جدول 7 أيام كارب سايكل لحرق الدهون

بناء على دليل نظام الكارب سايكل للرجال فوق الأربعين — المدرب وليد المعداوي

الخطوة الأولى: حساب سعراتك المكتبية (الأساس الرقمي)

قبل توزيع جرامات الكارب، يجب حساب معدل حرقك اليومي الحقيقي للجلوس المكتبي (Sedentary TDEE).

استخدم حاسبة السعرات الحرارية للجلوس المكتبي على الرابط التالي لتحديد نقطة الثبات (Maintenance Calories):

https://waleedalmadawy.com/best-calorie-calculator/

هذا الرقم هو حجر الأساس: نطرح منه 300-500 سعرة في الأيام المنخفضة، ونقترب منه في الأيام العالية.

النقاط الهامة من المقال

- الكارب سايكل = التناوب بين أيام عالية ومتوسطة ومنخفضة الكربوهيدرات لرفع حرق الدهون مع الحفاظ على العضلات والطاقة الذهنية.
- الأيام المنخفضة: انخفاض الأنسولين -> حرق الدهون المخزنة (خاصة دهون البطن).
- الأيام العالية: إعادة ملء الجليكوجين + تنشيط الغدة الدرقية وهرمون اللبتين -> منع ثبات الوزن.
- البروتين ثابت يوميا (1.6 - 2.0 جرام لكل كجم من وزن الجسم المستهدف) لحماية العضلات.
- علاقة عكسية: يوم عالي كارب -> دهون منخفضة جدا (اقل من 30 جرام) | يوم منخفض كارب -> دهون صحية اعلى.
- توقيت الكارب حول التمرين في أيام التدريب (قبل بساعتين + بعد التمرين مباشرة).
- عجز سعرات 300-500 في الأيام المنخفضة فقط، ومستوى الثبات تقريبا في الأيام العالية.
- نطاق الكارب المقترح: عالي = 2-3 جرام/كجم وزن صافي | منخفض = 0.5-1 جرام/كجم (عادة 50-75 جرام إجمالي).

التوزيع الأسبوعي المقترح (3 أيام تدريب مقاومة)

اليوم	النشاط	مستوى الكارب	البروتين	الدهون
السبت	تمرين مقاومة مكثف	عالي	عالي ثابت	منخفض جدا
الأحد	دوام مكتبي + راحة	منخفض	عالي ثابت	متوسط-صحي
الإثنين	تمرين مقاومة مكثف	عالي	عالي ثابت	منخفض جدا
الثلاثاء	دوام مكتبي + راحة	منخفض	عالي ثابت	متوسط-صحي
الأربعاء	تمرين مقاومة	متوسط	عالي ثابت	منخفض-متوسط
الخميس	دوام + مشي خفيف	منخفض	عالي ثابت	متوسط-صحي
الجمعة	نشاط عائلي / راحة	متوسط	عالي ثابت	متوسط

الاخضر = يوم عالي الكارب | الاصفر = متوسط | الاحمر الفاتح = منخفض

جدول الماكروز النموذجي بالجرامات (لعينة وزن 85 كجم)

مبني على افتراض Sedentary TDEE حوالي 2200-2300 سعرة. البروتين =~ 1.8 جرام/كجم = 155 جرام يوميا ثابت. عدل الارقام حسب نتيجة حاسبة السعرات الخاصة بك:

اليوم	النوع	بروتين (ج)	كارب (ج)	دهون (ج)	سعرات تقريبية
السبت	عالي	155	200-220	25-30	~2100-2200
الأحد	منخفض	155	50-65	70-80	~1800-1900
الإثنين	عالي	155	200-220	25-30	~2100-2200
الثلاثاء	منخفض	155	50-65	70-80	~1800-1900
الأربعاء	متوسط	155	120-140	45-55	~1950-2050
الخميس	منخفض	155	50-65	70-80	~1800-1900
الجمعة	متوسط	155	120-140	45-55	~1950-2050

ملاحظة هامة: الايام المنخفضة = عجز 300-500 سعرة عن TDEE. الايام العالية = قريبة من مستوى الثبات. ركز معظم الكارب حول نافذة التمرين.

امثلة وجبات عملية (من المقال)

يوم عالي الكربوهيدرات (ايام التمرين):

- الافطار: 50-70 ج شوفان + بروتين واي او 4 بياض + بيضة + توت + قرفة
- الغداء: 150-200 ج صدر دجاج/سمك + كوب ونصف ارز بسمتي او بطاطا حلوة + خضار سوتيه
- سناك قبل التمرين (بساعتين): موزة متوسطة + قهوة سوداء
- العشاء (بعد التمرين): 150 ج لحم بقري خالي الدهن او تونة + كوب مكرونة قمح كامل او كينوا + سلطة خضراء بدون زيت

يوم منخفض الكربوهيدرات (ايام المكتب):

• الافطار: اومليت 3 بيضات كاملة + زيت زيتون قليل + سبانخ وفطر + نصف افوكادو

• الغداء: 200 ج سلمون او ستيك + سلطة خضراء كبيرة + ملعقة زيت زيتون + بروكلي/هليون

• سناك مكتبي للطاقة: 30 ج مكسرات نيئة (لوز/جوز) او زبادي يوناني كامل الدسم او خيار + جبن قريش

• العشاء: 200 ج صدر دجاج او جبن قريش + سلطة بزيت زيتون + بذور شيا + شاي بابونج

القواعد الذهبية للتطبيق

• 1. البروتين لا يتغير يوميا — هو صمام امان العضلات (1.6-2.0 ج/كجم).

• 2. في اليوم العالي: كارب عالي + دهون منخفضة جدا (اقل من 30 جرام).

• 3. في اليوم المنخفض: كارب منخفض + دهون صحية اعلى لتعويض السعرات والشبع.

• 4. ركز معظم الكارب في ايام التمرين حول نافذة التمرين (قبل بساعتين وبعد مباشرة).

• 5. في ايام المكتب المنخفضة: تجنب النشويات السريعة لمنع هبوط الطاقة بعد الغداء.

• 6. قاعدة كف اليد (بدون ميزان): بروتين = راحة اليد | خضار = قبضتين | دهون = عقلة ابهام | كارب (عالي) = راحة يد مقعرة.

• 7. اختياري: يمكن دمج الصيام المتقطع 16/8 مع النظام لرفع حساسية الانسولين.

احسب سعراتك الآن عبر الحاسبة: https://waleedalmadawy.com/best-calorie-calculator/