

أيديال بروتين

جعل الحياة أفضل

مرحباً بك في أيديال بروتين

تهانينا لك، لقد اتخذت خطوة كبيرة، ولذا هيا لنبدأ العمل.

من خلال بروتوكول النظام الغذائي الكيتوني الصحي، سوف تقوم بإعادة ضبط جسدك لحرق الدهون وسيكون لديك مدرب مخصص لتحفيزك وإبقائك على المسار الصحيح، فهذه لحظة فارقة.

وفيما يلي عشر طرق ستساعدك من خلالها أيديال بروتين

على تحقيق تحول حقيقي في فقدانك للوزن



البروتين هو طريقنا للتميز

إذا كنت قد اتبعت نظامًا غذائيًا من قبل، فقد تعلم بأن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات مع كمية مناسبة من البروتين يعد الطريقة المثالية لفقدان الوزن، إلا أن جميع البروتينات غير متساوية، ولذا فإن البروتين الذي نقدمه ذو قيمة بيولوجية عالية ويحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ويُقدّم «منعزلاً» حيث يتم امتصاصه وتمثيله غذائيًا بشكل أسرع للحفاظ على الكتلة العضلية وحماية التمثيل الغذائي، مما يساعدك على الوصول إلى أهدافك بطريقة صحية ومتكاملة.



البروتين هو طريقنا للتميز

إذا كنت قد اتبعت نظامًا غذائيًا من قبل، فقد تعلم بأن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات مع كمية مناسبة من البروتين يعد الطريقة المثالية لفقدان الوزن، إلا أن جميع البروتينات غير متساوية، ولذا فإن البروتين الذي نقدمه ذو قيمة بيولوجية عالية ويحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ويُقدّم «منعزلاً» حيث يتم امتصاصه وتمثيله غذائيًا بشكل أسرع للحفاظ على الكتلة العضلية وحماية التمثيل الغذائي، مما يساعدك على الوصول إلى أهدافك بطريقة صحية ومتكاملة.



بروتوكول مميز

بروتوكول أيديال بروتين هو بروتوكول لخسارة الوزن عبر النظام الغذائي الكيتوني الصحي الذي يُعيد ضبط الجسد لحرق الدهون معززًا عملية خسارة الوزن من أجل صحة مستمرة، ويساعدك منهجنا ذو الثلاث مراحل - المطور علميًا - المزود بتدريب فردي لكل مشترك على خسارة الوزن وتعلم كيفية خسارة الوزن خطوة بخطوة.



قد تُعيق الكربوهيدرات خسارة الوزن.

يتحدث الجميع عن الكربوهيدرات عندما يتعلق الأمر بخسارة الوزن، ولكن فيما يلي بعض الحقائق التي تتجاوز غرض الدعاية وتوضح الصورة الحقيقية لما عليه الأمر. يحصل الجسد على الطاقة من ثلاث مصادر، ألا وهي الجليكوجين (الكربوهيدرات) والبروتين والدهون، حيث يستهلك الجسد مخزون الكربوهيدرات أولاً، ومن ثم يستهلك إلى البروتين والدهون للتزود بالطاقة، ونظرًا لاعتماد أجسادنا بصورة أساسية على السكر (الجلوكوز)، فإنه لن يستهلك أي مصادر أخرى للطاقة في ظل وجود الجلوكوز، وللنجاح في إجبار عملية التمثيل الغذائي في أجسادنا للانتقال إلى حرق الدهون، يجب أن يستهلك الجسد مخزون الجليكوجين الذي يحتفظ به (وقد تستغرق هذه العملية من يوم إلى ثلاثة أيام بناءً على العوامل الوراثية والكتلة العضلية)، كما يلزم البدء في تكسير البروتين «لتكوين» السكر وهي عملية محدودة ومؤقتة، ومع عدم وجود خيارات أخرى كمصدر للطاقة، يلجأ الجسد إلى عملية حرق الدهون، ويُعد التقليل من الكربوهيدرات هو المبدأ الرئيسي في بروتوكول النظام الغذائي الكيتوني، وعدم الالتزام به يؤدي إلى تجمع الأجسام الكيتونية وتوقف خسارة الوزن، وسوف يعود جسدك بكل أريحية إلى حرق السكر إذا أُعيد توفيره فجأة، ولذا يجب الحرص على منع ذلك.



