

أيديال بروتين

توقعات الأيام السبعة الأولى

تحديد الأهداف

استيعاب مفهوم فرط كيتون الجسم

نصائح وأفكار يومية



## أهلاً بك في أسبوعك الأول

سعدنا بانضمامك إلى أسرتنا وقبل اتخاذ خطواتك الأولى نحو التغيير، خذ من وقتك بضع دقائق لتأمل أهدافك، سواء بدنية أو عاطفية. من شأن هذا الدليل تيسير أسبوعك الأول من اتباع هذا البروتوكول، إلى جانب كونه "كراسة متابعة" خاصة بك تسطر تحقيق أهدافك مع إتمام كل خطوة نحو التغيير.

الهدف المرجو من إنقاص الوزن

كيلو جراما      دوافعي نحو ذلك



%



## أهداف تختلف عن إنقاص الوزن

بينما قد يكون وزنك الذي ظهر على الميزان هو ما دفعك إلى ما أنت عليه الآن، لا تقتصر الحكاية عليه.

عند البدء في اتباع برنامجك، يجب أن تعي جميع جوانب حياتك وصحتك التي تأثرت بالنظام الغذائي وأسلوب الحياة حتى الآن. فمقارنةً بالوزن الذي يُظهره الميزان أو قياس البنطال أو الفستان، قد لا يكون هذا التأثير واضحًا. لكن في الواقع تؤثر هذه الأوجه من التحسن على جودة حياتك تأثيرًا أكبر ولذا، يجدر الاهتمام بها.

ترد فيما يلي بعض أوجه التحسن التي يشجع تحقيقها عن طريق اتباع بروتوكول أيديال بروتين.

ضع علامة على الخانات التي تعكس أوجه التحسن التي تود تحقيقها في حياتك مع انتهاء هذه الرحلة.

فيما يلي أهدافك التي تختلف عن إنقاص الوزن:

### سلوكيات تناول الطعام

- إقامة علاقة صحية مع الطعام
- تقليل/ الحد من الإفراط في تناول الطعام واضطرابات الأكل
- فصل الطعام عن الانفعالات العاطفية (الحب والغضب والخوف والتوتر)
- التفرقة بين اشتهاى الطعام والجوع
- تحسين الوعي الذاتي بعلامات الجوع والشبع (الامتلاء)
- تحسين القدرة على إدراك الدلائل والعوامل المسببة
- اتباع استراتيجيات أفضل صحيًا فيما يتعلق بدلائل تناول الطعام المرتبط بالانفعالات العاطفية والعوامل المسببة له
- تهيئة الظروف المناسبة للاتجاه إلى تناول الطعام المنزلي الصحي
- إشراك الأسرة بأكملها في اتباع عادات واتخاذ خيارات أفضل صحيًا
- تعزيز الإلمام بالتغذية ومحتويات الأطعمة وما إلى ذلك
- تعلم كيفية تناول الكربوهيدرات والسكريات دون فقدان القدرة على ضبط النفس
- تعزيز قناعتك باتخاذ خيارات أفضل صحيًا عن تناول الطعام خارج المنزل

### الحالة الذهنية والمزاجية

- تحسين الشعور العام بالسعادة
- تحسين القدرة على الصبر
- تحسين القدرة على التحكم في التوتر
- تقليل الشعور بالقلق
- تحسين الصورة الذاتية
- تعزيز الثقة بالنفس
- تحسين المهارات الاجتماعية
- تحسين القدرة على ضبط النفس
- الحد من التقلبات المزاجية
- تحسين مدى الانتباه
- تحسين الذاكرة
- تحسين القدرة على التنظيم
- تعزيز القدرة على الإنتاج

أخرى:

# الأسبوع الأول: التعريف بفراط كيتون الدم

## دليلك نحو النجاح في سبعة أيام

### اليوم الأول

☺ قائمة أعمال ما قبل النوم

- تنظيم قائمة طعام الغد وإعدادها وتجهيزها (إذا لزم الأمر)
- تسجيل موعد أول فحص لدى المدرب على هاتفك مع إنشاء تذكير
- وضع نظام دعم: تواصل مع شريك حياتك الذي تحتاج دعمه
- تهيئة بيئة غذائية آمنة: تخلص من رقائق البطاطا والبسكويت وأي أطعمة أخرى محفزة
- تعديل جدولك: إذا أمكن، يُفضل تأجيل خطط الغداء والعشاء والتفكير في طلب وجبات جاهزة لأسرتك.
- جدد التزامك بأهدافك ورغبتك في التغيير
- عانق نفسك وتحمس وتذكر أنك رائع.

قد يبدأ اليوم الأول لدى الكثير كأي يوم آخر بسبب تبقي بعض من مخزون السكر.

