

التغذية والرياضة رمضان

دليلك الأمثل لحياة صحية خلال رمضان



01



اسألة فاهة

بالنظام الغذائى

ليه بتزيد وزن في رمضان و ايه هى السعرات الحرارية؟

معظمنا بيزيد فى رمضان بسبب الفهم الخاطئ ان الصيام فقط
بيخسس

باكل عدد ساعات أقل بالتالي كمية اكل أقل... فاهسس

لكن الحقيقة انه ممكن كمية صغيرة من الاكل يكون بها



سعرات حرارية عالية جدا

زي الشيكولاته و المكسرات وبعض حلويات رمضان
اشهرهم الكنافة والقطايف



وزنك يعتمد فى المقام الأول على السعرات الحرارية ماعدا
في حالات نادرة كوجود مشاكل بالغدة الدرقية

متوسط السعرات الحرارية



**مهم انك تكون عارف بتاكل ايه ؟ وقد ايه ؟
متهملش حساب السعرات الحرارية
عن طريق برامج زى**

CRONOMETER



<https://cronometer.com/>

MYFITNESSPAL



<https://www.myfitnesspal.com/>

أكل ازای

عشان احس فی رمضان لو مش عایز احسب؟



سلطة او خضار

لبء وجبتك بالیاف تساعد على الشبع وتحسن الهضم



01



بروتين

(لحوم او بروتین نباتی)

لأنه يساعد في بناء العضلات ويعطيك إحساسًا طويلًا



02

مهم جدا

كل ما فطارك كان **خفيف** و تأكل **ببطء**

(اشارات الشبع بتأخذ متوسط 15 دقيقة)

منال افطر تمر واشرب حاجة خفيفة (شورية)

لو بذلت مجهود كبير و جعان اوى **وصلی المغرب**

هتلاقى انك شبعان بمجرد ما تخلص صلاة

وخليك فاكر انه رمضان من أفضل الأوقات للبداية

فی الدایت لان فی عدد ساعات طويل بدون اكل

واللي بدوره بيساعد في إفراز هرمونات الشبع

وبالتالي احساس بالجوع أقل



للكربوهيدرات

(أرز مكرونة خبز)

لتزويد جسمك بالطاقة دون إفراط



03

افضل سحور

لتفادي العطش والجوع أثناء الصيام؟

السحور الغني بالبروتين  والخضروات  (زي الجرجير والخس)

مهم جدا انك تبعد عن السكريات

السكريات / القهوة (لانها مدرات للبول) على الاقل 2-3 ساعات
لتفادي الشعور بالعطش قبل السحور

بروتين	خضروات	كاربوهيدرات
بيض 	جرجير 	بطاطس 
فول 	خيار 	شوفان 

بحس بهبوط بعد الفطار

ايه الحل؟ و ازاي ابقى نشيط اكر؟

الهبوط هو أكثر شعور شائع في رمضان ويختلف سببه اذا كنت شخص صحى أو مريض سكر او ضغط

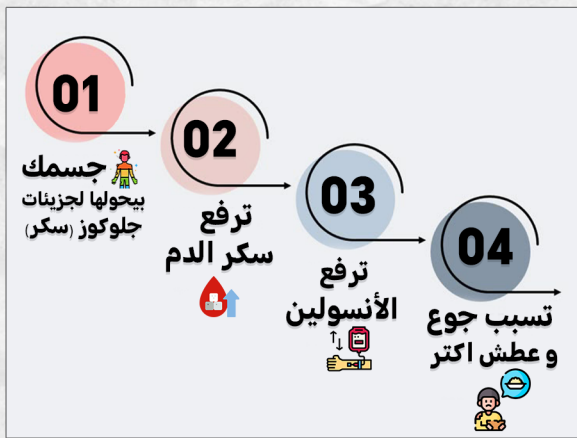
وكلامى هنا هيكون لشخص صحى



الاحساس بالهبوط بيكون بسبب انخفاض مستوي سكر الدم طول فترة الصيام واول ما بنفطر بتكسر الصيام ب سكريات زي العصاير فا يرتفع سكر الدم مرة واحدة وقدامه الانسولين فيحصل خمول لحد ما جسمك يستعيد حالة التوازن والحل هنا انك تكسر صيامك بحاجه مش بتسبب ارتفاع مفاجئ ب سكر الدم زي التمر بعدين تبدأ اكل بعدها بنص ساعه او تصلى و تتمرن وترجع تفطر عادي جدا

