

# أيديال بروتين

اجعل الحياة أفضل

## إنقاص الوزن

---

المرحلة الأولى

المتابعة اليومية الخاصة بي



## المرحلة الأولى

تهانينا على التزامكم للتمكن من التغيير

نحن على علم باهتمامكم وتنقلكم بين الصفحات. نحن هنا لمساعدتكم في تحديد أولويات أهدافكم وضمان نجاحكم

يمنحك هذا السجل النظام المطلوب بشدة عندما يتعلق الأمر بإضفاء الطابع الشخصي على خبراتك وتكييفها.

إن تدوينكم لما تأكلون هو الشيء الإضافي الوحيد للقيام به يوميًا، ولكنها طريقة فعالة لمشاركة تقدمكم مع المدرب الخاص بكم ويساعدكم

على التحفيز والتأكد من سيركم على المسار الصحيح بتقديم نظام معين للبقاء في طريق منظم حتى تتمكنوا من الحصول على مساحة

ووقت لعيش حياة طبيعية.

استخدم هذا الجدول للرعاية الذاتية والتأمل والأهم من ذلك كله، النجاح. هل تريد متابعة كيفية سير نظامكم؟

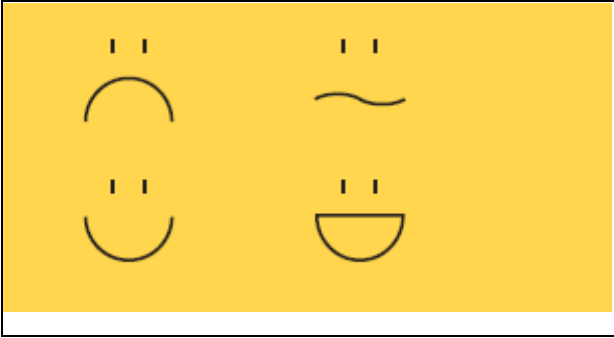
قم بتدوينه.





السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
	○	_____	التمارين	○ نعم	○ لا
	○	_____	الوقت	_____	صباحاً/مساءً
	○	_____	المدة	_____	ساعة/دقيقة
	○	_____	نوع التمرين	_____	_____
مناقشة مع المدرب الخاص بي			كيف ساريومك؟		



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

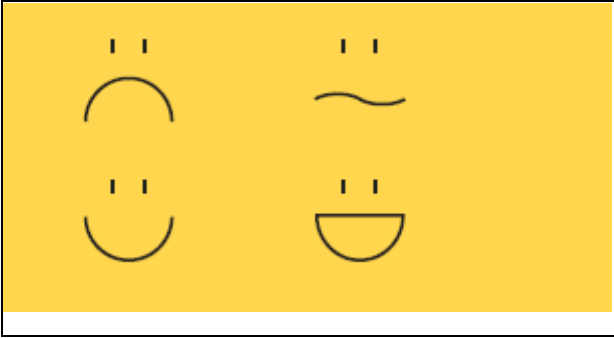
الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	طعام غني بالبروتين			وجبة خفيفة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكريدون سرعات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
لا	نعم	التمارين			
صباحاً/مساءً		الوقت			
ساعة/دقيقة		المدة			
		نوع التمرين			
كيف سار يومك؟			مناقشة مع المدرب الخاص بي		





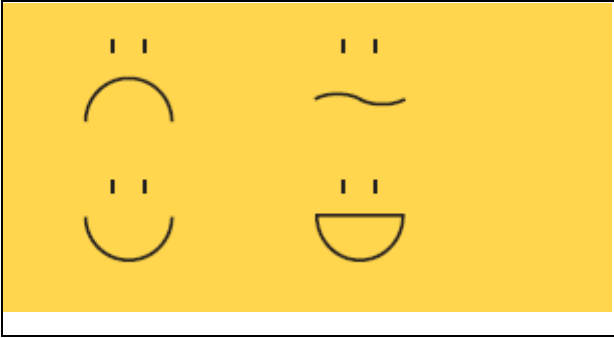
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	طعام غني بالبروتين			وجبة خفيفة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
لا	نعم	التمارين			
صباحاً/مساءً		الوقت			
ساعة/دقيقة		المدة			
		نوع التمرين			
		كيف ساريومك؟	مناقشة مع المدرب الخاص بي		