الأسبوع الأول هو الأصعب

قد تتناوبك بعض مشاعر عدم الراحة عند بدئك في البروتوكول، فقد تشعر ببعض التعب أو الصداع أو بعض الجوع أو سرعة الانفعال. هذا الأمر طبيعي للغاية، حيث يمر الجميع بفترة من التكيف لأن جسدك يدخل في حالة النظام الغذائي الكيتوني - فلا تقلق واعلم بأن هذا الأمر سينتهي عن قريب. يختلف الشعور بهذه الاضطرابات من شخص لأخر، فقد يشعر بها البعض بصورة أقل، بينما يشعر بها غيرهم بصورة أعلى، وعلى كل حال، تذكر بأنه أمر مؤقت وركز على أهدافك.



سهل الاستخدام

إذا كنت قد اتبعت نظامًا غذائيًا من قبل، فقد تعلم بأن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات مع كمية مناسبة من البروتين يعد الطريقة المثالية لفقدان الوزن، إلا أن جميع البروتينات غير متساوية، ولذا فإن البروتين الذي نقدمه ذو قيمة بيولوجية عالية ويحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ويُقدّم «منعزلاً» حيث يتم امتصاصه وتمثيله غذائيًا بشكل أسرع للحفاظ على الكتلة العضلية وحماية التمثيل الغذائي، مما يساعدك على الوصول إلى أهدافك بطريقة صحية ومتكاملة.



ما يوجد في قائمة الطعام

قد لا تعرف ما يوجد بقائمة الطعام بعد، ولكننا نعلم بأنك ستحب قطع الفانيلا المقرمشة التي نقدمها وجميع أطعمتنا الرائعة. سواء كنت تحب المالح أو السكريات أو الطعم اللاذع فإننا نقدم لك مجموعة رائعة من مختلف الأطعمة الكفيلة بجعلك راضيًا وتدفع عنك حالة النفور من الطعام. برنامجنا الغذائي هو نقطة ارتكاز بروتوكول خسارة الوزن الذي نقدمه.



دعنا التكميلي

عبر دعم البروتوكول الخاص بنا بإضافات غنية بالعناصر الغذائية، نستبدل المغذيات الدقيقة الموجودة في العديد من أطعمة المرحلة الأولى المحظورة (مثل الفاكهة والألبان). نوفر ملتي فيتامين، وكالسيوم، وأوميغا ٣ بلس، والبوتاسيوم نظام الدعم الذي تحتاجه.



نحن في هذا معاً

في كل جلسة تدريب أسبوعية بين مشترك ومتدرب منفردين، يمكنك توقع الحصول على الدعم والتوجيه والتشجيع أثناء تقدمك في مراحل فقدان الوزن، فلن نتركك وحدك أبداً في هذه العملية، ونحن نسير معك في كل خطوة على الطريق لضمان ثقتك بنفسك وتعليمك ونجاحك. كما نعلم أنك مشغول في أمور حياتك، لذا فإن مراجعتك الأسبوعية في العيادة تستغرق عموماً نصف ساعة أو أقل.



الحياة بعد فقدان الوزن

يقلق بعض عملائنا عما سيحدث بعض تحقيق أهدافهم، ونحن نتفهم هذا الأمر، يسمح لك منهجنا ذو الثلاث مراحل بتعلم كيفية تحقيق الموازنة بين وزنك الجديد ونظام جسدك الدفاعي الطبيعي، فمن خلال التعليم المستمر وإعادة تقديم الدهون الصحية والكربوهيدرات الصحية المعقدة، يمكنك استعادة عادات الأكل المستمرة والسلوكيات لدعم تحقيق نجاح طويل المدى، وسوف تتمكن أيضاً من الاستمرار في تلقي الدعم والبقاء على اتصال بمدربك وعيادتك متى احتجت إلى «ضبط جسدك».

قد تكون جربت طرقاً مختلفة لخسارة الوزن من قبل، أو قد تكون لست متأكدًا تمامًا كيف وصلت إلى ما أنت عليه الآن. كن لطيفاً مع نفسك طوال فترة التغيير وأعلم بأن هناك إنجازات بانتظارك.

تستطيع القيام بهذا.