر من التدريب

جسم باسم كما هو ولم أستطع حينها فهم، لماذا لا يفقد الدهون بالرغم من الأكل الجيد وممارسة الرياضة بشكل فعال لكن عرفت فيما بعد أنه كان يشرب الكحول يومياً.

الكحول مادة سامة لا تساعدك في نمو أو إصلاح جسمك وعندما تشربه، فإنك تقلل من قدرة جسمك على حرق الدهون ومن المؤكد أن الدهون ستتراكم في جسمك.

لا أريد خنقك لكن هذا ما يحدث بالفعل لكن هناك دراسات تثبت أن شرب نوع واحد أو نوعين من الكحوليات يعتبر آمن 9 ولكنها دراسات تستند على الارتباط وليس السببية.

لنفترض أن باسم يتمتع بصحة جيدة ويمارس الرياضة كل يوم لكن يشرب كانز كوكاكولا واحد يومياً، قد يستنتج الباحث العلمي بناءً على الارتباط أن الصودا صحية لأن باسم يتمتع بصحة جيدة لكننا نعلم جميعاً أن المشروبات الغازية غير صحية.

إذا كنت تستمتع بشرب الكحوليات فمن المؤكد أنك لن تصل لأهدافك وسيؤثر على جودة نومك.  
(10)

تحدثت عن ذلك بإستفاضة في كتاب اسرار بناء عضلاتك خارج الجيم بالمصري.



النوم يجعل  
كل شيء أسهل



# النوم أصبح سلعة نادرة اليوم

النوم مهم جداً لأنه كلما قل نومك، زادت صعوبة التحكم في  
الجوع والحصول على الطاقة الكافية لممارسة الرياضة.

## افراز اللبتين يعني جوع أقل

هناك هرمونات السيطرة على الجوع مثل Leptin الذي يعمل كمنظم حرارة للدهون ويخبر جسمك بمقدار الدهون الموجودة للمساعدة في تنظيم جوعك.



## افراز الجريلين يعني المزيد من الجوع

هرمون الجريلين يعمل عكس اللبتين وهو يفرز عندما نشعر بالجوع



## قلة النوم تقلل افراز هرمون اللبتين وتزيد افراز هرمون الجريلين (11)

أظهرت إحدى الدراسات أن الحرمان من النوم يتسبب في زيادة الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والسعرات الحرارية بنسبة 45%. (12)

أظهرت دراسة أخرى أن الذين فقدوا الوزن مع الحرمان من النوم ، فقدوا عضلات أكثر من الذين حصلوا على قسط كافٍ من النوم. (13)

العالم اليوم ملئ بالمشغولات والضوضاء وأصبح تحسين جودة نومك أصعب لكن الحصول على جودة عالية في النوم هي أحد أبسط الطرق لتحسين صحتك ولياقتك البدنية.

أيضاً عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية بعد ساعة معينة ، الساعة 8 مساءً مثلاً ثم إطفاء جميع الأنوار في غرفة نومك، تسمح لعقلك بالاسترخاء وارتفاع هرمونات النوم لتحصل على نوم أكثر راحة. (14)

