

** المقدمة **



المقدمة

في البداية أود أن أنتهز هذه الفرصة لأهنتك على شرائك لهذا الكتاب الإلكتروني والتفكير في إتباع النظام الصحي الذي يحتويه من أجل الوصول إلى الهدف الرئيسي ألا وهو الوزن المثالي وفي فترة وجيزة لا تتجاوز ١٢ أسبوع. فهذه حسب إعتقادي خطوة إيجابية كبيرة إلى الأمام نحو التغيير إلى ما هو أفضل لك ولجسمك وللجميع من حولك.

يعتبر هذا الكتاب الدليل الأمثل لمن يرغب في فقدان الوزن وتحسين المظهر الخارجي وصحة الجسم بشكل عام. فهو ملائم لجميع الأشخاص بغض النظر عن السن والجنس والوضع الصحي. جميع المعلومات والنصائح والإرشادات الواردة في هذا الكتاب الإلكتروني مثبتة علمياً وتم جمعها بكل دقة وعناية من أحدث الأبحاث والمراجع التي تعالج هذا الموضوع الحساس الذي يؤثر في حياة الكثير من الأشخاص في عالمنا العربي.

يعتبر هذا الكتاب الأول من نوعه في عالمنا العربي، حيث أن جميع كتب الحمية التي صدرت في السابق إكتفت بتقديم النصائح العامة، في حين أن هذا الكتاب هو أول كتاب باللغة العربية يقدم نظام حياة متكامل يشتمل على برنامج للحمية وبرنامج للتمارين الرياضية بأدق التفاصيل.

مع إنتشار مطاعم الأطعمة السريعة وازدياد أنماط الحياة الخاملة إرتفعت معدلات السمنة في مجتماعتنا وبشكل مضطرد في السنوات الأخيرة إلى أن أصبحت آفة يستوجب معالجتها. من هذا المنظور، إرتأيت أنه لا بد من وجود دليل يرشد المواطن العربي إلى الطريقة الأمثل والأسهل لفقدان الوزن الزائد والمحافظة على الوزن المثالي. فالحمية كما نعلم جميعاً ليست بالأمر السهل، فأغلبية الأشخاص الذين يتبعون الحميات قلما يصلون إلى مبتغاهم وغالباً ما يستسلمون ويعودون في نهاية المطاف إلى نمط حياتهم السابق ويكسبون ما فقدوه من وزن وأكثر. هل أنت من أولئك الأشخاص؟ لا تقلق فلست لوحدي.

كل ما تحتاج إليه هو القليل من التصميم والعزم والإرادة والقليل من الوقت أيضاً، فبعد ١٢ أسبوعاً فقط من اليوم ستكون على موعد مع جسدك الجديد والرشيقي. نعم ١٢ أسبوع فقط لتفقد أكثر من ١٢ كيلوغرام من الدهن البشع الذي يحتل مساحة كبيرة من جسدك الآن، تخيل كم سيكون جسدك جميلاً ورشيقاً بعد الإنتهاء من هذا

البرنامج، تخيل كم ستكون أنت وعائلتك وأصدقائك سعيدين بهذا الإنجاز، تخيل الراحة الجسدية والنفسية التي ستعيش بها ... أليس ذلك رائعاً؟

سيأخذك هذا الكتاب خطوة خطوة نحو تحقيق أهدافك المرجوة بدءاً من الصفر. فهو مقسم إلى عدة فصول يتناول كل منها موضوع معين. الفصل الأول يحتوي على معلومات عامة حول السمنة والحميات الغذائية وكيفية فقدان الوزن والعديد من الأمور الأخرى التي يجب معرفتها وفهمها قبل البدء في إتباع أي نوع من الحميات أو برامج التمارين الرياضية. في الفصل الثاني ستجد الإجابات لجميع الأسئلة الشائعة التي قد تراودك قبل وأثناء وبعد إنتهاء البرنامج. أما الفصل الثالث "قبل البدء" فهو حسب إعتقادي من أهم فصول هذا الكتاب حيث أنه يهيئك من الناحية النفسية ويمنحك الحافز لإتباع النظام الصحي الخاص بهذا الكتاب. بعد ذلك ينتقل الفصل الرابع إلى النظام الغذائي ويشرح لك الأطعمة والوجبات التي يجب تناولها مع توضيح الكميات وأوقات الوجبات. أما الفصل الخامس فيتناول الجانب الحركي من هذا النظام، وسيرشدك إلى التمارين الرياضية الواجب إتباعها للتسريع من عملية حرق الدهون. في الفصل السادس سنتعلم أهمية وكيفية حفظ اليوميات وتسجيل كل الأطعمة التي تتناولها بالإضافة إلى التمارين التي ستأديها في نماذج خاصة بالبرنامج. فيما يتعلق بالفصل السابع وقبل الأخير فهو من الفصول المهمة في هذا الكتاب، فمن خلاله سنتعلم كيفية الحفاظ على الوزن المثالي بعد إنتهاء فترة الحمية وكيفية المحافظة على نمط الحياة الصحي إلى الأبد. أما الفصل الثامن والأخير فهو يحتوي على العديد من الوصفات الشهية للوجبات المسموح تناولها خلال البرنامج والتي تناسب جميع الأنواع.

عزيزي القاريء، بعد هذا السرد المختصر لمحتويات هذا الكتاب، كل ما أريده منك الآن هو أن تقرأ جميع صفحات هذا الكتاب بعناية من الصفحة الأولى حتى الأخيرة وأن تحاول أن تطبق كل ما يرد فيه من نصائح وإرشادات على أكمل وجه، فإن فعلت ذلك أنا أعدك بأنك ستحصل على الجسم المثالي الذي طالما حلمت به وأنتك ستتغير إلى الأبد قلباً وقالباً. ولك مني كل التوفيق.

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة. هل أنت جاهز؟ فلتبدأ الرحلة!