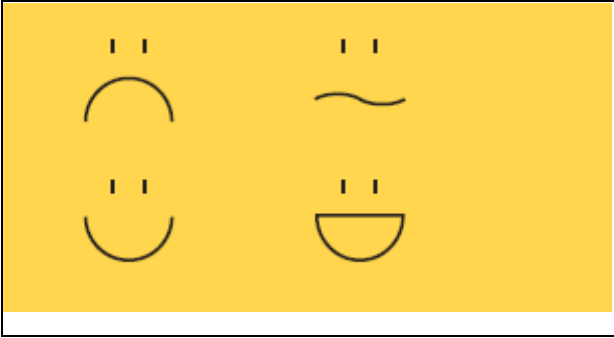
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	طعام غني بالبروتين			وجبة خفيفة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكريدون سرعات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
لا	نعم	التمارين			
صباحاً/مساءً		الوقت			
ساعة/دقيقة		المدة			
		نوع التمرين			
كيف سار يومك؟			مناقشة مع المدرب الخاص بي		



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

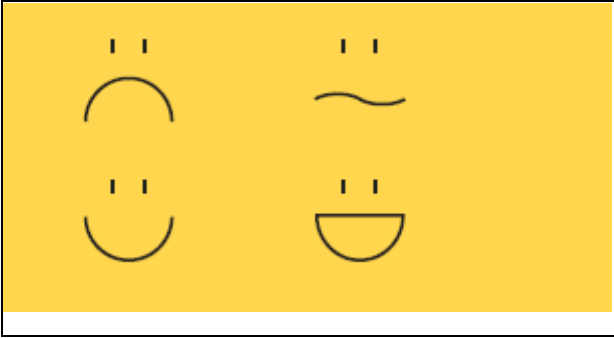
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:			ضغط الدم:		
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي			كيف ساريومك؟		





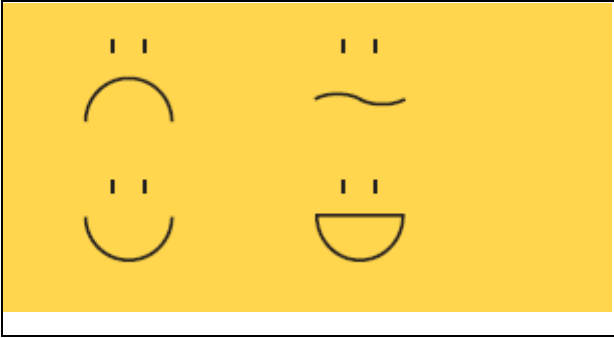
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



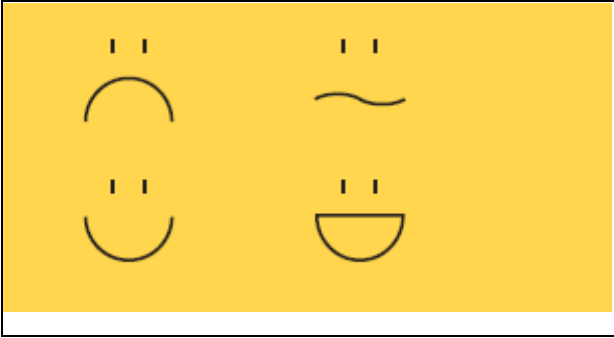
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

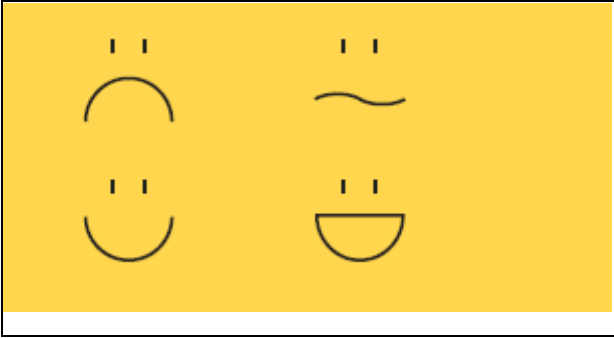
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					





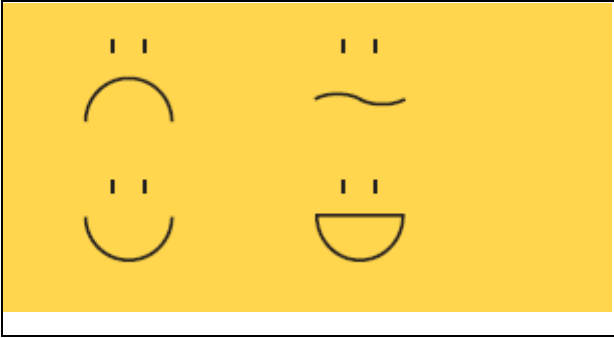
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