كل ما تكون واعى انت بتاكل ايه و ازاي جسمك بيتعامل مع انواع الاكل المختلفة هتعرف تتحكم بوزنك مستويات الجوع و احساسك بالنشاط خلال اليوم

الكاربوهيدرات والسكريات



معقدة

جسمك يحتاج وقت أكثر
لتحليلها لجزيئات سكر بالتالي
تفادي زيادة سكر الدم

مثال

بطاطس / تمر

بسيطة

ترفع سكر الدم سريعا
ممكن تحس بهبوط بعدها
خصوصا لو كنت صائم

مثال

خبز / سكريات صريحة

أهمية و كيفية عمل البروتين



البروتين
نباتي

البروتين
حيواني

أو



01

بيتكسر لاحماض امينية

02

تأخذ طاقة اكبر و وقت

اطول عشان جسمك يفكها لجزيئات

03

شعور لفترة اطول بالشبع

الدهون: إزاي تختار الصح لجسمك؟

● !الدهون: اختار الصح لصحتك

💡 حاول تقلل من استهلاك الدهون المشبعة عشان تقلل الالتهابات في جسمك

● !الدهون المشبعة (قلل منها!)

موجودة في:

الدهن الحيواني
السمن
الجبنه

✓ !الدهون غير المشبعة (مفيدة لجسمك!)
غنية بأوميغا 3 و أوميغا 6 🐟

موجودة في:

البيض 🥚
المكسرات (زي عين الجمل) 🌰
الأسماك 🐟

🥗 وجبتك المثالية عشان توازن السكر في الدم
خلي وجباتك مكونة من 📌:

بروتين 40% 🍗
كربوهيدرات 40% 🍞
دهون 20% 🥑

ده هيساعدك تحافظ على مستوى سكر معتدل في
الدم ويقلل الشعور بالجوع ⌚

تعمل ايه لو معزوم فى رمضان؟

رمضان شهر العزومات واكيد مش هتعتذر عن كل العزومات لانه ده هياثر عليك نفسيا ويخليك مش عاوز تكمل ودي اهم النصايح

1/ هتكسر الصيام بالتمر 🌾 (حاول يكون من غير لبن)

2/ صلى الاول عشان تدى جسمك وقت يرسل إشارات لعقلك ان في اكل دخل فيقلل الشعور بالجوع بالتالى عدم الانغماس فى كميات اكل كبيرة

3/ هتبدا اكل بالسلمه 🥬

4/ هتشوف لو ف اي بروتين مشوي او فى الفرن

5/ تمنع اي مقلبات لو اضطريت ف قلل الكميه علي قد ماتقدر

6/ الكربوهيدرات والافضل تكون من الخضار لو معمول بطريقة صحية

خليك فاكر

انت شخص بتحاول تعدل عاداتك مش تنعزل او تعيش حياة كئيبة

ازاى اتجنب زيادة الوزن من الحلويات؟

الحلويات مش بس بتاثر ع الوزن الحلويات بتاثر علي مستوي السكر والانسولين ف الدم كل ما كترت منها دا غير العطش ف انت مش بس بتدخل لجسمك سعرات حراريه ملهاش لازمه

لا انت بتصعب علي نفسك صيامك ثاني يوم كمان

لكن لو اضطريت تاكل حلويات او حتي نفسك فيها هتاكلها بعد الوجبة الكاملة مع الالتزام بالكمية حسب سعراتك الحرارية طول اليوم حاول متاكلش اكثر من 50-80 جرام اى نوع حلويات مرتين فى الاسبوع مثلا و لو عارف انك هتاكل زود اليوم دا مشي نص ساعة

ايه هو اكر خطا شائع في رمضان ؟

ناس كثير بتتبط اكلها وتلتزم بالدايت لكن بسبب الغلطة الصغيره دي مش بتنزل ف الوزن في رمضان

الغلطة دي هي مشروبات رمضان!!