لكن مع مرور اليوم دون تجديد مخزون السكر الذي تحصل عليه من خلال نظامك الغذائي، كما هو متوقع، قد يوجه جسمك بعض "رسائل التذكير" اللطيفة التي تنبهك أن مخزونك من السكر قد أوشك على النفاد. وتتمثل تلك الرسائل في الشعور بالجوع أو اشتها الطعام. بخلاف الشعور بالجوع، قد يصيبك أيضًا الشعور بالحرمان، ما قد يؤدي إلى العصبية أو التقلبات المزاجية أو كليهما. هذا شيء طبيعي تمامًا. ما قد لا تدركه هو أن "مركز التحكم" المركزي، الجزء الذي يتحكم في جميع جوانب البقاء على قيد الحياة مثل التنفس ومعدل ضربات القلب وما إلى ذلك، يشعر بالقلق إزاء ذلك، حيث لا يستطيع التعرف على نظامك الغذائي الجديد الذي بدأت اتباعه أو استيعاب أهدافك الصحية قصيرة وطويلة المدى! لكن سيأخذ جسمك بضع أيام فقط للتكيف مع هذا الوضع وإمدادك بكمية كبيرة من الطاقة. كل ما عليك هو الصمود، فستتحسن الأمور.

قد تكون تشعر حاليًا بـ:

الجوع/ اشتها الطعام

الصداع

العصبية/ الانفعال العاطفي

الغثيان

### حل مشكلة العصبية والشعور بالحرمان

مساعدة

- الوعي: تشير الدراسات إلى أنه يكفي الاعتراف بأن الجوع شعور "داخلي" ومؤقت، للتخفيف من حدة التوتر الناتج عن استجابة "مركز التحكم" لذلك.
- ضع في رأسك مقولة لتشجيع نفسك وكررها دائمةً (مثل: "أستطيع فعل ذلك" "أنا ممتن لذلك" "أثق بنفسي").
- ما قل وكفى خيرٌ مما كُثر وألهي: إذا أمكن، أشرك فريق الدعم الخاص بك لكسر صمت يومك (أطعم الأطفال أو قسم بغسل الأطباق أو تمشية كلبك أو ما إلى ذلك).
- تناول الكثير من الماء وأضف أحد محسنات الماء الخاصة بنا.

### حل مشكلة الجوع

مساعدة

- الاستفادة من تناول كمية غير محدودة من السلطة الخضراء وسلسلة الأحماض الأمينية المشبعة (حيث يُمكنك تناول حتى اثنين يوميًا خلال الشهر الأول) وكمية غير محدودة من محسنات المياه والأحسية الخالية من الدهون (حتى كوبين يوميًا)
- يُمكنك إدخال مجموعة أخرى غير مقيدة من صندوق الإضافات، وذلك خلال الأيام السبعة الأولى فقط.
- تأكد من تناول الكمية اللازمة من الماء.

## الصداع

الصداع هو أول الأعراض التي قد تظهر عليك أثناء المرحلة الانتقالية، حيث يؤدي سحب السكر من الدم فجأةً إلى انخفاض كمية إفراز الأنسولين. ويتسبب هذا الهبوط المفاجئ في كمية الأنسولين في إخراج الصوديوم، الذي تحتفظ به الكلى، ما يعني فقدان الماء أيضًا وبالتالي زيادة كمية البول لديك ومعدل دخولك المرضاض. قد يؤدي ارتفاع معدل إخراج البول خلال الأسبوع الأول إلى إنقاص الوزن بدرجة مرغوب بها تتبين أثناء موعد فحصك الأول، لكن قد يؤدي ذلك أيضًا إلى إحداث اضطراب في توازن الكهارل، ما يتسبب دائمًا في الإصابة بالصداع والشعور "بدوخة" أو دوار عند الوقوف بسرعة بعد وضعية الجلوس.

## الغثيان

عادةً، يتعرض من يتناولون حبوب الفيتامينات المتعددة صباحًا على الريق للشعور بالغثيان. فنظرًا لطبيعة الفيتامينات المتعددة الحمضية، يستدعي الأمر زيادة نشاط الهضم (الطعام) للتخفيف من آثارها.

## فكري في:

### هيا نتعلم كيف نحب الخضروات

قد يكون ذلك كابوسًا لكثير ممن لا يحبون الخضروات، لا سيما الخضروات المرة. لكن إليك الخبر السار: لا داعي لذلك.

مع مرور الوقت ومع كثرة التعرض للمذاق المر يقل تدريجيًا اشمئزازك منه، وذلك بسبب التغيرات التي تحدث في بعض البروتينات التي نجدها في اللعاب والتي تحدد حاسة التذوق وبالتالي تؤثر على تفضيلات الأطعمة وسلوكيات الطعام. لن يساعد تناول الخضروات باستمرار في تغيير رأيك بشأنها فقط بل سيحفز ذلك تغيير حاسة التذوق لديك. ولن تجد أفضل من المرحلة الأولى للبدء في "ممارسة ذلك" حتى تستطيع تحقيق استفادة هائلة من ذلك عند وصولك لمرحلة تثبيت الوزن.