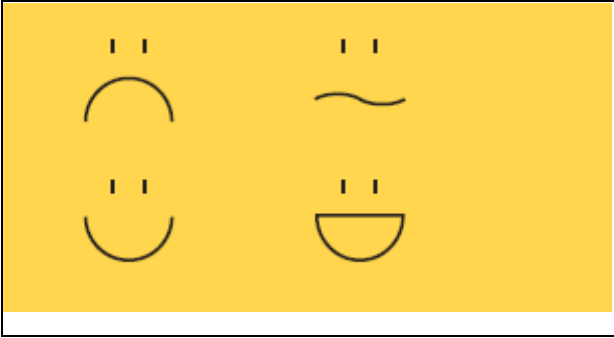
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

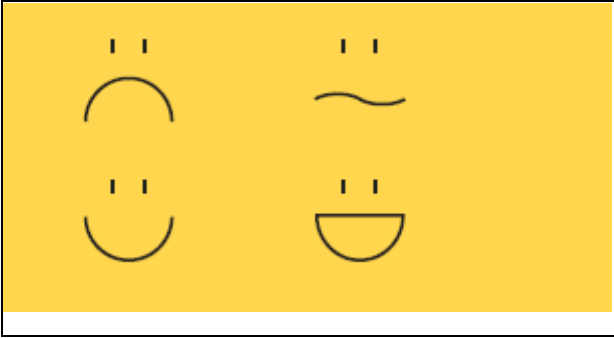
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					





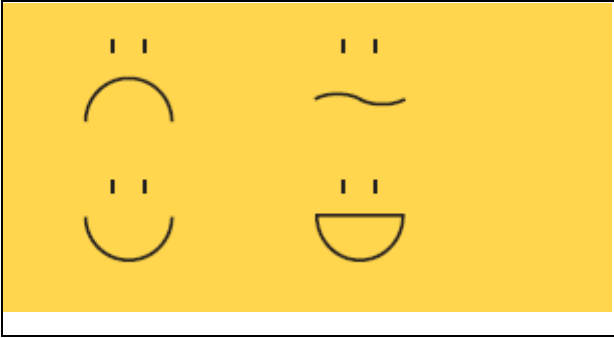
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

		الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
	وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
					○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:				ضغط الدم:		
	وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
				○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:				ضغط الدم:		
	وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
				○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
				○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:				ضغط الدم:		
	وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
						○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:				ضغط الدم:		
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)						
○		التمارين	○ نعم	○ لا		
○		الوقت	صباحاً/مساءً			
○		المدة	ساعة/دقيقة			
○		نوع التمرين				
مناقشة مع المدرب الخاص بي				كيف ساريومك؟		



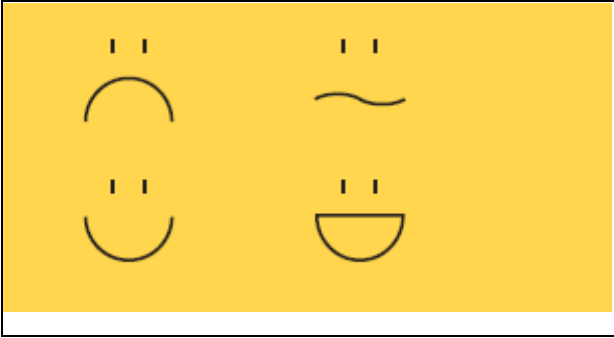
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

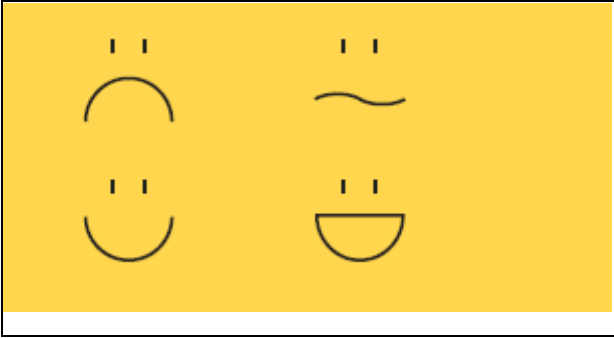
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					