للأسف من اكر المعتقدات الخاطئه ان كوبايه العصير مش هتأثر او مفهاش سعرات حرارية كثير او حتى انها هتعالج عطش طول اليوم ف مشاريب كثير سعراتها اعلى مما تتخيل وممكن فعلا تبوظلك اليوم وتزود وزنك كمان

150 سعر حرارى او اكر على حسب السكر المضاف



250 مل

تعرف انه رمضان اكبر فرصه!

لعلاج مقاومة الانسولين ومرحلة ما قبل السكر النوع الثاني ؟

مقاومة الإنسولين: مرض العصر، خاصة لدى السيدات

عند تناول السكريات والكربوهيدرات البسيطة يفرز الجسم هرمون الإنسولين لتنظيم السكر في الدم لكن مع التكرار، يفقد الإنسولين فعاليته ، مما يزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني

الحل؟

الصيام في رمضان! يساعد على إعادة توازن الهرمونات وتقليل مستوى السكر في الدم، مما يساهم في تحسين الصحة وإنقاذ نفسك من مضاعفات مقاومة الإنسولين

ازای احافظ علي مستوی السكر الدم قليل فی رمضان ؟

بعد صيام اكثر من 14 ساعة الانسولين والسكر بيقفلوا تدريجيا الي ان
يعودوا لطبيعتهم مع التكرار اليومي علي المدى الطويل لكن كل ده

ممکن يكون مالوش لازمة لو انت بتفطر وبتاكل غلط

اتبع النصائح الاتيه:

- (1) اول حاجه تكسر بيها صيامك تكون ليها مؤشر جليسيمي قليل (مثل التمر)
 - (2) ابدا الوجهه بالبروتين او السلطة 🥗
 - (3) بلاش سناك بين السحور والفطار
 - (4) حافظ علي فيتاميناتك 🍌
 - (5) **ممنوع تماما** اي حلويات الا بعد الوجهه الكاملة عند الاضطرار لكن يفضل بلاش
- لو التزمت بكل الخطوات دي اوعدك بعد رمضان هتلاقى فرق كبير فی محيط
بطنك ووزنك وکمان مستوی سکرک

نظام اكل عشان اقدر احافظ على نشاطي و عبادتي

رمضان فرصة للصحة والعبادة 🌙

بس طريقة أكلك ممكن تمنعك من الاتنين! الإفطار على سكريات وملء المعدة
هيكليك تحس بالخمول ومش هتقدر تكمل عبادتك أو أي نشاط

الحل؟

♦ ابدأ بتمر ومياه، صلي، وبعدها كل براحتك

♦ خفف الأكل تدريجيًا أو تمرن قبل العشاء

بالطريقة دي، هتحافظ على طاقتك وتستفيد من رمضان صح 💡

الوجبة الثالثة 🍽️:

- ♦ 120 جرام مصدر بروتين 🍗
- ♦ 120 جرام مصدر كربوهيدرات 🍌
- ♦ أي نوع خضار تحبه 🥬

الوجبة الثانية 🍽️:

- ♦ 150 جرام بروتين (لحم، دجاج، سمك، أو مصدر نباتي) 🍗
- ♦ 120 جرام كربوهيدرات (أرز، بطاطا، خبز) 🍌
- ♦ 20 جرام دهون صحية (زيت زيتون، مكسرات، أفوكادو) 🥑

الفطار 🍽️:

- ♦ 3 - 5 تمرات 🍌
- ♦ شوربة دافئة 🍲

السحور 🌙:

- ♦ بيض 🍳
- ♦ فول 🍲
- ♦ خضار 🥬

مصادر البروتين : مصادر الكربوهيدرات : مصادر الدهون الصحية :

- ♦ مكسرات 🥜
- ♦ زيت زيتون 🌿
- ♦ حبوب شيا 🌱
- ♦ سمك سردين 🐟

- ♦ أرز 🍚
- ♦ عيش 🍞
- ♦ شوفان 🍲
- ♦ فواكه 🍎

- ♦ فراخ 🍗
- ♦ لحم 🍖
- ♦ بيض 🍳
- ♦ أسماك 🐟

**الاضافات المسموحة: صوص باربيكيو - سويت تشيلي او اي صوص منخفض
السعرات 30 جرام بالكثير**

نصائح عامة

- 1) ابعد عن الاكل المقلى او قلل كمية الزيت و السمن
- 2) ابدأ اكلك بالبروتين و الخضار
- 3) اشرب مياه لو حسيت بالجوع و كل بعدها ب 15 دقيقة لو لسه جعان
- 4) تفادى السكريات و قلل اكلك (السناكس) بين الوجبات

