

# ودع الدايت في رمضان

يهدف هذا الكتيب الى مساعدتك في تطبيق  
مبادئ التغذية الحدسية في شهر رمضان.

## مع أروى التركيت

أخصائية التغذية الحدسية



"شهر رمضان هو  
شهر مخصص لأداء  
العبادات والتقرب من  
الله وليس شهر لاتباع  
دايت أو أي وسائل  
لتقييد الطعام"



## التغذية الحدسية في رمضان

مع بداية شهر رمضان تكثر الإعلانات من متبعي ثقافة الدايت واهصائيي التغذية ب" استغلال هذا الشهر لنزول الوزن " (كون إنك صائم وساعات الأكل اقل من الطبيعي يصير في نزول).

### لكن فكر معي لحظة:

- هل الريجيمات في السابق جابت لك نتيجة دائمة؟
- هل الدايت خلاك مهووس بالتفكير بالطعام خلال الصيام؟
- هل استمتعت بالزيارات والجمععات دون التفكير بالطعام؟
- هل رجع زاد وزنك بعد رمضان (او بعد ترك اي دايت)؟

اجوبتك على هذه الاسئلة راح تكون كافية انها تثبت فشل الدايت وأي نوع من التقييد في رمضان وبأي وقت آخر.



## لكن ما هو النهج البديل؟

## التغذية الحدسية بكل بساطة!

دعني اعرف عن التغذية الحدسية:

- نهج لتناول الطعام يركز على سماع الإشارات الداخلية لجسمك (الجوع، الشبع، الاستمتاع، التعب..الخ) بدلاً من إتباع قواعد غذائية صارمة أو "دايت".
- نهج محايد تجاه الأوزان ولا تهدف لخسارة أو زيادة الوزن وإنما إعادة خلق علاقة صحية مع الطعام والجسد من خلال 10 مبادئ وليس قواعد.



## أريد منك أن تغلق عينيك...

تخيل حياة بدون قواعد للطعام:

- ما الذي ستفعله؟
- كيف ستصرف؟
- كيف ستشعر؟

# كيف تبدأ في تطبيق هذا النهج؟



## "لولا ثقافة اتباع الدايت لكانت التغذية الحدسية مجرد تناول الطعام"

- تعامل مع الطعام على أنه طعام، وليس على أنه "جيد" أو "سيئ".
- كن فضولياً بشأن جسدك، وعامل نفسك بلطف.
- كن واعياً أثناء تناول الطعام.
- استخدم مقياس الجوع والشبع للمساعدة.

ايفلين تريبولي، مؤلفة مشاركة في كتاب  
الأكل الحدسي تقول:

الأكل الحدسي هو عملية شخصية لتكريم  
الصحة، من خلال الاستماع والاستجابة  
للرسائل المباشرة من الجسم، من أجل  
تحقيق الاحتياجات الجسدية والنفسية.

# إحترام إشارات الجوع والشبع

من مبادئ التغذية الحدسية إحترام شعور الجوع والشبع. سأركز على كيفية تناول طعامك على أساس جوعك وشبعك في رمضان من خلال مقياس الجوع والشبع.

ليس هناك صح أو خطأ ولكن يفضل أغلب الناس البقاء بين معدل 3-7.