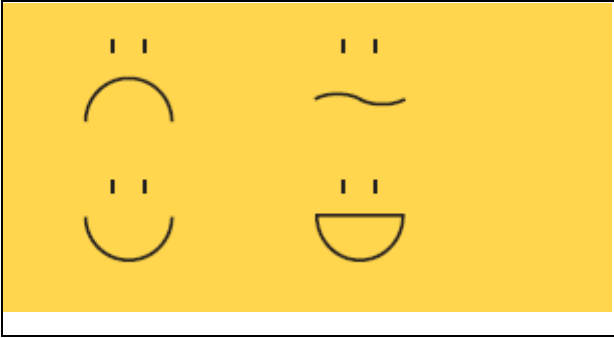
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



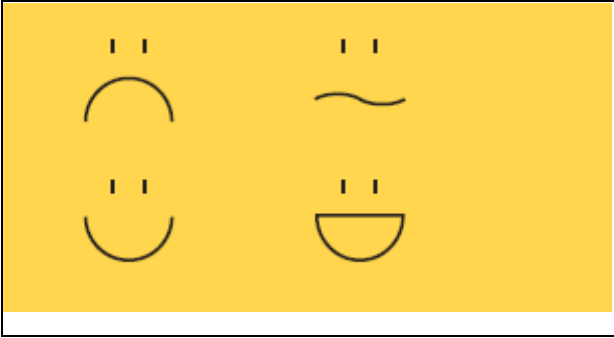
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:					نسبة السكر في الدم:
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)			
ضغط الدم:					نسبة السكر في الدم:
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)			
ضغط الدم:					نسبة السكر في الدم:
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	طعام غني بالبروتين			وجبة خفيفة
8 أونصة					
ضغط الدم:					نسبة السكر في الدم:
					الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)
لا	نعم	التمارين			
صباحاً/مساءً		الوقت			
ساعة/دقيقة		المدة			
		نوع التمرين			
كيف ساريومك؟					مناقشة مع المدرب الخاص بي



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

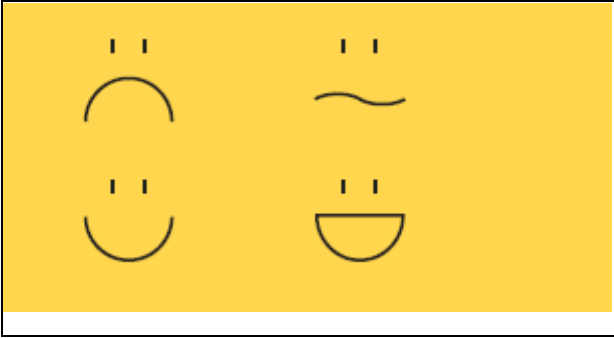
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					





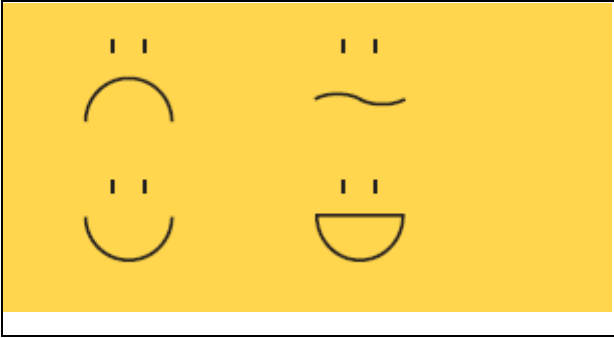
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



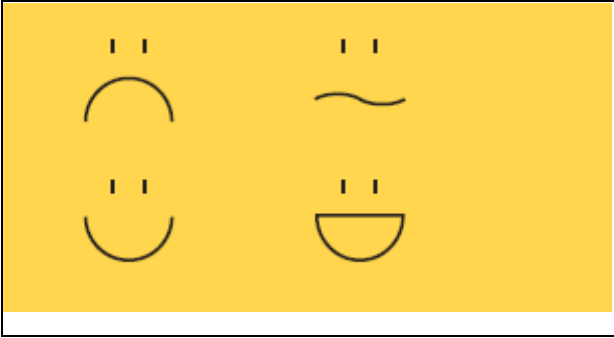
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أديبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 يوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
وجبة العشاء			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
وجبة العشاء			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
وجبة خفيفة					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون/سعات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف سار يومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

