

# 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 واهصائي التغذية بـ "استغلال هذا الشهر لنزول الوزن" (كون إنك صايم 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 والجمعات 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 ستتصرف؟
- كيف ستشعر؟



# هل ممكن صيام رمضان يكون متماشي مع التغذية الحدسية؟

نعم، إذا تم التعامل معه بطريقة تحترم احتياجات الجسد والإشارات الداخلية للجوع والامتلاء. صحيح أن التغذية الحدسية تقوم على الاستماع للجوع والشبع دون قيود خارجية، لكن الصيام في رمضان هو عبادة وله بعد روحي يتجاوز مسألة الأكل فقط.

## ومع ذلك، يمكن دمج مبادئ التغذية الحدسية أثناء الصيام من خلال:

### 1. الاستماع للجسم عند الإفطار والسحور

- اختيار أطعمة تُشعر بالرضا وتوفر الطاقة الكافية.
- عدم الإفطار بدافع "الأكل القهري" وإنما وفقاً للجوع الجسدي.
- التوقف عن الأكل عند الشعور بالراحة، بدلاً من الشعور بالامتلاء الزائد.

### 2. التركيز على الأطعمة المشبعة والمغذية

- تضمين البروتينات، الدهون الصحية، والألياف للحفاظ على الشبع خلال فترة الصيام.
- شرب الماء بانتظام لتعويض الترطيب.

### 3. إعادة الاتصال بالجوع والامتلاء بعد رمضان

- بعد انتهاء الشهر، العودة للاستماع إلى إشارات الجسم دون تعويض مفرط أو قيود صارمة.



# 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.



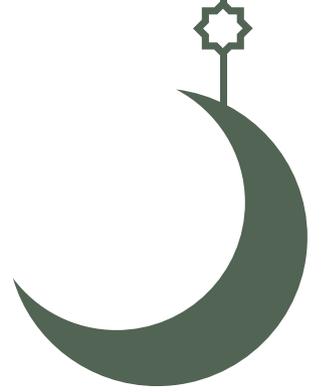
## مقياس معدل الجوع والشبع

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 إحاح. 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، متخم 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 للتدريب على الاستماع إلى هذه الاشارات...

### 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 إنتهاء الإستمتاع وإعطاء جسمك الأذن بتناول أي طعام بعد الإفطار دون تقييد أو حكم قد يساعدك جداً في عدم الوصول إلى التخمة على الفطور.”

# رمضان فرصة للتواصل مع الجسد.. كيف؟

إليك كيف يمكن أن يساعد رمضان في تعزيز هذا التواصل:

## 1. الوعي بالجوع والامتلاء

- الصيام يمنح فرصة لاكتشاف إشارات الجوع الحقيقي والتفريق بينه وبين الجوع العاطفي أو المعتاد.
- عند الإفطار، يمكن ممارسة التغذية الحدسية عبر تناول الطعام ببطء وملاحظة الشعور بالرضا بدلاً من الامتلاء المفرط.

## 2. التأمل في كيفية استجابة الجسم للطعام

- بعد ساعات من الصيام، يصبح الجسم أكثر حساسية للطعام، مما يسمح بملاحظة كيف تؤثر أنواع مختلفة من الأطعمة على الطاقة، الهضم، والمزاج.
- يمكن الاستفادة من هذه الملاحظة لاختيار أطعمة تمنح الراحة والرضا بدلاً من الأطعمة التي تسبب الثقل أو التعب.

## 3. الاستماع إلى إشارات العطش والترطيب

- كثيرًا ما يتم الخلط بين العطش والجوع، ورمضان يساعد في التمييز بينهما.
- التركيز على شرب الماء بوعي يعزز الترطيب والاستماع إلى حاجة الجسم للماء بدلاً من المشروبات المحلاة أو المنبهات.

## 4. تقدير الجسد وقوته

- ملاحظة كيف يستمر الجسم في أداء وظائفه حتى أثناء الصيام يعزز الشعور بالامتنان والاحترام للجسم بدلاً من التركيز على مظهره فقط.
- التركيز على الراحة والنشاط وفقاً لحالة الجسم بدلاً من ممارسة الرياضة بدافع التعويض أو الشعور بالذنب.