## حل مشكلة الصداع

مساعدة

- إدخال محسنات الماء
- إضافة ملعقة/3 ملاعق صغيرة من ملح البحر إلى 8 أونصات من الماء ثم تناولها. سيساعد ذلك على إعادة توازن الكهارل لديك والتخفيف من حدة الصداع خلال 15 دقيقة.
- نوصي عملاءنا، ممن يتلقون الأدوية الموصوفة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، بمراقبة هذه العلامات. ففي كثير من الأحيان، يستدعي الأمر أن يقلل الطبيب جرعة العلاج الدوائي أو أن يوقفه. لذا، احرص على التواصل مع طبيبك دائمًا.

## حل مشكلة الغثيان

مساعدة

- حاول ترحيل موعد تناول أول قرص من الفيتامينات المتعددة إلى بعد الغداء، وحرص دائمًا على تناوله بعد الأكل.



## اليوم الثاني

☺ قائمة أعمال ما قبل النوم

- تنظيم قائمة طعام الغد وإعدادها وتجهيزها (إذا لزم الأمر)
- تسجيل موعد ثاني فحص لدى المدرب على هاتفك مع إنشاء تذكير
- استمرار تلقي الدعم من فريق الدعم
- تهيئة بيئة غذائية آمنة: لا تترك الأمر للحظ.
- مراجعة التوقعات المرجوة غدًا وحل المشكلات: اعتبر أنك حققت ذلك.
- تأكد من تعبئة مفكرة طعامك كاملاً وبدقة!
- جدد التزامك بأهدافك
- عانق نفسك. فقد اقتربت يومًا من تحقيق حلمك بتحويل جسمك إلى آلة حرق للدهون.

قد تكون بداية اليوم الثاني شبيهة إلى حد كبير بنهاية اليوم الأول:  
جوع وعصبية وألم

بناءً على مدى المرونة الأيضية لديك (مدى سهولة إتمام عمليات تحول الجسم) قد يتراوح مستوى الآثار الجانبية بين ما يُمكن علاجه وأعراض تُشبه أعراض "الإنفلونزا" إلى حدٍ ما مثل ألم في الجسم وصداع وإرهاق ومشكلات في الهضم وغثيان. يُعرف ذلك باسم " أنفلونزا الكيتو".

قد تكون تشعر حاليًا بـ:

الجوع/ اشتها الطعام

الصداع

العصبية/ الانفعال العاطفي

الغثيان

أنفلونزا الكيتو

الإرهاق

حل مشكلة " أنفلونزا الكيتو"

مساعدة

الإرهاق أو الإجهاد أو كلاهما:

من الطبيعي أيضًا التعرض لدرجات متفاوتة من الإرهاق أو الإجهاد أو كليهما أثناء هذه الأيام الأولى. وحيث يكتشف جسمك انخفاض الطاقة التي "تدخل" الجسم من خلال نظامك الغذائي، فيبدأ في الاحتفاظ بالطاقة "الصادرة" عن طريق إعاقة الجسم عن القيام بالأنشطة البدنية غير الضرورية والتي تتطلب بذل جهد وطاقة. هذا أمر طبيعي في هذه المرحلة من عملية التحول. بمجرد ارتفاع مستوى كيتون الجسم، ستندفق الطاقة فورًا وستعود مستوياتها إلى المستوى الطبيعي (بل أفضل).

- لا تضغط على نفسك وتأقلم مع الوضع من خلال قراءة كتاب جيد أو الاستماع إلى حلقة صوتية أو القيام بحرفة
- كن لطيفًا وصبورًا على نفسك وذكر نفسك أن هذا جزء من رحلتك.
- حاول أن تقصر نشاطك البدني على القيام بتمرين كارديو بجهد ومدة بسيطة تتمكن من الكلام خلالها.
- تجنب القيام بالتمارين المكثفة مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة والتمارين الرياضية ذات التأثير العالي واليوغا الساخنة ورفع الأثقال وما إلى ذلك. إن جسمك ليس "آلة حرق للدهون". فببساطة، لا يحتوي جسمك على الغذاء اللازم لدعم هذا النوع من استهلاك الطاقة ولذا، سيقوم جسمك بتكسير العضلات للقيام بذلك. يساعد إنقاص كتلة الجسم دون الدهون (العضلات) في إبطاء العملية الأيضية التي قد تؤثر على نجاحك على المدى البعيد.