02



اسألة فامة

بالتمرين

اتمرن امتا فى رمضان ؟

مفيش اجابة مثالية للسؤال دة لانه بيعتمد علي هدفك انت فمثلا :

لو كنت شخص بينزل وزن  فطبعا وانت صايم افضل بكتير لانه فرصه استخدام الدهون كمصدر للطاقة اعلي فى الكارديو والعكس صحيح

اما لو شخص بيكسب وزن فالافضل تستني بعد الفطار لانه تمرينك هيعتمد اكرت علي الاوزان

والكلام دة مش قانون ممكن جدا شخص بيزيد يتمرن بالنهار والعكس المهم تتمرن وتحافظ

على سعراتك الحرارية ونظامك

اعرف افضل وقت لتمرين الحديد و اكون واكل ايه قبلها عشان اوزان؟

تمارين الأوزان بتاخذ طاقة كبيرة وعندك سيناريوهين

◆ لو هتاكل وجبة كاملة يبقى بعدها بساعتين علي الاقل و حاول الاكل يبقى غنى بالكارب  زي البطاطس والبطاطا و الرز

◆ قبل التمرين كل مصدر كارب سريع زي (تمر، زبيب، موز، بكمية 80.70 جرام كاربوهيدرات

عشان تديك طاقة . الكافيين  (زي القهوة) هيحسن تركيزك وأدائك، ولو بتستخدم Pre-Workout

ازاى احافظ على عضلاتى خلال الصيام؟

(1) شدة تمرينك (الاوزان و المجهود البدول) حاول تحافظ عليها غلى قد ما تقدر حتى لو مش هتزيد

(2) كمية البروتين فى الاكل حاول متقلش عن جرام بروتين لكل 1 كيلو من وزن جسمك

لو جريت او لعبت كارديو و انا صايم هخس اكرت؟

الجري مش بيخسس! بيعتمد على السكر للطاقة وبيزود الجوع 

المشي المعتدل لمدة طويلة أحسن، لأنه بيحرق الدهون 

 التمرين وأنت صايم؟ 

✓ بيحفز حرق الدهون

✓ بينظم السكر والإنسولين

خليه قبل الفطار بساعتين والتزم بسعراتك! 

هل فى ضرر للتمرين قبل الفطار؟

التمرين وأنت صائم يعتمد على عوامل كثيرة :

✓ **حالتك الصحية:** لو عندك ضغط، سكر، أنيميا، أو ضغطك بيوطى مع الصيام، فالتمرين وأنت صائم مش هيكون أحسن اختيار

✓ **شدة التمرين:** لو مش عارف تحدد الشدة المناسبة في رمضان، خليه بعد الفطار أحسن

✓ **وقت التمرين:** كل ما زادت الشدة، لازم يقل الوقت عشان متجهش جسمك

خط الحاجات دي في اعتبارك لو ناوي تتمرّن على معدة فاضية 🍌🔥 !

ينفع احس ف رمضان من غير مانزل الجيم؟

التغذية في نزول الوزن vs الرياضة 🏃

من فقدان الوزن يعتمد على التغذية، والرياضة تساهم الرياضة بنسبة 20% فقط والرياضة 80%

لو اتبعت نظام غذائي محسوب السعرات ومناسب ليك، هتحقق نتائج ممتازة الرياضة مش بس للنزول 🏃

ليها فوائد كتير زي تحسين اللياقة، تقليل التوتر، وصحة القلب
حق لو هدفك تخس، حاول تستفيد من الرياضة بقدر الإمكان
المشي والكارديو لحرق الدهون 🏃

ابدأ بنص ساعة يوميًا وزوّدها تدريجيًا لـ 45 دقيقة
هتقدر تخس أكثر من 5 كيلو بسهولة 🔥

هل شغل البيت والصلاة يعتبروا رياضة؟

الحركة اسلوب حياة فى يومك وملهاش شكل معين ولا مكان معين أي حركة
فى يومك هتأثر بشكل ايجابى عليك وهتحرق من سعراتك الحرارية فتحافظ
على وزنك

Links