---

# 07

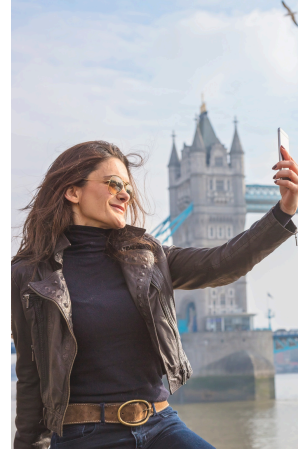
تدرّب على رفع أدايك  
وليس شكل جسمك

---

# قد يكون مظهرك مهم جداً بالنسبة لك لكن هل هذا يعني أن العالم يجب أن يدور حول جمال شكل جسمك ؟

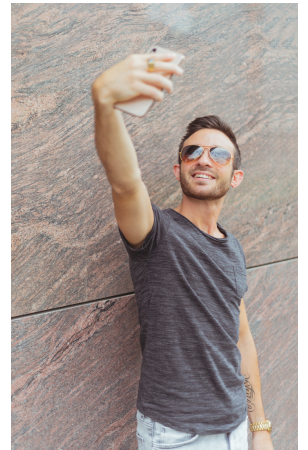
الهدف الأساسي من تحسين لياقتنا البدنية هو  
البقاء ونقل الجينات للحصول على ذرية سليمة  
والهدف من التمرينات بانتظام هو الاستعداد  
رفع كفاءتنا البدنية لمواجهة الأنشطة اليومية.

مع تزايد شعبية لعبة كمال الأجسام، أصبحت  
القوة واللياقة البدنية تركز على تدريب مجموعة  
من العضلات بالآلات لتبدو أكبر وهذا الأمر غير  
ضروري بالمرّة، بل يؤدي لنتائج عكسية على  
المستوي الحقيقي للياقة البدنية.



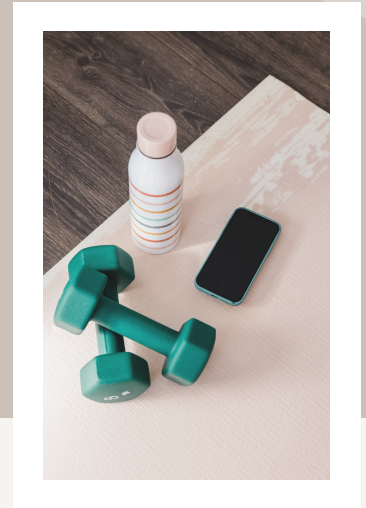
بدلاً من التركيز على شكل جسمك، ضع هدف  
يساعد جسمك على الأداء بشكل أفضل مثل  
رفع ضعف وزن جسمك عن الأرض أو الجري  
لمسافة ميل في فترة زمنية معينة.

الفكرة هي تحويل تفكيرك من القلق بشأن  
مظهر جسمك إلى الحصول على جسم رياضي  
قوي يساعدك على الحياة بكفاءة أكثر.



عندما تصبح رياضي قوي،  
سيبدأ جسمك في الظهور  
بمظهر رياضي أكثر رشاقة  
ولياقة وسيصبح الجمال نتيجة  
ثانوية

إذا تحديت جسمك بالكامل كقطعة واحدة، فإنك  
تطور عضلاتك بطريقة جمالية بشكل طبيعي  
بدون قلق من شكل وتوزيع عضلاتك مثل الصدر  
كبير وذراع صغير ولن تقلق من شكل عضلات  
بطنك.



الأهم من ذلك هو التركيز على الأداء الذي يجعل عقلك صحي ويركز  
على كفاءة جسمك بدلاً من الهوس بمظهرك ويجب أن تكون  
تجربتك بدون قيود لتشعر بتحسن بدون قلق.