### "استجابة بدائية شديدة"

قد تظهر الاستجابة البدائية الشديدة لأول مرة في اليوم الثاني. ما هي " الاستجابة البدائية الشديدة"؟

ضع في اعتبارك أنه في هذه المرحلة لا يكون مركز "التحكم المركزي" في دماغك سعيدًا بعدم تناولك الطعام وعدم خضوعك لرسائل التذكير اللطيفة بتناول الطعام (السكر!) لكنه لن يستلم بعد. وكن مستعدًا، حيث سيبدل مركز التحكم جهدًا أكبر في اليومين الثاني والثالث: حيث سيقوم بإشراك أجزاء أخرى من الدماغ في الأمر. وتمثل هذه الأجزاء في تلك المسؤولة عن الذاكرة والانفعال العاطفي والتحفيز. فسيوحدون جهودهم صوب الهدف الذي يشغل أذهانهم (حرفيًا) وهو الحصول على السكر في أقرب وقت ممكن. لا يعد هذا "التعاون" أمرًا جديدًا على مناطق الدماغ، حيث يرجع إلى آلاف السنين-وكان له باع كبير في حمايتنا أكثر من مرات محاولة إفسادنا. ومن الآن فصاعدًا، سنطلق على هذا الجهد التعاوني مصطلح " الاستجابة البدائية الهجومية".

#### فكر في: المكملات

قد يكون هذا يومك الثاني فقط، لكنها ليست مرحلة مبكرة لتحذيرك مسبقًا من إحدى أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأشخاص أثناء اتباع

بروتوكول أيديال بروتين:

التوقف عن تناول المكملات

رغم أنك تتناول 4 أكواب من الخضروات وتتناول كمية كافية من البروتين، لا يزال جسمك بحاجة إلى كمية محددة من الفيتامينات والمعادن يوميًا لإتمام مليارات التفاعلات الكيميائية-بما في ذلك تلك التفاعلات التي تشترك في عملية تحويل الطاقة (الحمض الكيتوني الكحولي وفرط كيتون الجسم). تتوفر العديد من تلك العناصر الغذائية الأساسية في الفاكهة والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان وحتى أنها تضاف إلى الأطعمة المصنعة والتي نستبعدها من نظامك الغذائي في مرحلة إنقاص الوزن (المرحلة الأولى).

خلاصة القول، تُعد مكملاتنا بدائل تعوض الجسم.



## اليوم الثالث

### قائمة أعمال ما قبل النوم

- يتم التخطيط لقائمة الغد، وإعدادها، وتعبئتها (إذا لزم الأمر).
- تم تحديد موعد تسجيل وصول المدرب الثالث على هاتفك مع وجود تذكير.
- يظل نظام الدعم داعماً! دعهم يعرفون أن هناك ضوءاً في نهاية النفق.
- تظل البيئة الغذائية آمنة وخالية من الأطعمة الزنادية.
- مراجعة توقعات الغد وحلول استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إنك تقرب -لقد فهمت ذلك.
- التأكد من أن مفكرة طعامك ممتلئة ودقيقة!
- الالتزام مجدداً بأهدافك.
- خذ نفس عميق. أنت على مقربة يوماً واحداً من أن تصبح آلة لحرق الدهون.

### قد تلاحظك العديد من الآثار الجانبية من اليوم الثاني حتى اليوم الثالث.

سيقوم الكثيرون (إذا لم يكونوا قد جربوا بالفعل) بتجربة "الاستجابة البدائية الهجومية". الفرق بين أن تكون مشغولاً "بالتفكير" في الغذاء و "الاستجابة البدائية" هو أن هذا الأخير يقوم بإرسال رسول كيميائي قوي يدعى دوبامين. الدوبامين هو موصل الاستجابة البدائية الهجومية لدينا ويقوم بإشراك الذاكرة والعواطف في محاولة لإقناعك بأن تلك السعادة والمتعة ليست سوى بضع لدغات. إنه يفعل ذلك من خلال الرغبة الشديدة التي يسببها البصر أو الرائحة أو حتى التفكير في أطعمة زنادية و / أو عن طريق تشويش الأفكار (على سبيل المثال، "حياتي مرهقة للغاية الآن للقيام بذلك. سأبدأ عندما تهدأ الأمور في العمل"، أو "قطعة صغيرة من البيتزا لن تفسد هذا"، أو "كأس واحد من النبيذ سيضع رغبة اشتها الطعام الشديدة هذه ورائي").

إنه تفاعل كيميائي قوي عالق بالطيار الآلي. وبمجرد إبعاد نفسك من "السبب والنتيجة" للمحاولات والإخفاقات السابقة، فإنك تستعيد السيطرة. قد يستغرق هذا بعض الوقت لتندمج في الأمر، لكن الشيء المهم في اليوم الثالث هو أنك تحت السيطرة.

