

فقدان الدهون والبرنامج الرياضي



محمد سلطان

رياضي مصاب بالسكري
مدرب شخصي
أخصائي لتصحيح التمارين



أنا محمد سلطان، بديت مشواري في عالم اللياقة البدنية منذ أكثر من عشر سنوات، كنت مدرب شخصي منذ عام ٢٠٠٩

في ٢٠١٤، تغيّرت حياتي تماماً عندما أخبروني إني مصاب بمرض السكري وبذل ما أستسلم، قررت أتحدى المرض واستخدمته كفرصة لأصبح مثالا للناس ليتمرّنوا ويهتموا بصحتهم

في السنوات من ٢٠٢٠ إلى ٢٠٢١، حققت لقب "أفضل رياضي مصاب بالسكري في العالم العربي"، دليل على عزمي وإصراري في تجاوز العقبات

أنا مهتم بالتعلم دائماً والنمو، حصلت على تسع شهادات في مجالات الصحة واللياقة والميكانيكا الحيوية. أسلوبى يعتمد على الخبرة الشخصية والمعرفة العلمية، التي اكتسبتها من خلال تجاربي مع تغذية وتدريب مختلفة كمدرّب شخصي ورياضي مصاب بالسكري



رحلتي مع مرض السكري أثرت بشكل كبير على نظرتي للتغذية والعافية أشعلت فترة تحولية حيث تعمقت في استكشاف مختلف النهج الغذائي، بهدف تحسين أدائي الرياضي وصحتي العامة

من المهم فهم كيف يعمل جسمنا وكيف يستجيب لأنواع الأطعمة والتمارين المختلفة لفقد الدهون، وتحقيق الصحة الجيدة. في هذا الكتاب، أردت أن أشارك معك معلومات قيمة تعلمتها على مر السنين وساعدتني وساعدت عملائي على تخفيف الوزن وتقوية الجسم وعيش حياة متوازنة وصحية. بالإضافة إلى فلسفتي في فقدان الدهون

البدنية. أرغب في تشجيعك وتمكينك للتحكم في رحلتك نحو الصحة واللياقة، بغض النظر عن التحديات التي قد تواجهها

المدرب سلطان .

البرنامج الرياضي

في عالمنا الحالي، هناك الكثير من النصائح حول فقدان الدهون والحصول على لياقة بدنية. ولكن الكثير منها قد يكون مربكًا وحتى مضللًا. قد يخبرك خبراء اللياقة البدنية بأنك تحتاج إلى مكملات غذائية متطورة أو خطط معقدة لتحقيق أهدافك. ها هو الحقيقة البسيطة: لا تحتاج إلى إنفاق الكثير من المال أو اتباع قواعد معقدة للوصول إلى اللياقة البدنية.

كل ما يلزم هو ثلاثة أمور أساسية

١٠ تناول طعام مناسب

٢ تحريك جسمك

٣ الاستمرارية



فهم الأنسولين ودوره في فقدان الدهون

قبل أن نتحدث عن البرنامج الرياضي لفقدان الدهون بالتفصيل، يجب عليك فهم دور الأنسولين في جسمك. (ثق بي، أنا أعرف شيئاً أو اثنين عن الأنسولين)

الأنسولين هو هرمون يُنتج من البنكرياس ويلعب دوراً رئيسياً في تنظيم مستويات السكر في الدم والميتابوليزم. لكن تأثيره يمتد بعيداً عن مجرد إدارة مستويات السكر في الدم - فهو يؤثر بشكل كبير أيضاً على تخزين الدهون وفقدانها

هذه هي كيفية عمله: عند تناول الكربوهيدرات، يقوم جسمك بتفتيتها إلى جلوكوز، الذي يدخل في الدورة الدموية. ردًا على ذلك، يفرز البنكرياس الأنسولين للمساعدة في نقل الجلوكوز من الدورة الدموية إلى الخلايا، حيث يمكن استخدامه للطاقة أو تخزينه للاستخدام لاحقًا. هذه العملية ضرورية للحفاظ على مستويات مستقرة من السكر في الدم وتوفير الطاقة للجسم