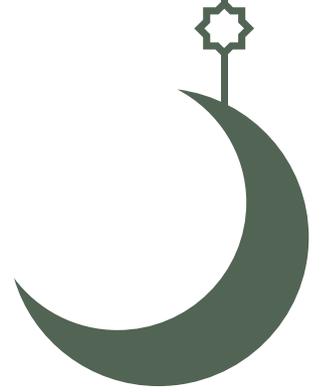
## مقياس معدل الجوع والشبع

التقييم	تصنيف وصف الإحساس بالجوع والشبع
0	الشعور بالجوع بطريقة مؤلمة. هذا الشعور يعتبر جوع بدائي، وهو حاد جدا وملح.
1	الشعور بالنهم وسرعة في الانفعال. تروق لتناول الطعام
2	الشعور بجوع شديد. متطلع لوجبة أساسية أو خفيفة مشبعة
3	جائع وجاهز لتناول الطعام، ولكن بدون إلحاح. جوع مهذب
4	جائع قليلا، غير ممتلئ بشكل طفيف
5	على الحياد. لست جائع ولا تشعر بالشبع تماما
6	الشعور بالشبع بدأ ينشأ
7	شعور بشبع مريح. تشعر برضا وقناعة
8	الشعور بالشبع قليلا. لا يكون هذا الشعور سار، لكنه لم يبدأ في التحول إلى تجربة غير سارة
9	الشعور بشبع شديد، أكثر من اللازم. تشعر بعدم راحة، كما أنك تحتاج لفتح أزرار البنطال، أو إزالة الحزام
10	شعور مؤلم بالامتلاء، متخمة تماما. قد يصاحبه شعور بالغثيان

إذا كنت لا تستطيع تناول أكثر من وجبه واحده، فعليك تجاوز الرقم 7 للتأكد أنك تأكل بشكل كافي خلال الصيام.

مع الأخذ بعين الإعتبار أننا نصوم في رمضان، فالبعض قد لا يشعر بجوع شديد قبل الإفطار ولكن بعد التمر والشوربة تلاحظ وضوح إشارات الجوع.

“إشارات الجوع تكون أسهل من إشارات الشبع كونها بيولوجية أكثر بينما تعتمد اشارات الشبع على مذاق الطعام، والعواطف، وتركيبه العناصر الغذائية“



إذا كنت لا تمتلك وعي كافي أو إتصال واضح مع إشارات الجوع، فهذه العلامات التي تدل على جوع عالي:

- قرقرة خفيفة في معدتك.
- قد تصبح سريع الانفعال وغريب الأطوار.
- أصوات قرقرة.
- تشعر بالضعف الجسدي أو الدوار.
- صعوبة في التركيز.

## لذا، إليك 5 طرق للتدرب على الاستماع إلى هذه الإشارات...

### لتشعر بالشبع بسهولة أكبر:

- تجنب شرب الكثير من الماء دفعة واحدة على الإفطار
- عدم التشتت أثناء الأكل
- إختار الطعام الذي ترغب "حقاً" في تناوله وليس الأقل بالسعرات!
- خذ "استراحة" في منتصف وجبتك
- إذا لم تكن متأكدًا من شعورك بالشبع، فخذ "استراحة" في نهاية الوجبة. خذ ثانية قبل أن تقرر ما إذا كنت بحاجة إلى المزيد

“التوقف عن الأكل عند  
إنهاء الإستمتاع وإعطاء  
جسمك الأذن بتناول أي  
طعام بعد الإفطار دون  
تقييد أو حكم قد يساعدك  
جداً في عدم الوصول إلى  
التخمة على الفطور.”



## حلويات رمضان

ما في ألد من حلويات رمضان الساخنة  
مع قطر ومكسرات!  
لكن كثير ناس لا تعرف تتعامل مع  
الحلويات على أنها حلويات! فأما يحرم  
نفسه منها (بسبب ثقافة الدايت) أو  
ياكلها بإفراط وعدم وعي.