قد تكون تشعر حاليًا بـ:

الجوع/اشتهاء الطعام

صداع

العصبية/الانفعال العاطفي

غثيان

"الاستجابة البدائية"

"انفلونزا كيتو"

الإرهاق

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها في الاستجابة البدائية

- إذا كان مصدر الاستجابة البدائية الهجومية (الأطعمة الزنادية) لا يزال في منزلك -فتخلص منه على الفور.
- السيطرة على الجوع الجسدي: تظهر الأبحاث أن الجوع الجسدي (المعدة المتدمرة) يمكن أن يزيد من حدة هذه الاستجابة. تناول سلطة صغيرة وأضف ربطة صغيرة من صندوق الإضافات الخاص بك.
- لا تحاول محاربته من خلال إنكار ذلك. كن مدركاً لما فعلته هذه الاستجابة من قبل لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة، والعثور على بعض الامتنان ثم تكرار عباراتك الخاصة.
- تأكد من أنك تشرب الكمية اللازمة من الماء.

## اكتشاف الأفكار المشوشة وإصلاحها

- اعترف بأن هذه "آخر محاولات" عقلك لتشويع رحلة إنقاص الوزن -وليس رغبتك الحقيقية.
- تواصل مع نظام الدعم أو المدرب للحصول على دعم إضافي.
- اليقظة: البحث عن طرق بديلة للتحكم في توترك. تشمل الأفكار تنزيل تطبيق تأمل وممارسة من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، والحصول على مزيد من النوم، والاستحمام بالماء الساخن، وتدليك الجسم، وبدء لعب أحجية الصور المقطوعة، والمشي بمفردك، أو الانغماس في كتاب جيد أو (الحلقات الصوتية) بودكاست.

### فكر في: جدول الطعام (غذائي)

بالنسبة للكثيرين، قد يكون متابعة ما نأكله ونشربه كل يوم أمراً صعباً أكثر من كونه مساعدة. إذا كان هذا هو وجهة نظرك، فمن المهم تغيير تفكيرك اليوم. والاحتفاظ بمفكرة طعام هو جزء لا يتجزأ من البروتوكول بأكمله وهو مطلوب. بدون جدول طعامك الأسبوعي (مفكرة طعامك)، من المستحيل أن تنجح حتى بمساعدة مدربك. إن مجرد الاحتفاظ بسجل غذائي على مدار اليوم له فوائد كبيرة على عاداتك الغذائية الحالية والمستقبلية. أظهرت الدراسات أن أخصائيو الحميات الذين يتبعون ما يأكلونه (حتى ثلاث مرات في اليوم) يفقدون وزناً أكبر من أخصائيو الحميات الذين لم يحتفظوا بمفكرة طعام. هذا لأنه، وفقاً للباحثين، فإن تدوين ما نأكله بعد الوجبات يقوم بإشراك اليقظة والتفكير (الواعي وغير الواعي) في الخيارات التي نتخذها. بمرور الوقت، تؤدي هذه الزيادة في الوعي الذاتي إلى اتخاذ خيارات أفضل وتعديلات صحية.

## اليوم الرابع

### قائمة أعمال ما قبل النوم

- يتم التخطيط لقائمة الغد، وإعدادها، وتعبئتها (إذا لزم الأمر).
- يظل نظام الدعم داعماً!
- تظل البيئة الغذائية آمنة وخالية من الأطعمة الزنادية.
- مراجعة توقعات الغد وحلول استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إنك تقرب - لقد فهمت ذلك.
- التأكد من أن مفكرة طعامك ممتلئة ودقيقة!
- الالتزام مجدداً بأهدافك.
- قل لنفسك "أحسننت". لقد مررت بأحد أكثر الأيام صعوبة حتى الآن.

بالنسبة للكثيرين، يمكن أن يمثل اليوم الرابع نقطة تحول في الجوع والرغبة الشديدة في اشتها الطعام

لكن لا تُحبط إذا استمرت الأعراض في الظهور في اليوم الرابع. إن معدل الانتقال مختلف للجميع. تابع مع نصائح واستراتيجيات استكشاف الأخطاء وإصلاحها، بما في ذلك إضافة حزمة إضافية من وجبة خفيفة من البروتين المثالي إذا لزم الأمر.

قد تشعر بالإغراء للقفز على الميزان الآن، لكن لا تفعل ذلك. من الممكن أن تختلف قراءات الميزان، وستختلف القراءة على ميزان حمامك على الأرجح عن ميزان العيادة ويمكن أن تشعر بخيبة الأمل (والمزيد من الأفكار التخريبية!). من الأفضل استخدام ميزان واحد فقط - ميزان عيادتك - كنقطة مرجعية طوال رحلة إنقاص الوزن. كما أنه يمنحك شيئاً تتطلع إليه كل أسبوع.