ومع ذلك، عندما تكون مستويات الأنسولين مرتفعة بشكل مزمن - يكون في الغالب بسبب نظام غذائي غني بالكربوهيدرات المكررة والسكريات - يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل. أحد المشكلات الرئيسية هي المقاومة للأنسولين، حيث تصبح الخلايا أقل استجابة لتأثيرات الأنسولين. يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة مستويات السكر في الدم، وزيادة تخزين الدهون، وصعوبة فقدان الوزن (ADA, 2020)

فماذا يعني هذا بالنسبة لفقدان الدهون؟

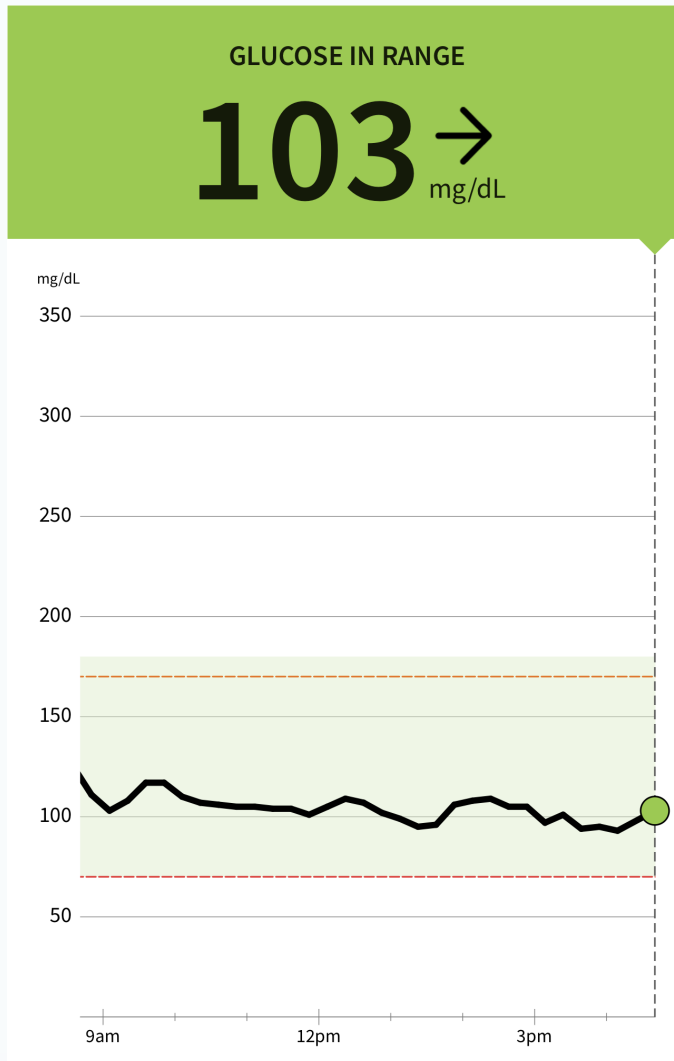
حسنًا، الأنسولين يلعب دورًا حاسمًا في تحديد ما إذا كان جسمك في حالة تخزين الدهون أم حرقها. عندما تكون مستويات الأنسولين مرتفعة، يكون جسمك في "وضع التخزين"، مما يعني أنه من المرجح أن يخزن السعرات الحرارية الزائدة كدهون من ناحية أخرى، عندما تكون مستويات الأنسولين منخفضة، يكون جسمك في "وضع الحرق"، مما يجعل من الأسهل الاستفادة من الدهون المخزنة للحصول على الطاقة. الخبر الجيد هو أنه يمكنك المساعدة في التحكم في مستويات الأنسولين من خلال اختياراتك في النظام الغذائي ونمط الحياة. المفتاح للحفاظ على مستويات الأنسولين منخفضة هو تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات

توقيت الوجبات: الصيام المتقطع لفقدان الدهون

أنا متأكد أنك سمعت عن الصيام المتقطع، ولكن ما هو بالضبط الصيام المتقطع وكيف يمكن أن يساعدك في تحقيق أهدافك في فقدان الدهون؟ الصيام المتقطع هو التبديل بين فترات الأكل والصوم، بهدف تمديد المدة التي يقضيها جسمك في حالة الصوم. هناك عدة طرق مختلفة للصيام المتقطع، بما في ذلك طريقة ١٦/٨، حيث تصوم لمدة ١٦ ساعة وتتناول الطعام خلال فترة ٨ ساعات، وطريقة ٢٠:٤، وما إلى ذلك