### فأقدم لكم بعض النصائح لتناول حلويات رمضان بإستمتاع و وعي:

- تأكد أنك لا تتناول الحلو على جوع عالي، لأن لن تكتفي بكمية معقولة ولا تشبع.
- إختار نوع الحلو اللي ترغب فيه وإذا لم تستطيع الاختيار ممكن تتذوق عينة من أكثر من نوع وتقرر - هل تختار حلو أم إنك لا تشتهي حلو وتحتاج شي آخر مثل الجلوس مع العائلة أو مشاهدة مسلسك الرمضاني!
- بعد إختيار نوع الحلو، إجلس في مكان مريح وابدأ بتفحص الحلو بحواسك ال5 (شم رائحته، ملمسه، ثم طعمه)
- تناول الحلو ببطء واستمتع بكل لقمة
- توقف عندما ينتهي الاستمتاع (عندما يصبح طعم اللقمة الحالية ليس مثل اللقمة الأولى)
- أوعد نفسك أنك تستطيع تناول هذا الحلو وقت ما تشاء (و أوفي بالوعد)



## الحركة الممتعة خلال شهر رمضان

- الحركة مفيدة جدا لجسدك، فهي تحسن الاتصال بإشارات الجسم والهضم وتقلل من التوتر (وليس العكس!).
- في رمضان تحتاج إلى إحترام إشارات جسمك الذي يصوم ويعمل في النهار بايجاد طرق للحركة تكون لطيفة وممتعة مثل: أعمال البستنة والزراعة، التنظيف، أو المشي أكثر بعد الإفطار أو الطهي أو اللعب مع اطفالك.
- في دورة الأكل الصديق، قد نجد طرق أخرى للحركة ليس لها علاقة بخسارة الوزن. كلما استمتعنا بالحركة أكثر، كلما كان من المرجح عملها باستمرار يوميا.

“

**لا تمارس الرياضة كعقاب على ما أكلته، بل كإحتفال بما يمكن لجسمك القيام به.**

تانيا زامورا، أخصائية تغذية حديثة



## بعض الأسئلة الشائعة...

**أحيانا لا اشعر بالجوع على السحور، ماذا افعل؟**

بالتأكيد التغذية الحدسية تنصح باحترام الجوع والشبع لكن في هذه الحالة نستخدم مصطلح "الجوع العملي" وهي تناول الطعام في أوقات معينة لتجنب الجوع لاحقا لعدم توفر الطعام أو الصيام. فالحل انك تاكل وجبة (حتى لو وجبة خفيفة) متوازنة لتجنب الجوع الشديد خلال الصيام.



**ما هو افضل وقت للممارسة الرياضة في رمضان؟**

لا يوجد أفضل وقت - إنما أفضل وقت هو الوقت الذي يكون فيه جسمك مرتاح ومتغذي للقيام بالحركة. إذا كانت حركتك بسيطة مثل المشي أو اليوغا فعادي في النهار، أما النادي والكارديو والتمارين العالية يفضل بعد الإفطار حتى تتجنب الإجهاد.



**انا في مرحله التعافي، ماذا افعل في رمضان؟**

التعافي خلال رمضان طبيعي يكون أصعب من الأيام العادية كونك لا تستطيع أن تأكل ما تريد وقت ما تحب. ذكر نفسك دائما أن رمضان شهر للعبادة وليس حرمان من الطعام أو "صيام متقطع" وتحدي أفكار الدايت خلال هالفترة.

## كيف يبدو التحرر من الدايت، ومصادقة الطعام؟

السلام عليكم...

تجربتي مع اروى كانت مذهلة!..بدت معها وانا  
علاقتي مع جسمي واكلي سيئه جدا...وكنت  
سلبيه جدا ايضا...لكن بعد الجلسات اتحسنت  
جدا وتحسنت علاقتي مع الاكل..وصراحه اكر  
اكول حبيت جسمي 💖 وصارت نظرتي اقل  
سلبيه عن الحياه ككل....شكرا اروى كثير 🥰🥰