قد تكون تشعر حاليًا بـ:

الجوع/اشتهاء الطعام

صداع

العصبية/الانفعال العاطفي

غثيان

"الاستجابة البدائية"

"انفلونزا كيتو"

الشعور بتحسين

## تعزير التعليمات والاستراتيجيات

- تأكد من أنك مستعد تمامًا، وجاهز لخطة تناول الطعام لليوم التالي. عدم استعدادك يعطي "الاستجابة البدائية" فرصة كبيرة للتدخل. لا تجهز نفسك.
- ابق مشغولًا. الدخول في نوع من المشاريع، سواء كان متعلقًا بالعمل، أو حرفة أو مشروعًا في جميع أنحاء المنزل (تنظيم خزانة، هل من مساعدة؟).
- عند مشاهدة التلفاز، ندرك أن المسوقين في مجال الأغذية يدركون تمامًا العلم الكامن وراء "استجابة رجال الكهف" واستغلال هذا الضعف من خلال الطعام المغربي المصمم لإثارة الجوع والشهوة.

### فكري: ماذا يوجد بالقائمة

التخطيط المسبق لقائمتك الأسبوعية شيء ضروري لنجاحك. تخصيص وقت كل أسبوع للتخطيط لقائمتك ومتجر البقالة وإعداد وجباتك وتحضيرها مسبقًا سيزيد من فرص نجاحك بشكل كبير. عدم وجود خطة محددة يفتح الباب أمام الانحرافات التي يمكن أن تعيق تقدمك. ابدأ بشكل صحيح من خلال تنظيم جدول أسبوعي لتخطيط الوجبات.

## التعليمات والاقتراحات

### التحضير الأسبوعي

قبل وصولك للفحص بالعيادة، واتباعك لسياسة الطلب المسبق الخاص بالعيادة، قم بالتخطيط مسبقًا لقائمة الأسبوع المقبل بكاملها. في اليوم السادس أو قبله، قم بزيارة متجر البقالة لشراء بروتين العشاء بالإضافة إلى الخضار.

### تحضير الخضار

قم بتقليم الخضار وتقطيعه وتقسيمه. ضعه في أكياس زيلوك البلاستيكية مع منشفة ورقية (للحفاظ على النضارة) وقم بوضع اسم اليوم والوجبة.

### تحضير البروتين

باستخدام التوابل الموافق علمها، قم بإعداد البروتينات للأيام القليلة الأولى. اعتمادًا على تواريخ البيع أو الاستخدام، قد ترغب في نقل بعض هذه العناصر إلى الفريزر في وقت لاحق من الأسبوع. لكن لا تنس إخراجهم!

## التحضير اليومي

إن التخطيط والاستعداد والتعبئة أمران ضروريان للنجاح في البروتوكول! كل مساء بعد العشاء، قم بإجراء تقييم مرئي لقائمة اليوم التالي وتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه! إذا كنت تعمل داخل المنزل أو خارجه، فتأكد من أن طعام اليوم التالي منظم ومعبأ وجاهز! فكر مسبقاً في عشاء الغد أيضاً، قم بتبيل اللحوم و / أو أخرج العناصر من الفريزر إذا لزم الأمر.

استخدم هاتفك لإبقائك منظم!

البقاء منظمًا هو مفتاح النجاح على المدى الطويل! لكن في كثير من الأحيان تعترض الحياة الطريق على الرغم من نوايانا الحسنة. بينما معظمنا لا يستطيع تحمل تكاليف المساعدين الشخصيين لإبقائنا في كامل طاقتنا، معظمنا لديه شيء أفضل. هواتفنا! استفد من المزايا المفيدة التي تقدمها تقويماتنا! اعتد على إعداد تذكيرات يومية وأسبوعية لمساعدتك في الحفاظ على نظامك الجديد. ذكّر نفسك بالتخطيط لقائمتك، وشراء العناصر من السوق، وإخراج الدجاج من الفريزر، إلخ!

## اليوم الخامس

### ☺ قائمة أعمال ما قبل النوم

- يتم التخطيط لقائمة الغد، وإعدادها، وتعبئتها (إذا لزم الأمر).
- يظل نظام الدعم داعماً!
- تظل البيئة الغذائية آمنة وخالية من الأطعمة الزنادية.
- مراجعة توقعات الغد وحلول استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إنك تقترب - لقد فهمت ذلك.
- التأكد من أن مفكرة طعامك ممتلئة ودقيقة!
- الالتزام مجدداً بأهدافك.
- امنح نفسك عناقاً. لقد مررت بأحد أكثر الأيام تحدياً حتى الآن - إنك نجم روك.

بالنسبة للكثيرين. يمكن أن يكون اليوم الخامس نقطة تحول.