كيف يقوم الصيام المتقطع بفقدان الدهون؟

أحد الآليات الرئيسية هو تحويل الجسم من حالة حرق الجلوكوز إلى حالة حرق الدهون. خلال فترات الصوم، تنخفض مستويات الأنسولين، ويبدأ الجسم في استخدام الدهون المخزنة كوقود، مما يؤدي إلى فقدان الدهون مع مرور الوقت. بالإضافة إلى ذلك، تظهر الأبحاث أن الصيام المتقطع يزيد من مستويات هرمونات مثل النورأديرين وهرمون النمو، اللذان يمكن أن يعززا أيضًا حرق الدهون ومعدل الأيض.



ولكن فوائد الصيام المتقطع لا تقتصر فقط على فقدان الدهون. تشير الأبحاث إلى أن الصيام المتقطع قد يحسن أيض الجسم، ويقلل من الالتهاب، ويدعم صحة القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، يُبلغ العديد من الأشخاص عن زيادة في التركيز، ومستويات الطاقة الجيدة أثناء الصوم، مما يمكن أن يعزز الانتاجية والصحة العامة.

لقد لاحظت تحسناً كبيراً في جسمي منذ بدأت الصيام المتقطع. عادةً، أتناول وجبتي الأولى في الساعة ٢ ظهراً ووجبتي الأخيرة بحلول الساعة ١٠ مساءً. هذا يتيح لي أن أكون في حالة صوم لمدة ١٦ ساعة يوميًا. مستويات السكر في دمي مستقرة وأشعر بتحسن.

ماذا يجب أن أتناول لفقدان الدهون والحفاظ على أعلى النتائج؟

فلسفتي الغذائية تطورت على مر السنين. لقد جربت مجموعة متنوعة من الطرق حتى وجدت أن النظام الغذائي الغني بالبروتين والدهون يوفر طريقًا متفوقًا لتحقيق أهداف فقدان الدهون

لنتحدث أولاً عن البروتين. البروتين هو بنية العضلات، والحفاظ على كتلة العضلات النحيلة أمر أساسي لفقدان الدهون. ليس فقط البروتين يساعد في إصلاح وإعادة بناء العضلات بعد التمارين الرياضية، ولكنه أيضًا يعزز الأيض، ويقلل من الشهية، ويعزز الشعور بالشبع والارتواء. من خلال إعطاء الأولوية للأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك، والبيض، والألبان، يمكنك دعم نمو العضلات والحفاظ عليها بينما يبقى الشعور بالجوع بعيدًا

الآن، دعنا نتحدث عن الدهون. على عكس الاعتقاد الشائع، الدهون الغذائية ليست العدو - في الواقع، إنها جزء أساسي من نظام غذائي صحي. توفر الدهون مصدرًا مركّزًا للطاقة، وتدعم إنتاج الهرمونات، وتساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد الدهون الصحية في K و E و D و A مثل فيتامين النظام الغذائي - مثل الأفوكادو، والمكسرات، والبذور، وزيت الزيتون، والأسماك الدهنية - في تعزيز الشعور بالشبع ومنع الإفراط في الأكل

لكن ماذا عن الكربوهيدرات؟

تعتبر الكربوهيدرات مصدرًا مهمًا للطاقة، خاصة للتمارين ذات الكثافة العالية، يمكن أيضًا أن تؤدي إلى تقلبات في مستويات السكر في الدم ورغبة في تناول المزيد من الكربوهيدرات. من خلال تقليل اعتمادك على الكربوهيدرات والتركيز بدلاً من ذلك على البروتين والدهون، يمكنك استقرار مستويات السكر في الدم، وضبط الشهية، وتعزيز تدفق ثابت من الطاقة طوال اليوم

من خلال تجربتي، اعتماد نظام غذائي غني بالبروتين والدهون ليس فقط يدعم فقدان الدهون ولكن يعزز أيضًا الصحة والعافية العامة. من خلال تغذية جسمك بالأطعمة غنية بالعناصر الغذائية وإعطاء الأولوية للبروتين والدهون، يمكنك تحسين أياضك، وتحسين تكوين الجسم، وتحقيق نتائج مستدامة أصبحت حياتي بسيطة للغاية منذ أن بدأت في التركيز على تناول البروتين والدهون بشكل رئيسي