---

# 08

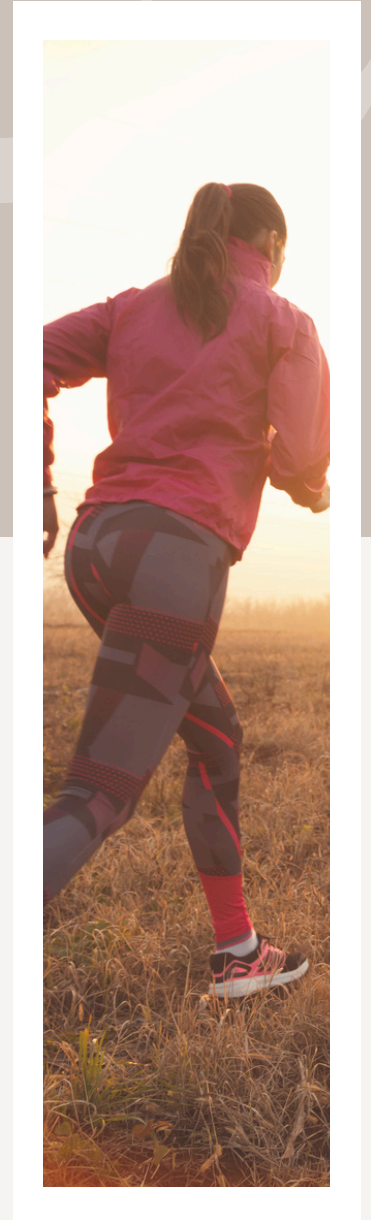
## استعد لتغيير عاداتك

قد ترى على الإنترنت والتلفزيون  
اعلانات مثل اخسر 30 كيلو في  
شهر أو تنشيف جسمك في  
أسبوعين أو نظام التخسيس  
السهل والسريع مع صور مزيفة  
قبل وبعد

إذا كانت عملية فقدان الدهون سهلة كما يدعون  
لكان كل واحد منا يري عضلات بطنه كلما أراد ذلك،  
تغيير شكل الجسم ليس بهذه السهولة لأسباب  
كثيرة، أذكر لك منهم 5 اسباب

• لتغيير أجسامنا يجب علينا تغيير عاداتنا لأن  
أجسامنا تعكس جيناتنا وعاداتنا التي تسيطر  
علينا في عقولنا اللاواعي.

- أجسامنا تقاوم التغيير (15) لأنها مصممة على  
البقاء.
- المجتمع يسهل علينا الإصابة ب السمنة لأن  
معظم الأطعمة السهلة وغير المكلفة غالباً  
تكون خالية من القيمة. (16)
- كما أن التكنولوجيا جعلت حياتنا مريحة للغاية  
لدرجة أننا لا نحتاج للتحرك كثيراً .
- كما أننا أصبحنا مرتبطين بوظائفنا طوال  
الوقت وأصبحت حياتنا مزدحمة ومليئة بالتوتر.



هناك أبحاث اثبتت أن 3 - 4 من كل 10 مصريين  
يعانون من السمنة والدهون الزائدة في  
الجسم. (17)

لتغيير جسمك على المدى الطويل يجب أن  
تكون مستعد وتريد تغيير نمط حياتك يا  
عزيزي

---

# 09

راقب تقدمك



# مقاييس يجب تتبعها



## مرونتك

مارس تمارينات المرونة لمفاصلك والإطالة لعضلاتك لتزداد قوتك وتحمي نفسك من الإصابات



## قوتك

تتبع قوتك من عدد التكرارات أو من الوقوف على اليدين أو الأوزان



## نسبة الدهون في جسمك

استخدام أي مقياس لمعرفة نسبة الدهون في جسمك

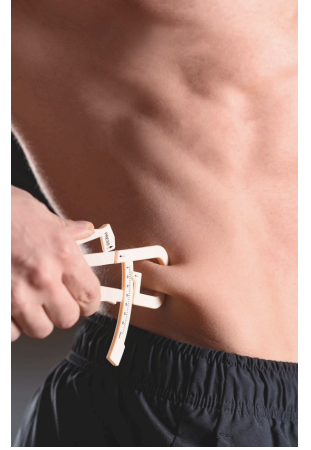


## وزن جسمك

أوزن نفسك في نفس اليوم وفي نفس الوقت من كل أسبوع

# مقاسات جسمك

يكون على 3 مناطق وهم الخصر والوركين والكتفين  
ثم قياس الصدر والذراعين والفخذين والسمانة  
باستخدام شريط القياس ويجب أخذ هذه  
القياسات من أكبر مساحة مقطعية لكل جزء من  
هذه الأجزاء .