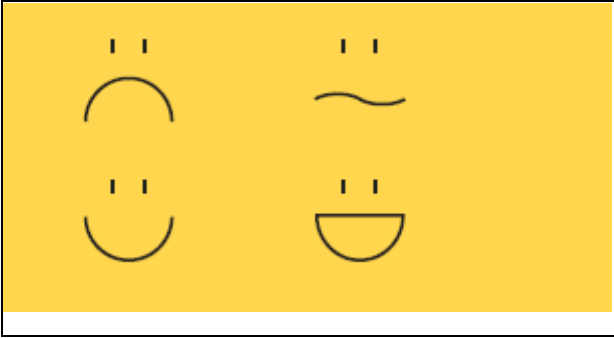
	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					





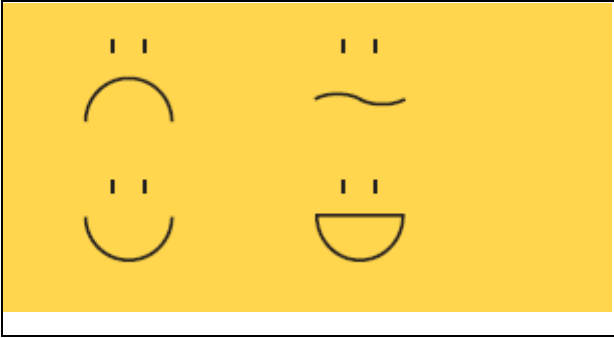
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	طعام أيدبال بروتين	متطلبات شاملة	متطلبات جزئية	الماء: 64 أونصة في الدقيقة
وجبة الإفطار			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
				○ 1 بوتاسيوم	○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ طعام غني بالبروتين	○ 1 متعدد الفيتامين	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة العشاء			○ 8 أونصة من البروتين الكامل	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة
			○ 2 ج خضروات	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
			○ الزيت (2 فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كإجمالي)* أو ملح البحر	
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
وجبة خفيفة			○ طعام غني بالبروتين	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 8 أونصة
					○ 8 أونصة
نسبة السكر في الدم: ضغط الدم:					
الكمية: سكريدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)					
○		التمارين	○ نعم	○ لا	
○		الوقت		صباحاً/مساءً	
○		المدة		ساعة/دقيقة	
○		نوع التمرين			
مناقشة مع المدرب الخاص بي كيف ساريومك؟					



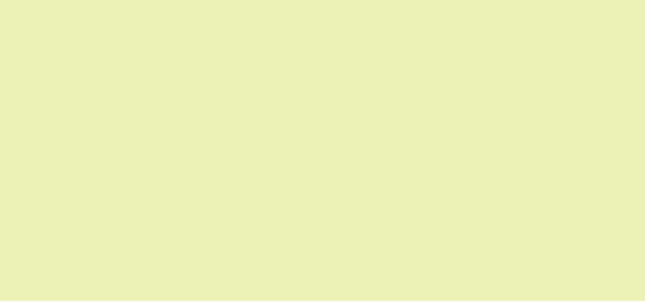
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	غني بالبروتين			وجبة عتيقة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
لا	نعم	التمارين			○
صباحاً/مساءً		الوقت			○
ساعة/دقيقة		المدة			○
		نوع التمرين			○

كيف ساريومك؟



مناقشة مع المدرب الخاص بي



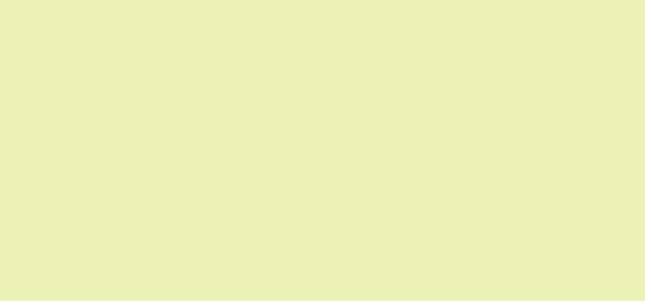
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	○ طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	○ طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 2 ج خضروات			
	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	○ الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 2 ج خضروات			
	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	○ الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ طعام غني بالبروتين			وجبة عتيقة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
○ لا	○ نعم	التمارين	_____	_____	○
صباحاً/مساءً	_____	الوقت	_____	_____	○
ساعة/دقيقة	_____	المدة	_____	_____	○
_____	_____	نوع التمرين	_____	_____	○