ماذا أتناول في يومي ؟

الوجبة الأولى: جوز، مكسرات مكاديميا، لوز

الوجبة الثانية: هـ-٦ بيضات مسلوقة أو مقلية، أفوكادو وجبن

الوجبة الثالثة: شريحة لحم بقري أو دجاج أو سمك مع الخضار (بروكلي، سلطة، إلخ

بالطبع، من الضروري التأكيد على أن الاحتياجات الفردية والتفضيلات تختلف، لذلك من الضروري الاستماع إلى جسمك واتخاذ القرارات التي تتماشى مع أهدافك ونمط حياتك

ماذا عن البيض والكوليسترول؟



قد لا يكون البيض غير ضار بصحة القلب.. أفادت الدراسات الأخيرة بأن هناك مخاطرة مخفضة أو عدم وجود ارتباط بين استهلاك البيض وعوامل خطر أمراض القلب (Carter et al., 2023)

ماذا عن المكملات الغذائية؟

لا، لا أتناول أي مساحيق بروتينية أو مكملات غذائية أخرى "للياقة البدنية"

تتضمن مكملاتي الأساسية: فيتامين د، ب١٢، فيتامينات متعددة، المغنيسيوم وأحماض أوميغا-٣ الدهنية

يحتوي فيتامين د على وظائف للجسم عديدة، بما في ذلك صحة العظام ووظيفة المناعة وتحسين المزاج. تشير الأبحاث إلى أن فيتامين د يمكن أن يقيع نمو خلايا السرطان ويقلل من الالتهابات (كلية هارفارد للصحة العامة، ٢٠٢٣)

يلعب دوراً حيوياً في التمثيل الغذائي، وإنتاج الطاقة، B12 بالمثل، فيتامين والوظائف العصبية



تقدم المكملات المتعددة الفيتامينات وسيلة ملائمة للتأكد من أنك تحصل على جميع الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها جسمك للعمل بشكل أمثل

الأحماض الدهنية أوميغا-٣، التي توجد بشكل رئيسي في الأسماك الدهنية مثل السلمون والقواقع والسلمون المقلب، مشهورة بخصائصها المضادة للالتهابات وفوائدها للقلب. وتشير الأبحاث إلى أن تكميل الأوميغا-٣ قد يساعد في تقليل الدهون في الجسم، وتحسين حساسية الأنسولين، ودعم الصحة الأيضية

وأخيرًا، يقدم تكميل المغنيسيوم مجموعة من الفوائد التي يمكن أن تؤثر مباشرة على فقدان الدهون ودعم الصحة العامة. من خلال تحسين التمثيل الغذائي للطاقة، وتعزيز وظيفة العضلات والتعافي، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وتقليل الالتهابات، وتعزيز الاسترخاء، يلعب المغنيسيوم دورًا حاسمًا في تحقيق والحفاظ على وزن صحي

كما يمكنك أن ترى، أنه ليس من الصعب أو المكلف تحقيق فقدان الدهون. من خلال اتباع التغذية الصحيحة والتمارين والاستمرارية، يمكنك فتح الباب إلى نسخة أكثر صحة وسعادة من نفسك. لذا، تجاهل الضوضاء، وانقض على الارتباك، وتولى السيطرة على رحلتك نحو نسخة أفضل من نفسك

ماذا عن عد السعرات الحرارية؟



على الرغم من أن مراقبة استهلاك السعرات الحرارية يمكن أن تكون أداة مفيدة لإدارة الوزن، فمن الأهمية بمكان أن لا ننغمس بشكل مفرط في الأرقام. وإليك لماذا

قبل كل شيء، ليست جميع السعرات الحرارية متساوية. على الرغم من أنه صحيح أن تناول السعرات الحرارية الزائدة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أن مصدر تلك السعرات الحرارية يهم بنفس القدر. على الرغم من أن الدهون تحتوي على كمية أعلى من السعرات الحرارية مقارنة بالكربوهيدرات، إلا أنها تعتبر أكثر مصدر فعال للطاقة

يرجى عدم التركيز على عد السعرات الحرارية التي تستهلكها، بل التركيز على جودة الأطعمة التي تتناولها مثل مصادر البروتين والدهون غير المعالجة