اجعل تدريباتك أصعب بالتدريج

## أجسامنا تتوقف عن التغيير

كما تعلم ان أجسامنا لا  
تحب التغيير فما الذي  
تعتقده سيحدث إذا  
استخدمنا نفس روتين  
التمرين بنفس الكثافة دائم  
؟

نعم.. أجسامنا ستتكيف  
وستتوقف عن التغيير



## اضف تحسينات صغيرة

من المثالي ان تزيد من  
كثافة أو صعوبة التدريبات  
تدرجياً إلا أننا لا نريد أن  
نجعلها صعبة للغاية  
بسرعة.

لذلك، اضف تحسينات  
صغيرة بمرور الوقت حتى  
نصل لتحسينات كبيرة  
لتقليل أخطار الإصابة.

## يمكن عمل تغييرات في روتين التمرين لجعله أصعب بمرور الوقت

- زيادة عدد مرات التدريب في الأسبوع.
- تغيير مدة التمرين.
- تغيير عدد المجموعات لكل تمرين.
- تغيير عدد التكرارات لكل مجموعة.
- تغيير الراحة بين المجموعات .
- زيادة الأوزان .
- تغيير شكل التمارين.
- تغيير ترتيب التمرينات.
- زيادة سرعة التكرارات.

تصميم برنامج لياقة بدنية آمن وفعال ومناسب لمستواك وأهدافك مهمة معقدة .

لأن هذا الامر استغرق مني 5 سنوات لتطوير وتحسين برنامج دوائر القوة وهو برنامج لياقة بدنية مدته 8 أسابيع للرجال والنساء الراغبات في فقدان الوزن مع تطوير قوتهم.

يمكنك التقدم من خلال جعل تديباتك أصعب (رفع وزن جسمك عن الارض أو الجري أسرع قليلاً) بالتدريج بمرور الوقت .

---

# 44

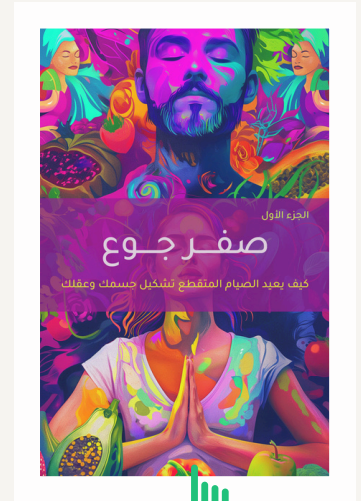
حان الوقت الآن لتغيير جسمك

---



يسعدني وصولك إلى هنا وقراءتك لهذا الكتاب الذي حاولت جعله بعيداً عن الادعاءات الزائفة التي قد تكون اعتدت على قراءتها عن اللياقة البدنية

أتمنى أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك، يمكنك اخذ فكرة عن بعض المنتجات الموجودة على المتجر مثل الصور الموجودة على اليمين على سبيل المثال لا الحصر! إضغط على الصورة!





# برنامج التدريب

وضعت أدناه عينة من التمارين لكامل الجسم تساعدك على حرق السعرات الحرارية لفترة طويلة وهذا مثال واحد على التدريبات الفعالة لحرق الدهون في برنامج دوائر القوة الذي يحتوي على 6 تمارين قابلة للتعديل وأكثر من 50 فيديو يوضح طريقة القيام بكل تمرين

**التعليمات**



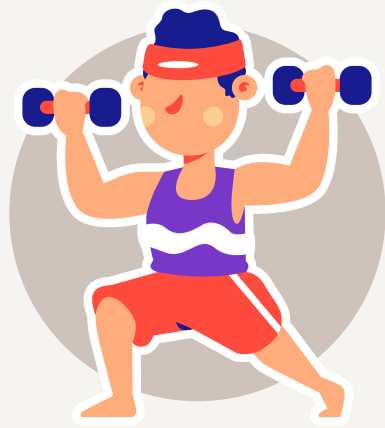
## 02 سوبر سيت

معني Superset هو التبديل بين شكلين من التمرينات والبدء في مجموعات الشكل الثاني بعد الانتهاء من الشكل الأول مباشرة



## 01 الاحماء

قم بالاحماء لمدة من 5 - 10 دقائق بالكارديو منخفض الشدة وتمارين الإطالة .