كيف ساريومك؟



مناقشة مع المدرب الخاص بي





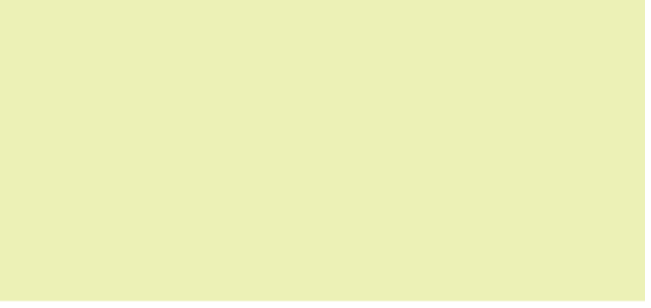
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيدبال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	3-1 أوميغا 3-1 إضافية	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	3-1 أوميغا 3-1 إضافية	8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	2 ج خضروات			
	كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	2 كالسيوم ومغنيسيوم	غني بالبروتين			وجبة عتيقة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
لا	نعم	التمارين			○
صباحاً/مساءً		الوقت			○
ساعة/دقيقة		المدة			○
		نوع التمرين			○

كيف ساريومك؟



مناقشة مع المدرب الخاص بي



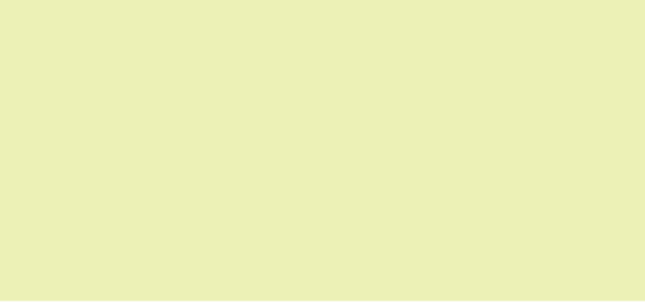
السجل اليومي الخاص بي التاريخ:

الماء: 64 أونصة في الدقيقة	متطلبات جزئية	متطلبات شاملة	طعام أيديال بروتين	الأطعمة التي أكلتها أو شربتها	
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	○ طعام غني بالبروتين			وجبة الإفطار
8 أونصة	1 بوتاسيوم				
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	1 متعدد الفيتامين	○ طعام غني بالبروتين			وجبة العشاء
8 أونصة	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 2 ج خضروات			
	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	○ الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	○ أوميغا 3-1 إضافية	○ 8 أونصة من البروتين الكامل			وجبة العشاء
8 أونصة	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ 2 ج خضروات			
	○ كمية الملح المثالية (ربع فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي) *أو ملح البحر	○ الزيت (2) فوسفات ثلاثي الصوديوم/يومياً كاجمالي			
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
8 أونصة	○ 2 كالسيوم ومغنيسيوم	○ طعام غني بالبروتين			وجبة عتيقة
8 أونصة					
ضغط الدم:			نسبة السكر في الدم:		
			الكمية: سكر بدون سعرات حرارية/المنتجات (4 وجبات في اليوم)		
○ لا	○ نعم	التمارين	_____	_____	○
صباحاً/مساءً	_____	الوقت	_____	_____	○
ساعة/دقيقة	_____	المدة	_____	_____	○
_____	_____	نوع التمرين	_____	_____	○

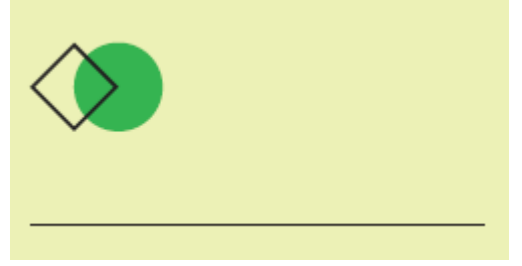
كيف ساريومك؟



مناقشة مع المدرب الخاص بي







**IdealProtein.com**

حقوق النشر 2020-مختبرات C.O.P. Inc / آيديال بروتين الأمريكية. جميع الحقوق محفوظة.

العلامات التجارية ®/TM/MD/MC/مختبرات C.O.P. Inc / آيديال بروتين الأمريكية

آخر تعديل بتاريخ أكتوبر 2020