## 5. إعادة ضبط العلاقة مع الطعام بعد رمضان

- بعد انتهاء الشهر، يمكن الاستمرار في تطبيق هذا الوعي بالاستماع إلى إشارات الجوع والامتلاء بدلاً من العودة إلى الأكل العشوائي أو القيود الغذائية.





باختصار، رمضان يمكن  
أن يكون فرصة رائعة  
لإعادة الاتصال  
بالجسد، والاستماع  
إليه بمحبة ووعي،  
واختيار ما يناسبه دون  
ضغط أو قيود قسرية.



# التقاليد الرمضانية مليانة أكل لذيذ ومناسبات اجتماعية، كيف نقدر نستمتع بالأكل بدون إحساس بالذنب؟

الاستمتاع بالأكل اللذيذ والتجمعات الاجتماعية، بدون إحساس بالذنب ممكن تماماً عند تغيير نظرنا للطعام والاحتفال به بطريقة متوازنة.

## إليك بعض الطرق لتحقيق ذلك:

1. تقبل أن الأكل جزء من التجربة الرمضانية  
رمضان ليس فقط عن الصيام، بل أيضاً عن التواصل، الدفء العائلي، والتقاليد الجميلة، والطعام جزء طبيعي من هذه التجربة. الاستمتاع به بدون شعور بالذنب يعني إدراك أن الأكل ليس مجرد سعرات حرارية، بل تجربة غنية بالمشاعر والذكريات.
2. الابتعاد عن عقلية "كل شيء أو لا شيء"  
غالباً ما يؤدي التفكير في الطعام على أنه "مسموح" أو "ممنوع" إلى الإفراط في الأكل بسبب الشعور بالحرمان. بدلاً من ذلك، يمكن تناول الأطعمة الرمضانية التقليدية بتوازن، مع الاستمتاع بكل لقمة دون قلق من "فقدان السيطرة".
3. الاستماع للجوع والرضا بدلاً من القواعد الخارجية  
بدلاً من الأكل بدافع التوقعات أو الخوف من الحرمان، يمكن التركيز على متى نشعر بالجوع ومتى نشعر بالرضا (وليس التخمّة). السماح للنفس بالاستمتاع يساعد في تجنب الدورات المفرغة من التقييد ثم الإفراط.

## المزيد من الطرق...:

4. إعادة تعريف المتعة بدون جلد للذات المتعة الحقيقية في الأكل تأتي عندما نسمح لأنفسنا بالاستمتاع به بحرية وبدون تأنيب ضمير. حرمان النفس يؤدي إلى مشاعر سلبية، بينما القبول والمرونة يعززان تجربة أكثر استدامة.
5. عدم استخدام الطعام كتعويض أو عقاب بعد تناول أكالات تقليدية غنية، لا داعي للتفكير في "حرق السعرات" أو تقليل الأكل في اليوم التالي. الجسم متوازن بطبيعته، وإذا استمعنا إليه، فسيخبرنا بما يحتاجه دون الحاجة لتعويضات أو قيود.
6. التركيز على التجربة الكاملة الأكل ليس فقط عن الطعم، بل عن الأجواء، الصحبة، والذكريات. عند التركيز على تجربة الإفطار والسحور ككل، يصبح الأكل جزءاً من متعة أوسع وليس مصدرًا للشعور بالذنب.
7. تذكّر أن "الشعور بالذنب" لا يُضيف قيمة الشعور بالذنب لا يجعل التجربة أفضل ولا يغيّر ما تم أكله، بل فقط يقلل من المتعة ويخلق علاقة سلبية مع الطعام. بدلاً من ذلك، يمكن تبني نهج أكثر تعاطفًا مع الذات، حيث يكون الطعام متعة وليس عبئًا نفسيًا.