## 04 التكرارات

إذا كنت مبتدئ، قم بعمل من 1 - 3 مجموعات وإذا كان مستواك متقدم، قم بعمل 5 مجموعات وأكتب التكرارات والأوزان لكل مجموعة في المربعات أدناه مثل " 8 / 60 " أي 8 تكرارات / 60 كيلو جرام



## 03 فترات الراحة

استرح لمدة من 30 - 60 ثانية بين كل تمرين وإذا كنت مبتدئ، استرح فترة كافية بين المجموعات حسب شدة التمرينات.

# جدول التمرينات

اضغط على اسم التمرين لتشاهد الفيديو

EXERCISES	SETS	REPS	S E T 0 1	S E T 0 2	S E T 0 3	S E T 0 4	S E T 0 5
<b>Superset 01</b>							
Goblet Squat	3	8					
Bird Dog	3	8					
<b>Superset 02</b>							
Incline Dumbbell Bench Press	3	8					
Pullups	3	&					
<b>Exercises per time</b> (choose one of these)							
Mountain Climbers	3	20					
Jump Rope	3	50					
Kettlebell Swing	3	10					



## وجبات يوم كامل (1800 سعر حراري)

هذا برنامج غذائي مصمم لرجل أو سيدة وزنهم 81 - 90 كيلو  
ويريد كلاً منهما أن يصبح أكثر رشاقة .

# في برنامج دوائر القوة يوجد أكثر من 50 وجبة أساسية وخفيفة تناسب الرجال والنساء بجانب الخيارات النباتية

تناول السعرات الحرارية يعتمد على العوامل  
الوراثية وكتلة الجسم الخالية من الدهون والعمر  
والجنس ومستوى النشاط ويمكن للنساء  
تعديل كل عنصر أدناه لتقليل إجمالي السعرات  
الحرارية :

# وجبة الإفطار



شخص



10 دقائق

اجمالي السعرات  
390

كربوهيدرات  
43 جرام

بروتين  
25 جرام

دهون صحية  
12.7 جرام

## المكونات

- بيض وشوفان .
- 2 بيض كاملة .
- 2 بياض بيض .
- نصف كوب شوفان .
- برتقالة .

ضع الشوفان في طبق  
وأضف البيض المخفوق  
فوقه. قدم مع شرائح  
البرتقال على الجانب.



## طريقة التحضير

### طهي الشوفان

- في قدر صغير، أضيف نصف كوب من الشوفان وكوب من الماء.
- اطه الشوفان على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم خفف الحرارة واتركه يطهى لمدة 5 دقائق حتى يصبح كثيفاً.
- يمكنك إضافة قليل من القرفة أو الفانيليا للنكهة إذا رغبت.

### طهي البيض

- في مقلاة، ضع قليل من الزيت وسخنها على نار متوسطة.
- اخفق البيضتين الكاملتين وبياض البيض معاً وأضف الملح والفلفل حسب الرغبة.
- صب الخليط في المقلاة واطهه لمدة 2-3 دقائق أو حتى ينضج البيض تماماً.

# وجبة الغذاء



شخص



10 دقائق

كربوهيدرات اجمالي السعرات  
36 جرام 480

بروتين  
51 جرام

دهون صحية  
15 جرام

## المكونات

- نصف رغيف عيش من القمح الكامل أو الشوفان.
- 140 - 170 جرام دجاج مشوي أو صدر ديك رومي.
- ثلث أفوكادو شرائح.
- نصف كوب سبانخ وشرائح طماطم.