قد تشعر بتحول في الجوع والرغبة الشديدة، وحتى الشعور بقليل من الطاقة. لكن بالنسبة للآخرين، قد تستمر الأعراض المستمرة. لا تُحبط. تذكر أن المرونة الأيضية للفرد تحددها الجينات والبيئة أو كلاهما. إذا كنت تتبع البروتوكول بنسبة 100٪، فهذه مسألة وقت فقط - واصل المتابعة. ولكن إذا كنت تحيد عما هو على البروتوكول، مهما كان طفيفاً، هذا يمكن أن يمنع التحول من الحدوث. لقد قطعت شوطاً طويلاً - لقد أوشكت على الانتهاء. واصل التقدم. إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي للمساعدة في الحفاظ على التزامك، فتواصل مع مدربك.

قد تكون تشعر حالياً بـ:

الجوع/اشتهاء الطعام

صداع

العصبية/الانفعال العاطفي

غثيان  
"الاستجابة البدائية"  
"انفلونزا كيتو"  
الشعور بتحسن

فكر في: اختيارات ذكية

التخطيط لوجباتك الأسبوعية

في بروتوكول آيديل بروتين، يوجد لدينا العديد من العناصر للاختيار من بينها، بما في ذلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من عناصر "الوجبات الخفيفة" المالحة والحلوة. قد تميل إلى إنشاء قائمة حول هذه العناصر الشهية بشكل أكبر، ولكن لا يُنصح بذلك، خاصة إذا كان هدفك هو تحقيق النجاح على المدى القصير والطويل. في حين أن هذه الوجبات الخفيفة الحلوة والمالحة يمكن أن تكون أداة مفيدة على المدى القصير للمساعدة في التوفيق بين الخيارات والعادات الصحية، أو إدارة الرغبة الشديدة في اشتها الطعام، فإن الهدف طويل المدى هو تغيير خيارات الطعام وسلوكيات الأكل التي أضلتك. للحصول على أفضل النتائج (فقدان الوزن بشكل أسرع، وجوع أقل، والمزيد من الطاقة، وإنشاء الاقتراحات الأفضل)، اختر عناصر من فئة "الأطباق الرئيسية" والحد من أصناف الوجبات الخفيفة الشهية لمرة واحدة يوميًا – بغض النظر عما إذا كانت مقيدة أم لا.

### قائمة أعمال ما قبل النوم

- يتم التخطيط لقائمة الغد، وإعدادها، وتعبئتها (إذا لزم الأمر).
- يظل نظام الدعم داعماً!
- تظل البيئة الغذائية آمنة وخالية من الأطعمة الزنادية.
- مراجعة توقعات الغد وحلول استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إنك تقترّب -لقد فهمت ذلك.
- التأكد من أن مفكرة طعامك ممتلئة ودقيقة!
- الالتزام مجدداً بأهدافك.
- كن متحمساً، لقد أوشكت على تجاوز الأسبوع الأول!

قد يكون اليوم السادس عبارة عن خليط -انفجارات مفاجئة من الطاقة يتبعها التعب والجوع.

قد تشعر كما لو كان هناك شد وجذب يحدث بين الاستجابة البدائية الهجومية و "عقلك الحكيم" الذي يحدد في النهاية أفعالك وسلوكياتك. الاستسلام لن يؤدي إلا إلى إطالة ما هو حتمي، إنه في الواقع يعزز يعزز هذه السلوكيات التخريبية الذاتية التي تغذي الاستجابة البدائية الهجومية. تذكر، أنت المسيطر.

قد تكون تشعر حالياً بـ:

الجوع/اشتهاء الطعام

صداع

العصبية/الانفعال العاطفي

غثيان

"الاستجابة البدائية الهجومية"

"انفلونزا كيتو"

الشعور بتحسّن

### فكر في: الاستفسار حول فرط كيتون الجسم

في هذا الوقت تقريباً، قد تميل إلى فحص البول باستخدام شرائط الكيتون بحثاً عن علامات تدل على فرط كيتون الجسم. قبل الذهاب إلى الصيدلية المحلية، من المهم أن تفهم كيفية عمل هذه الشرائح، ومخاطر تحليل تقدمك من خلال هذه القراءات.

تعمل شرائط الكيتون عن طريق الكشف عن مستويات الأسيتو أسيتات، وهي واحدة فقط من ثلاثة أجسام كيتونية تتسرب في البول. هناك نوعان من أجسام الكيتون الأخرى التي يتم إنتاجها أيضاً. هم بيتا هيدروكسي بوتيرات (مستويات تظهر في دماننا ويتم اكتشافها من خلال أجهزة قياس الكيتون في الدم) والأسيتون (وهو أقل انتشاراً ويتم اكتشافه من خلال أنفاسنا). حمض الأسيتو الأسيتيك هو الوحيد الذي يتم اكتشافه في البول، مما يعطي تقييماً خاطئاً لـ "فرط كيتون الجسم".