السلام عليكم اروى

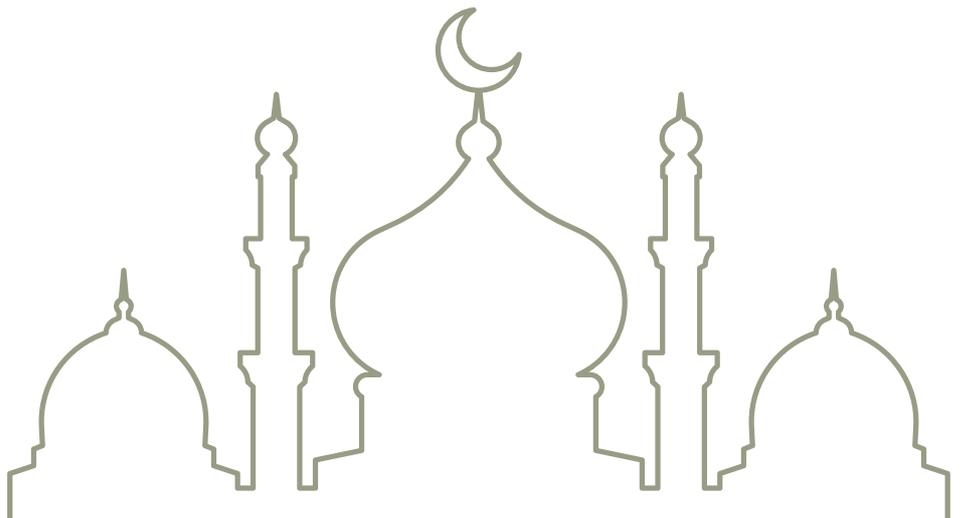
احب اشكرك من قلبي قلبي على الفائده والتغيير  
للافضل الي ساعدتني فيو عنجد حياتي اتغيرت  
صرت احسن بكثير من قبل صرت اكل لما اجوع  
واوقف لما اشبع صرت ما افكر بلاكل 24 ساعه  
الحمدلله وحتى الاكل الي كنت اخاف منو اكل  
عادي واح الهوس النفسي الي كان معذبني...  
جزاك الله خير 🥰❤❤

اليوم عنا في الامارات احتفالية نسميها (حق  
الليلة) احتفالية تشبه في الكويت القريقيان  
بس نحن نحتفل في النص من شعبان في  
الامارات و الشاهد اني وايد احب هالفعالية و  
انتظرها كل سنة عشان اهجم على اكل الشعبي و  
المفرحات هالمره و للاول مره سو لنا احتفالية  
في العمل و اخذت قطعيتين من الحلو و مشيت

السلام عليكم استاذة اروى

انا من اول يوم دخلت معكم حسيت حيصير  
تغير بسبب حصصكم الممتعة والمريحة  
استمرت معكم فترة قصيرة لكن بفضل الله ثم  
فضلكم قدرت اوصل للسعادة الرضا الي ما  
توقعت اوصله ، وحييت نفسي وتخلصت من  
اضطراب الطعام وصار اخر همي كلام الناس و  
بطل اول همي وسعادتي الاكل ، صرت استمتع  
بالي باكلوا بدون تأنيب ضمير  
شكرًا من القلب ❤

الآن الوقت المثالي



# دورة الأكل الصديق

ستكون هذه  
الدورة الدعم  
والإرشاد الذي  
تحتاجه وأنت تتحرر  
من الدايت، وتبدأ  
في الاستمتاع  
بحياتك حقاً.

## معلومات عن الدورة:

- 10 وحدات مسجلة تغطي كل مبادئ التغذية الحديثة، يمكنك مشاهدتها على وتيرتك الخاصة.
- 6 جلسات إرشاد أسبوعية مباشرة لتغطية الوحدات، والإجابة على أسئلتك.
- مجموعة دعم على الواتس أب كله نساء مثلك، يساعدك على الحفاظ على الحافز للتقدم.
- إمكانية تصفح الدورة لمدة 3 أشهر، و2 جلسة إرشاد شهرية للمتابعة، لتساعدك على البقاء على الطريق الصحيح.

## الدايت سارق للحياة!

وسرق ما يكفي من عمرك. لا تسمح له بالحصول على يوم 1 آخر. انضم  
للدورة اليوم

**نعم أود الانضمام**