يمكنك تناول الساندويتش على الفور أو تغليفه وتناوله لاحقاً. يمكن تقديمه مع طبق جانبي من الخضار أو سلطة للحصول على وجبة متكاملة



## طريقة التحضير

1. تحضير الدجاج: قم بشوي الدجاج أو صدر الديك الرومي على الشواية أو في الفرن حتى ينضج بالكامل، واتركه ليبرد قبل التقطيع.
2. تجهيز المكونات: قم بتقطيع ثلث الأفوكادو إلى شرائح رقيقة. اغسل السبانخ وقطع الطماطم إلى شرائح.

## تجميع الساندويتش:

- قطع نصف رغيف الخبز من القمح الكامل أو الشوفان إلى نصفين.
- ضع شرائح الدجاج أو صدر الديك الرومي على نصف الرغيف.
- أضف شرائح الأفوكادو والسبانخ وشرائح الطماطم فوق الدجاج.
- أغلق الساندويتش بالنصف الآخر من الرغيف.



# وجبة خفيفة بعد الظهر



شخص



2 دقيقة

دهون صحية 35.5 جرام  
بروتين 15.5 جرام  
كربوهيدرات 39 جرام  
اجمالي السعرات 502

## المكونات

- تفاحة .
- نصف كوب لوز .

قدم السلطة على الفور أو  
ضعها في الثلاجة لبضع  
دقائق إذا كنت تفضلها باردة.



## طريقة التحضير

### 1. تحميص اللوز

- سخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
- ضع اللوز على صينية خبز وخبزه لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح ذهبي ومقرمش.
- اترك اللوز يبرد قبل استخدامه.

### 2. تحضير التفاح

- اغسل التفاحة جيداً وقطعها إلى شرائح رقيقة أو مكعبات حسب الرغبة.
- لمنع التفاح من التأكسد وتغيير لونه، يمكنك رش عصير الليمون عليه.

### 3. خلط المكونات

- في وعاء، اخلط شرائح التفاح مع اللوز المحمص.
- إذا رغبت، أضف ملعقة صغيرة من العسل وقليل من القرفة المطحونة لإضافة نكهة حلوة ودافئة.



# وجبة العشاء



شخص



10 دقائق

دهون صحية 14 جرام  
بروتين 33 جرام  
كربوهيدرات 69 جرام  
اجمالي السعرات 541

## المكونات

- 140 جرام سلمون متبل بصلصة الصويا ملح قليل وشرائح الزنجبيل.
- كوب أرز بني بعد الطهي.
- 2 كوب من الخضار المطبوخ على البخار (بروكلي، مشروم، بصل .. إلخ)

يمكنك إضافة بعض البهارات أو الأعشاب مثل الثوم المسحوق أو الكزبرة لإعطاء نكهة إضافية للخضار. وللحصول على طبق أكثر توازناً، يمكنك إضافة صلصة مصنوعة من صوص الصويا وعصير الليمون والقليل من العسل للسلمون قبل التقديم.



## طريقة التحضير

1. تتبيل السلمون: ضع السلمون في وعاء وأضف صوص الصويا، قليل من الملح، وشرائح الزنجبيل. اتركه يتبل لمدة 15-30 دقيقة في الثلاجة.
2. طهي السلمون: سخن مقلاة على نار متوسطة وأضف قليل من الزيت. اخرج السلمون من التتبيلة وضعه في المقلاة. اطهه من كل جانب لمدة 3-4 دقائق أو حتى ينضج حسب الرغبة.
3. تجهيز الخضار: اغسل البروكلي، المشروم والبصل، ثم قطعهم إلى قطع متوسطة الحجم.
4. طهي الخضار: استخدم قدر بخاري أو سلة البخار فوق قدر به ماء مغلي. ضع الخضار في السلة واتركها تطهى لمدة 5-7 دقائق أو حتى تصبح طرية.
5. تحضير الطبق: وزع الأرز البني المطبوخ في وسط الطبق.
6. إضافة السلمون والخضار: ضع السلمون المطهو فوق الأرز، وأضف الخضار المطبوخة على البخار حول الأرز والسلمون.

