

◆ ( الصيام المتقطع )

الصيام المتقطع باختصار هو الصيام عن الاكل  
( السعرات الحرارية )

يمكن شرب الماء / قهوة بدون اضافات او سكر / شاي  
بدون اضافات او سكر / زنجبيل، قرفة (غير مطحون)  
بدون اضافات

• يفضل تناول وجبتين في اليوم  
- الوجبة الأولى في وقت الغداء  
- و الوجبة الثانية وقت العشاء.

« ساعات النوم تحسب من ساعات الصيام

🔥 للمبتدئين

« طرق للبدء بنظام الصيام المتقطع

1. تقليل الكربوهيدرات - سوف تساعدك على أن تشعر بشكل  
اقل بالجوع وتستمر لفترة أطول دون تناول الطعام.
2. أضف ما يكفي من الدهون - للاستمرار لفترة أطول إلى  
الوجبة التالية.
3. أضف ما يكفي من الخضروات - للحصول على ما يكفي من  
البوتاسيوم والمغنيسيوم والمعادن والفيتامينات التي تساعد  
على شفاء مقاومة الأنسولين ، وخفض الأنسولين والألياف  
التي تغذي الميكروبات في الأمعاء.

! « الصيام المتقطع يعني ان لا تأكل الا عند الاحساس  
بالجوع

علامات الجوع:

- جوع خفيف - في تمام الساعة 8:00 صباحًا ، سيحصل الجسم على ارتفاع هرموني من هرمون الكورتيزول.
- مما قد يجعلك جائعًا قليلا وهذا الجوع يمكنك تجاهله

• جوع قوي:

- ألم في المعدة ، صداع الرأس ، ضعف ووهن. هذا يعني أن الوقت قد حان لتناول الطعام وبسبب هبوط السكر

ولكن المواظبة عليه ، سينتقل الجسم من حرق السكر إلى حرق الدهون بكفاءة أكبر.

👑 وهذه الاعراض ستختفي مع المواظبة



☀ هناك عدة طرق للصيام المتقطع

- ١٤ ساعة صيام / ١٠ ساعات اكل
- ١٦ ساعة صيام / ٨ ساعات اكل
- ١٨ ساعة صيام / ٦ ساعات اكل ( الافضل )
- وجبة كل ٢٤ ساعة لا ينصح بها الا للمتقدمين في النظام

◆ مثال على صيام ١٨/٦

- تكون الوجبة الاولى الساعة ٢ عصرا والوجبة الثانية الساعة ٨ مساء

يأخذ فيها حاجته من السعرات الحرارية و البروتين والفيتامينات و المعادن

(ينصح بأكثر الخضار الورقية في الوجبات)

- بعد الساعة ٨ مساء يتم الامتناع عن الاكل والمشروبات التي يوجد بها سعرات حرارية الا المذكور اعلاه الى اليوم التالي الساعة ٢ عصرا وهكذا

« يمكن تجنب تناول وجبات خفيفة بين الوجبتين، بأضافة الدهون لكليهما، وبذلك يمكن الاستمرار اكثر بدون طعام»

« اذا شعرت بالجوع بين الوجبتين يمكن تناول وجبة خفيفة»

❌ « غير مسموح تناول اي شئ بعد وجبة العشاء »

👑 أشياء للتذكير:

• تناول كمية قليلة من الخضروات سوف تبطئ التقدم،  
- ويؤثر سلبا على صحتك. مثل الامسك ونقص الفيتامينات

• المدة التي قد تستغرق للتأقلم على هذا النظام - 3 إلى 4 أشهر

• شاي - هوديا جاردينيا (يكبح الشهية)

• أبق نفسك مشغولا، حتى لا تشعر بالجوع  
(لا شئ أسوأ من الجلوس في المنزل والتفكير في الطعام)

• تناول قليل من الملح البحري، عند احساسك بالتعب و  
الصداع

(من الطبيعي هذه الشعور فترة تحول الجسم من حرق  
الجلوكوز لحرق الدهون)

## ♡ فوائد الصيام المتقطع للجسم

• الصيام 18 ساعة ينشط عملية الإلتهام الذاتي

👑 فوائد الصيام للدماغ

- الصيام يحفز « BDNF

(وهو عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ)

هذه الأشياء مثل معجزة تنمو للدماغ.

يساعد BDNF على إصلاح وتجديد الخلايا العصبية

يساعد الصيام أيضًا في مقاومة الإجهاد وتكوين الخلايا

العصبية وإنتاج الميتوكوندريا وتقليل الالتهاب.

• فائدة الصيام للكبد

- يساعد الصيام المتقطع على تحسين الكبد عن طريق

استعادة حساسية الأنسولين.

يساعد الصيام أيضًا على عمل الكبد عن طريق إزالة السموم

من الجسم

والعمل كمضاد للأكسدة ، وتقليل الكبد الدهنية،

وتقليل الالتهاب.

• فائدة الصيام للأمعاء

- يساعد الصيام المتقطع على تحسين تنوع ميكروبات

الأمعاء. كما أنه يساعد في تقليل الالتهاب في أمعائك الذي

يساهم في متلازمة الأمعاء المتسربة.

بالإضافة إلى ذلك ، يساعد الصيام على منع فرط نمو

البكتيريا في الأمعاء الدقيقة.



## • فائدة الصيام للمناعة

- الصوم يحسن مناعتك. يساعدك على أن تصبح محصنًا ضد مسببات الأمراض عن طريق زيادة قوة خلايا الدم البيضاء وحجمها وجودتها.

- يساعد الصيام المطول (72+ ساعة) على إنتاج الخلايا الجذعية، والتي تساعد بشكل أساسي على نمو جهاز مناعي جديد وأقوى.

## • فائدة الصيام للبنكرياس

- آثار الصيام على البنكرياس هائلة. عندما تتناول 3-6 وجبات في اليوم، فأنت تحفز الأنسولين باستمرار. يؤدي هذا إلى تلف خلايا البنكرياس.

- عندما تصوم، تمنح خلايا البنكرياس فرصة للشفاء والتجدد. وهذا بدوره يساعد في استعادة حساسية الأنسولين.

## • فائدة الصيام للدهون

- الصيام يساعد على تكسير الدهون والتخلص من الخلايا الدهنية. تبدأ أيضًا في توليد الكيتونات، والتي تعد مصدرًا رائعًا للطاقة. يساعد الصيام على التنفس أيضًا.

- يزيد أيضًا حساسية "اللبتين" هرمون الشبع، مما يساعد على تقليل الالتهاب والجوع.

## • فوائد الصيام للعضلات

- يساعدك الصيام على استعادة حساسية الأنسولين مما يساعد أيضًا على بناء العضلات. يتسبب الصيام أيضًا في دخول عضلاتك إلى حالة تتوقف فيها عن الانهيار - ويمنع فقدان البروتين.

• فوائد الصيام للقلب

- يساعد الصيام على تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي  
(وضع الاسترخاء)

وهو عكس الجهاز العصبي السمبثاوي  
(وضع الإجهاد).

هذا يساعد في تطبيع مستويات ضغط الدم ومعدل ضربات  
القلب.

- يساعد الصيام أيضًا في تقلب معدل ضربات القلب.

👑 « يفضل دمج نظام الكيتو مع الصيام المتقطع » 👑

👑 « أخيرا أتمنى لكم تمام الصحة و العافية » 👑❤