هناك افتراض شائع آخر يتخذه الناس عند الاعتماد على شرائط الكيتون لتقييم التقدم وهو مخطط الألوان، والذي يتراوح من "فاتح جدًا" إلى "داكن" اعتمادًا على عدد الكيتونات الموجودة. هذا لا يقيس مدى "عمق" فرط كيتون الجسم عند الشخص – فهو يقيس فقط عدد الكيتونات التي لا يتم استخدامها. مع تكييف الجسم، وإتقانه في استخدام الكيتونات، يتم استخدام المزيد من الكيتونات ويتم إفراز القليل من خلال البول. في هذه الحالة، قد يكون "الأقل" بالتأكيد "أكثر".



## اليوم السابع

### قائمة أعمال ما قبل النوم

- يتم التخطيط لقائمة الغد، وإعدادها، وتعبئتها (إذا لزم الأمر).
- يظل نظام الدعم داعماً!
- تظل البيئة الغذائية آمنة وخالية من الأطعمة الزنادية.
- مراجعة توقعات الغد وحلول استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إنك تقترّب -لقد فهمت ذلك.
- التأكد من أن مفكرة طعامك ممتلئة ودقيقة!
- الالتزام مجدداً بأهدافك.
- اعترف بأنك نجم روك. أنه يوم واحد متبقي في الأسبوع الأول!

### تهانينا! قد تخطيت اليوم أسبوع واحد فقط.

### قد تكون تشعر حالياً بـ:

الجوع/اشتهاء الطعام  
الصداع الخفيف  
العصبية/الانفعال العاطفي  
غثيان  
"الاستجابة البدائية الهجومية"  
الارهاق  
"انفلونزا كيتو"  
الشعور بتحسّن

يمكنك الشعور كما لو أن "الأسوأ" ينتظرك -وهو كذلك. ومع مرور الأيام والأسابيع، سيستمر جسمك في اكتساب المزيد من الكفاءة في استخدام الدهون (الكيتونات) كمصدر رئيسي للطاقة، ويسعى ذلك " كيتو ادايتد". إن ما يتعين عليك أن تتطلع إليه في الأسابيع المقبلة يتلخص في زيادة مستويات الطاقة، والحد (إن لم يكن الغياب كاملاً) الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات، والنوم بشكل جيد، وزيادة التركيز، وتحسين المزاج وكل ذلك يساعدك على فقد الأرتال والبوصات.

في الأيام والأشهر القادمة، سيصبح جسمك معتاداً في الغالب على حرق الدهون، مما يجعلك، في الأساس، *آلة لحرق الدهون*، ولكن ضع في الاعتبار أنه يمكن أن ينتهي كل ذلك في لحظة إن لم تتبع النظام بنسبة 100%، حتى في حال انحرقت عن النظام بأقل قدر ممكن، سواء كان زجاجة واحدة من النبيذ، أو قطعة من الخبز من سلة الخبز أو حتى "تناول قطع صغيرة أو التدوق" هنا وهناك، سيتوقف مسارك وستقوم بتخريب النجاح الذي حققته، ومرة أخرى، ستقوم بإعادة الأمر مجدداً.

### فكر في: أول تقييم لوزنك

عادة ما يؤدي قياس الوزن للمرة الأولى إلى خسارة كبيرة في الوزن (شريطة اتباع النظام دون أي زلات أو انحرافات) بسبب فقدان المياه. وللمضي قدماً، من المهم التحكم في توقعاتكم. في حين أن النتائج قد تتفاوت، يمكن أن نتوقع أن تفقد ما بين 6 و8 رطلاً خلال أول أسبوعين و2 رطلاً في الأسبوع التالي. أحياناً لا يتم الالتزام بهذه "العلامات"، حتى في حال الامتثال لها بنسبة 100%، وقد يرتبط ذلك بأسباب مثل الإمساك، والاحتفاظ بالمياه، والطمث، والتغير في وقت قياس الوزن (من الصباح إلى المساء) وحتى الملابس (من الصيف إلى الشتاء). يكون محلل تكوين الجسم/محلل قياس نسبة الدهون في الجسم قادراً على تحديد مصدر فقدان وزنك، وتكون الغالبية العظمى منها سميئة، وقد يشير انخفاض حجم الجسم الضعيف إلى أنك لا تستهلك البروتين الكافي، أو تقوم ببذل الكثير من الطاقة (التمرين) أو تحيد عن النظام سواء عمداً أو لا. يشير اكتساب الوزن بسبب الماء إلى إعادة اختزان الجليكوجين، حيث يدعم الأخير. على أية حال، لا تدع قياس الوزن مرة واحدة يحبطك. بغض النظر عما يقرأه المقياس، هناك العديد من المؤشرات الأخرى لنجاحك-مثل البوصات المفقودة والأهداف غير المقروءة، وسيكون هذا هو الوقت المناسب لاستعراض تلك الأهداف وتقييم التقدم المحرز.

