



# نات بسمة

دليل الصحة و الرشاقة



## جدول المحتويات

01	مرحباً بكم!
02	إخلاء المسؤولية الطبية
03	كيفية الإشتراك
04	الطريقة المتكاملة للغذاء
05	تعرف على برنامج نات بسمة
05	أساسيات التغذية
06	كل ما تحتاج أن تعرفه عن الطعام
07	فهم الطعام
08	ما هو السوبر فوود؟
09	برنامج نات بسمة للتغذية
10	برنامج نات بسمة للمكملات الغذائية
11	برنامج الرياضة
12	كلمة ختامية
13	

## 01 مرحباً بكم

أهلاً بكم في برنامج نات بسمة للعافية! تتركز فلسفة نات بسمة حول فهم و إكتشاف الأفضل لك. كلما ازدادت معرفتنا بأجسادنا و طعامنا وصحتنا كلما كان أسهل علينا أن نُدرك قدرتنا الهائلة على التأثير في الطريقة التي نشعر بها كل يوم وأن نولي أنفسنا الإهتمام الكافي.

نشكركم علي ثقتكم في NATBASMA، لنبدأ سوياً رحلة البرنامج ونتطلع للإحتفال سوياً بنجاحكم في نهايته.

كلمة ناتالي بسمة مؤسس [natbasma.com](http://natbasma.com)

«إن ما بدأ كرحلتي الشخصية للتخلص من الوزن الزائد تحول إلي هدف من أهداف حياتي يتمثل في مساعدة المجتمعات للسيطرة علي ما يشعرون به تجاه أنفسهم كل يوم. أنا في بحث دائم عن العلوم والمعارف الغذائية المتجددة كي اشاركها معكم بأبسط الأساليب التي يكون لها أثر إيجابي كبير على حياتكم. أود أن أهنئكم! فقد أخذتم أول خطوة نحو الحصول علي صحة و حياة أفضل. هديني هو أن أتمكن من العيش بسعادة و الحصول علي طعام وشعور رائع تجاه أنفسكم.»



ناتالي بسمة

## 02 إخلاء المسؤولية الطبية:

يتم توفير هذا الدليل الإرشادي لأغراض تعليمية وتعريفية فقط، ولا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة الطبية. استشر طبيبك الخاص قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي. ننصح قرائنا باستشارة الطبيب المُختص أو غيره من مقدمي الخدمات الصحية المُعتمدين في حال كان لديكم أي استفسارات بخصوص علاج الحالات الصحية.

## 03 كيفية الاشتراك

- الخطوة 1** أنشأ حساب بإسمك و قم بتسجيل الدخول.
- الخطوة 2** اختر البرنامج المناسب لك
- الخطوة 3** إملأ إستمارة الطلب و قُم بالدفع عن طريق الانترنت.
- الخطوة 4** سيصلك إيميل ترحيب من فريق .NATBASMA
- الخطوة 5** ادخل الى دليل NATBASMA الإلكتروني و قم بتحميله و ابدأ في القراءة
- الخطوة 6** سيقوم فريق NATBASMA بالاتصال بك.
- الخطوة 7** إبدأ مع NATBASMA في تغيير نمط حياتك.

انت هنا

## 04 النهج المتكامل للتغذية

دعونا نبدأ بالقول باننا نكرة إطلاق الأسماء علي الأنظمة الغذائية.

«التغذية الجيدة ليست في اختيار الأطعمة ذات الدهون والسعرات القليلة، ولا الشعور بالجوع والحرمان، بل تكمن في اهتمامك بجسدك عن طريق تناول الأطعمة المتكاملة التي تعطيك الإحساس الدائم بالطاقة والرضا عن النفس مما يمكنك من عيش حياة مثالية»

النهج الغذائي لنات بسمة يتمحور حول الطعام المتكامل مع الكثير من الخضروات والبروتين والدهون عالية الجودة. سوف نضمن لكم التنوع والمذاق الرائع دون أن تشعروا بالحرمان. تناول الطعام الصحي هو أسلوب حياة وليس موضوع عابر، وهذا يُفسر اهتمامنا الكبير بتعريفكم على النهج المتكامل للتغذية.