**الاستمتاع بالأكل في رمضان بدون إحساس بالذنب يبدأ بتغيير طريقة التفكير، والاستماع للجسم، والتركيز على التجربة بالكامل رمضان فرصة للارتباط بالعادات الغذائية بمحبة ووعي بدلاً من قيود الدايت وثقافة الحرمان**



## 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 اللقمات الأولية)
- 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.
- فكر مع صديق بطرق 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



## مزيد من الأسئلة الشائعة...

### ❓ احيانا 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 لممارسة الرياضة في رمضان؟

لا يوجد أفضل وقت - انما افضل 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  
اكل حبيت جسمي  وصارت نظرتي اقل  
سلبيه عن الحياه ككل....شكرا اروى كثير  

السلام عليكم اروى 

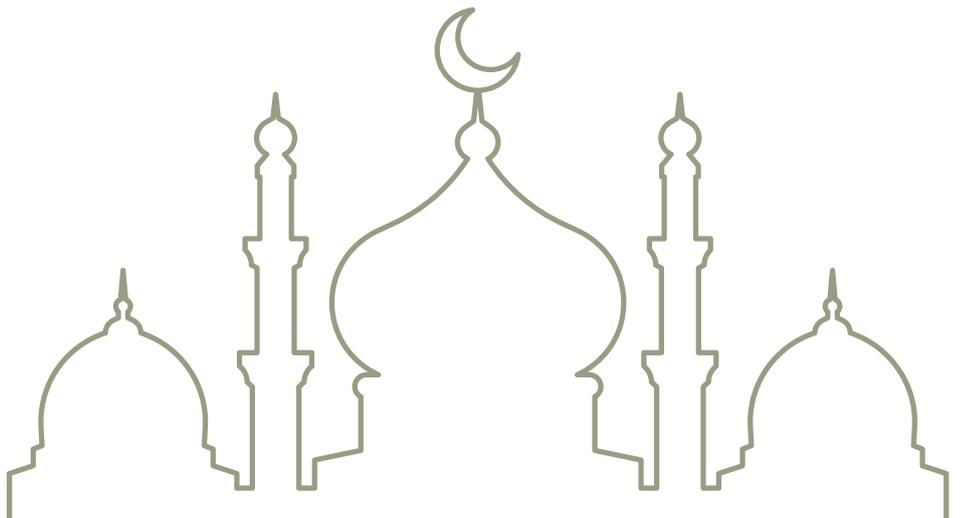
احب اشكرك من قلبي قلبي على الفائده والتغيير  
للافضل الي ساعدتيني فيو عنجد حياتي اتغيرت  
صرت احسن بكثير من قبل صرت اكل لما اجوع  
واوقف لما اشبع صرت ما افكر بلاكل 24 ساعه  
الحمدلله وحتى الاكل الي كنت اخاف منو اكل  
عادي واح الهوس النفسي الي كان معذبني...  
جزاك الله خير   

اليوم عنا في الامارات احتفالية نسميها (حق  
الليلة) احتفالية تشبه في الكويت القرقيعان  
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 قطعتين 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 ، وحببت 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..



# برنامج جسدي، حريتي

أساعدك تستقر على وزنك الطبيعي بعادات مستدامة، وتقبل نفسك الصحية بأي وزن



## ما يمكن توقعه...

**جسدياً:** تعزيز الطاقة، تغذية متوازنة، تحسين الهضم، والاستقرار على وزنك الطبيعي  
**ذهنيًا:** تقليل الشعور بالذنب تجاه الطعام، تحرير عقلك، واغتنام الوعي الذهني  
**عاطفيًا:** بناء الثقة بالنفس، قبول جسمك مهما كان وزنك، والاستمتاع بالأكل مجددًا

فيديوهات وأوراق عمل

دعم مستمر

توجيه شخصي

عادات مستدامة

عقلية ايجابية

راحة نفسية وقبول

## ستحصل على...

## رحلتك...

### الشهر الأول:

اكتشف "دافعك"، تواصل مع ذاتك الصحية، وابن أساسًا قويًا

### الشهر الثاني:

حقوق حرية الطعام، تعامل مع المحفزات، وابتكر عادات مستدامة

### الشهر الثالث:

عزز احترامك لجسدك، عش وفق قيمك، وطور مرونتك

ابدأ رحلتك

اليوم مع برنامج

جسدي، حريتي

تواصل معنا لتبدأ رحلتك:



+965-9874-4640



www.AnaArwa.com