لن تشعر بالجوع بهذه الطريقة. تذكر أننا نريد إنشاء شيء يمكن الاستمرار فيه

حسنًا، كيف أمارس التمارين لفقدان الدهون وتقوية العضلات؟



بالرغم من أن التمارين عالية الكثافة معروفة بقدرتها على حرق السعرات الحرارية، إلا أن هناك حالة مقنعة لفوائد التمارين على مستوى الكثافة المعتدلة في تحقيق فقدان الدهون المستدام

يسمح نهج التمارين بكثافة معتدلة بممارسة التمارين لفترات أطول مع تقليل الإجهاد على الجسم. من خلال الحفاظ على معدل ضربات القلب عند مستوى معتدل - عادة حوالي ٦٥-٧٠٪ من معدل ضربات القلب القصوى لديك - يمكنك الاستمرار في النشاط البدني لفترة مطولة، مما يزيد من إجمالي الإنفاق الحراري ويعزز فقدان الدهون

علاوة على ذلك، أظهرت التمارين على مستوى الكثافة المعتدلة الاستفادة من مخازن الدهون للحصول على الطاقة، مما يجعلها استراتيجية فعالة لحرق الدهون وتحسين تركيب الجسم

روتيني يتضمن مزيجًا من رفع الأثقال بكثافة معتدلة والتمارين الهوائية بوتيرة ثابتة (على سبيل المثال، المشي على المنحدر لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة

في الختام، تقدم التمارين على مستوى الكثافة المعتدلة نهجًا مستدامًا وفعالًا لفقدان الدهون، مما يتيح لك ممارسة التمارين لفترة أطول، وحرق المزيد من السعرات الحرارية، والاستفادة من مخازن الدهون للحصول على الطاقة

وهذا هو البرنامج الرياضي لفقدان الدهون

- اعتماد الصيام المتقطع (تأخير تناول الوجبة الأولى/الصيام لمدة ١٤-١٦ ساعة كل يوم)
- تناول الأطعمة من مصادر البروتين والدهون
- ممارسة التمارين بكثافة معتدلة
- الثبات والاستمرارية

بينما تبدأ رحلتك نحو فقدان الدهون الدائم، أشجعك على اعتناق العملية، والاحتفال بتقدمك، وأن تكون لطيفاً مع نفسك على طول الطريق. تذكر أن كل خطوة صغيرة إلى الأمام، وكل اختيار صحي تقوم به، يقربك أكثر من أهدافك. كن صبوراً، وكن مستمراً



أود أن أسمع منك، لا تتردد في مراسلتي أو
أثناء @msultan_ Instagram علامتي على
تقدمك في البرنامج. كما أقدم برامج
مجموعات وفردية عبر الإنترنت إذا كنت ترغب
في العمل معي شخصياً

نصائح



البيض المسلوق يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بالبيض المقلي

اشرب ما بين ٢-٣ لتر من الماء يوميًا

القهوة/الشاي غير المحلى مقبول
إذا كنت جائعًا يمكنك تكرار وجبة رقم ٢ أو رقم ٣

إذا خرجت عن هذه الخطة، لا تقلق، فقط عد إليها في أقرب وقت ممكن
حاول الحصول على النوم لمدة لا تقل عن ٨ ساعات كل ليلة

شارك هذه النمط الحياتي مع أصدقائك وعائلتك حتى يتمكنوا من دعمك في رحلتك

References

American Diabetes Association. (2020). Insulin Resistance and Prediabetes.
<https://www.diabetes.org/diabetes/insulin-resistance-prediabetes>

Beckstrand, B. L., Pickens, J, S. (2011). Beneficial Effects of Magnesium Supplementation. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. 2011;16(3):181-189. doi:10.1177/2156587211401746

Carter, S., Connole, E. S., Hill, A. M., Buckley, J. D., & Coates, A. M. (2023). Eggs and Cardiovascular Disease Risk: An Update of Recent Evidence. Current atherosclerosis reports, 25(7), 373–380.
<https://doi.org/10.1007/s11883-023-01109-y>

Harvard School of Public Health. (2023) The Nutrition Source
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/#:~:text=Also%2C%20laboratory%20studies%20show%20that,actively%20investigating%20other%20possible%20functions.>