12  
8 أسابيع فقط لتحويل جسمك

# ما يجب فعله



## احصل على جسم رشيق وليس ضخم

إذا أردت الحصول على جسم رشيق وقوي ورياضي، فهذا البرنامج مناسب لك وهذا ليس برنامج كمال أجسام لتضخيم عضلاتك.



## 3 تمارينات في الأسبوع فقط

إذا كنت مشغول وتريد خطة بسيطة وفعالة، أعطيك خطة تمارين لمدة 8 أسابيع بمعدل 3 تمارين في الأسبوع سهلة المتابعة والتعديل وفعالة

# ما يجب فعله



## برنامج تدريب علمي ومدروس

تم اختبار هذا البرنامج لمدة 5 سنوات وتمت مراجعته من متخصصين مؤهلين في اللياقة البدنية وأطباء للتأكد من الدقة والفعالية العلمية.



## خطة التغذية سهلة الاتباع

الخطة التي أقدمها لك ليست نظام غذائي، ولكنها خطة بها إرشادات مرنة وكافية لاختيار طعامك الذي تفضله



## عزيزي القارئ / عزيزتي القارئة

استمراراً صداقتنا ، استخدم الكود المكتوب ادناه للحصول على خصم 20% على اى منتج او خدمة من الموقع الرسمي للمدرب المصري وليد المعداوى ، هذا الكود لا يوجد فى اى مكان الا من خلال هذا الكتاب ويستخدم لمرة واحدة فقط .

**WAL20**

## المصادر

1 Scott CB. Contribution of anaerobic energy expenditure to whole body thermogenesis. *Nutr Metab (Lond)*. 2005;2(1):14.

2 Available at:

<http://www.strengthandconditioningresearch.com/strength/#5>. Accessed June 18, 2015.

3 Wisdom KM, Delp SL, Kuhl E. Use it or lose it: multiscale skeletal muscle adaptation to mechanical stimuli. *Biomech Model Mechanobiol*. 2015;14(2):195-215.

4 Chek P. *How to Eat, Move and Be Healthy!, Your Personalized 4-Step Guide to Looking and Feeling Great from the Inside Out*. C.H.E.K Institute; 2004.

5 Kraemer WJ, Ratamess NA. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Med*. 2005;35(4):339-61.

6 Hill JO, Wyatt HR, Peters JC. Energy balance and obesity. *Circulation*. 2012;126(1):126-32.

## المصادر

7 Halton TL, Hu FB. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. *J Am Coll Nutr.* 2004;23(5):373-85.

8 Siler SQ, Neese RA, Hellerstein MK. De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption. *Am J Clin Nutr.* 1999; 70(5):928-36.

9 Byles J, Young A, Furuya H, Parkinson L. A drink to healthy aging: The association between older women's use of alcohol and their health-related quality of life. *J Am Geriatr Soc.* 2006;54(9):1341-7.

10 Ebrahim IO, Shapiro CM, Williams AJ, Fenwick PB. Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcohol Clin Exp Res.* 2013;37(4):539-49.

11 Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E (2004) Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med* 1(3): e62.

## المصادر

12 Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van cauter E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med.* 2004;141(11):846-50.

13 Nedeltcheva AV, Kilkus JM, Imperial J, Schoeller DA, Penev PD. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. *Ann Intern Med.* 2010 Oct 5;153(7):435-41.

14 Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2015;112(4):1232-7.

15 Keeseey RE, Hirvonen MD. Body weight set-points: determination and adjustment. *J Nutr.* 1997; 127(9):1875S-1883S.

16 Nielsen SJ, Popkin BM. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA.* 2003; 289(4):4503



## المصادر

17 Flegal KM, Carroll MD, Kit BK, Ogden CL. Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. JAMA. 2012; 307(5):491-7.



شكراً لك على الوصول هنا ، انت من  
المميزين، استغل كود الخصم للحصول على  
خصم 20% على منتجاتى وخدماتى

**WAL20**

[www.waleedalmadawy.com](http://www.waleedalmadawy.com)