ابحث عن التوازن

## 05 تعرف على برنامج نات بسممة

انه ليس نظاماً لإنقاص الوزن، بل تغيير شامل لحياتك!

خلال رحلتك معنا، سوف نساعدك على اكتشاف:

- 1 خطة النجاح المصممة خصيصاً لك.
- 2 «إنه أكثر مما تأكله فقط»! العناصر الأخرى التي تساعدك على التغيير.
- 3 كيف يمكن للتوتر ومشاكل النوم أن تكون السبب في تدمير أهدافك الصحية
- 4 كيف يمكنك أن تأكل كميات أقل من الطعام دون الشعور بالجوع أو الحرمان؟
- 5 كيفية عمل خطة لممارسة الرياضة دون الحاجة لقضاء ساعات طويلة في الجيم.



### كيفية اختيار مواعيد الوجبات (متى نأكل؟)

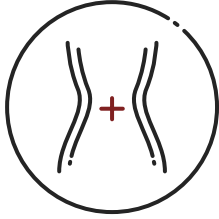
هل تذكر الوقت الذي تناولت فيه وجبة العشاء أمس؟ ومتى تناولت الإفطار هذا الصباح؟ إن ما بينهما من وقت يُمثل فترة صيامك عن الطعام. إذاً، كلمة «breakfast» تعني الوجبة التي تكسر هذا الصيام.

إذا تركت جسمك بدون طعام لفترة طويلة، سوف يبدأ في تكسير الدهون المُخزنة (وذلك ليس بمشكلة)، ولكن المشكلة الحقيقية انه سوف يبدأ أيضاً في التغذية على أنسجة العضلات.

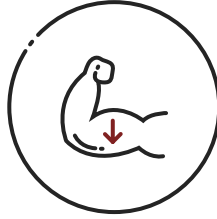
## 05 تعرف على برنامج نات بسممة

انه ليس نظاماً لإنقاص الوزن، بل تغيير شامل لحياتك!

إذا بدأ الجسم في التغذي على انسجة العضلات بشكل مُنتظم للتزود بالطاقة يكون هناك بعض التداعيات الأخرى التي تحدث للجسم، مثل:



زيادة نسبة الدهون  
بالجسم



انخفاض كتلة العضلات



انخفاض كفاءة عملية  
حرق السعرات الحرارية

من المهم جداً تناول وجبة إفطار جيدة في بداية يومك، كي تزود جسمك بالطاقة التي يحتاجها خلال اليوم.

فوائد النوم الجمالية:

الإمتناع عن تناول الطعام في الأوقات المتأخرة  
سوف يجعلك تبدو أصغر سناً!

في هذا البرنامج الغذائي، أطلب منكم الإمتناع عن تناول المأكولات والمشروبات -فيما عدا الماء والشاي العُشبي- قبل موعد النوم بساعتين إلى أربع ساعات.

عندما نأكل، يستهلك جسمنا كمية كبيرة من الطاقة في عملية هضم الطعام. لذا، عندما نأكل وجبة كبيرة قبل النوم مباشرة فإننا نُنهك جسدنا في عملية الهضم بدلاً من مساعدته في الحصول علي القدر الكافي من الراحة الكافية للإصلاح والتجديد (ما يُسمى بالنوم الجمالي).

مثال: إذا تناولت وجبة مكونة من الدجاج والأرز والبروكلي وكمية صغيرة من الآيس كريم، سوف يحتاج جسمك إلى حوالي 6 ساعات لهضم هذه الوجبة (مُعظم وقت النوم) متسبباً في ان تستيقظ دون الحصول علي القدر الكافي من الراحة، والشعور بالارهاق والانفعال بالإضافة إلي العيون و الوجه المنتفخ.

إذا امتنعت عن تناول الطعام قبل موعد النوم بأربع ساعات سوف ترى أثر ذلك على تقليل شعورك بانتفاخ المعدة والشعور بالمزيد من الطاقة عند الإستيقاظ في الصباح.