



أخصائية التغذية العلاجية هيا حجازي

هذا الكتيب ليس علاجاً سحرياً، لكنه خطوة أولى واعية نحو فهم جسدك ومحاولة دعمه بالغذاء والحركة اللطيفة.



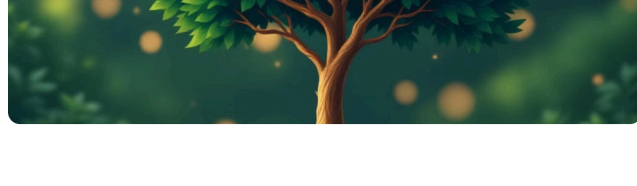
دليلك لفهم جسدك والتشافي بالغذاء
خطة واعية نحو الدعم والراحة مع الفايبروميالجيا



أنت لست وحدك في هذه الرحلة

إذا كنت تقرئين هذا، فأنت مررت بالكثير من الألم والمحاولات والنصائح المتضاربة.

هذا الكتيب لك لتفهمي أن الغذاء ليس حلاً سحرياً، وأن الحركة اللطيفة والصبر والرحلة مع الجسد هي الأساس.



ما هي الفايبروميالجيا؟
الفايبروميالجيا "ليست في رأسك"
حالة حقيقية يعترف بها الطب
حالة يكون فيها الجهاز العصبي في حالة إنذار دائم، مما
يضخم الإحساس بالألم
ويرتبط بالتعب المزمن والالتهاب



العلاقة بين الغذاء والالتهاب

بعضها يساعد
يخفف الحمل ويدعم الجسم في
التعافي

بعض الأطعمة تجعل
تزيد الحمل على الجسم وتضخم
الالتهاب

الغذاء ليس السبب
لكنه قد يكون وقوداً للالتهاب أو
أداة لتهدئة والدعم

أخطاء شائعة عند البدء

تغيير كل شيء دفعة واحدة

البحث عن نظام مثالي

توقع نتائج سريعة

مقارنة أنفسنا بالآخرين



أطعمة داعمة للجسم

دهون صحية
زيت الزيتون والأفوكادو

خضار ورقية
غنية بمضادات الأكسدة والمغذيات

توابل مضادة للالتهاب
الكركم والزنجبيل

أطعمة داعمة للهضم
تحسن صحة الجهاز الهضمي

أطعمة قد تزيد الالتهاب

الزيوت المهدرجة
تزيد الالتهاب في الجسم

الأطعمة المصنعة
تحتوي على إضافات ضارة

السكر الزائد
يزيد من الالتهاب والإجهاد

مهم جداً: ليس كل ما هو "ضار" يضر الجميع. الاستجابة فردية وتختلف من شخص لآخر.

ماذا يمكن أن يتحسن؟

25%

شدة الألم
انخفاض ملحوظ

40%

الطاقة
تحسن كبير

30%

صفاء الذهن
وضوح أفضل

35%

الالتهاب
تخفيض تدريجي



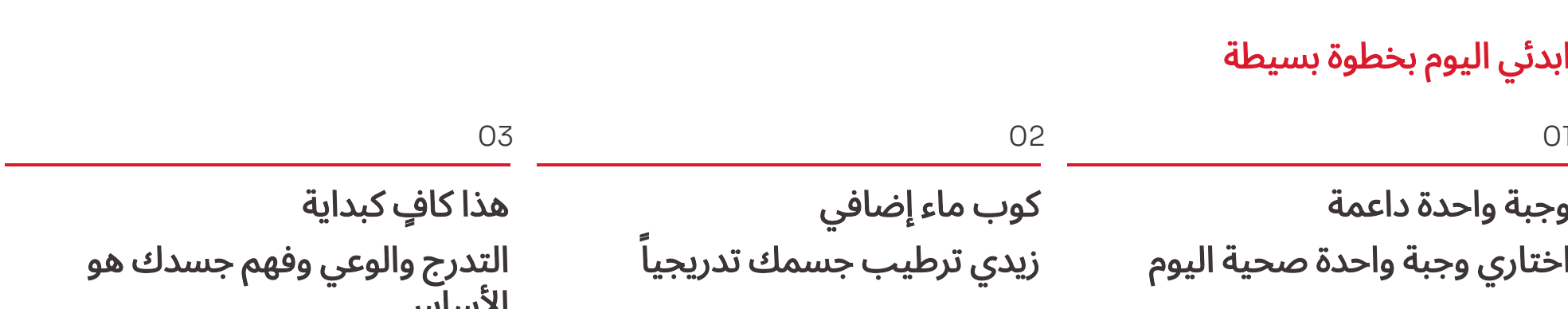
ابدئي اليوم بخطوة بسيطة

03 هذا كافي كبداية
التدرج والوعي وفهم جسدك هو
الأساس

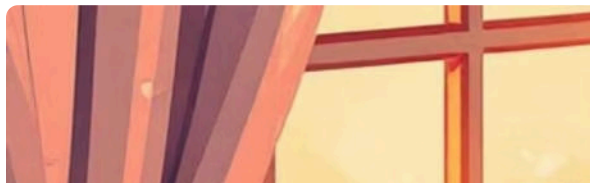
02 كوب ماء إضافي
يزدي ترطيب جسمك تدريجياً

01 وجبة واحدة داعمة
اختاري وجبة واحدة صحية اليوم

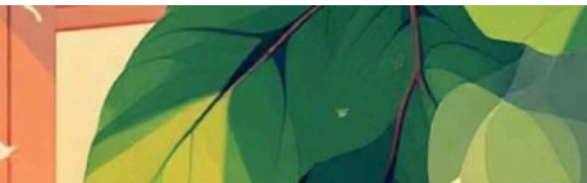
التشافي بالغذاء ليس حمية، بل رحلة متكاملة خطوة خطوة، بلطف وبما يناسبك.



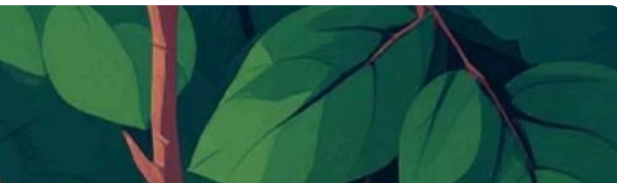
وجبة داعمة ليوم مزدحم
لا يهم الوقت، الأهم أن تسمعي لجسمك وتلبي احتياجاتك دون ضغط أو شعور بالذنب
اختاري من أنواع البروتين التي تحبينها وبكمية مشبعة تشعرك بالقوة والرضا.



الطبق الرئيسي
4 بيضات مطهوه مع الفطر
والسبانخ



طبق الخضار
أوراق خس أو جرجير بكمية وفيرة
ذكرى نفسك أن كل لقمة خضراء
هي رسالة عناية لجسمك.



مشروب داعم
كوب من العصير الأخضر
ليمونة
كرفس
كوب ماء
يخلط في الخلاط ثم يُصفى ويُشرب
بهدهوء.

هذا المشروب ليس علاجاً سحرياً،
لكنه خطوة لطيفة لدعم جسمك
وترطيبه.

رسالة لك



أنت لا تحتاجين للكمال، بل للاستمرارية والرحمة مع نفسك.
الفايبروميالجيا لا تلغي قوتك، بل تذكرك بأن الاهتمام بنفسك أولوية وليس رفاهية.
كل اختيار واع، مهما كان بسيطاً، هو إنجاز يُحسب لك.

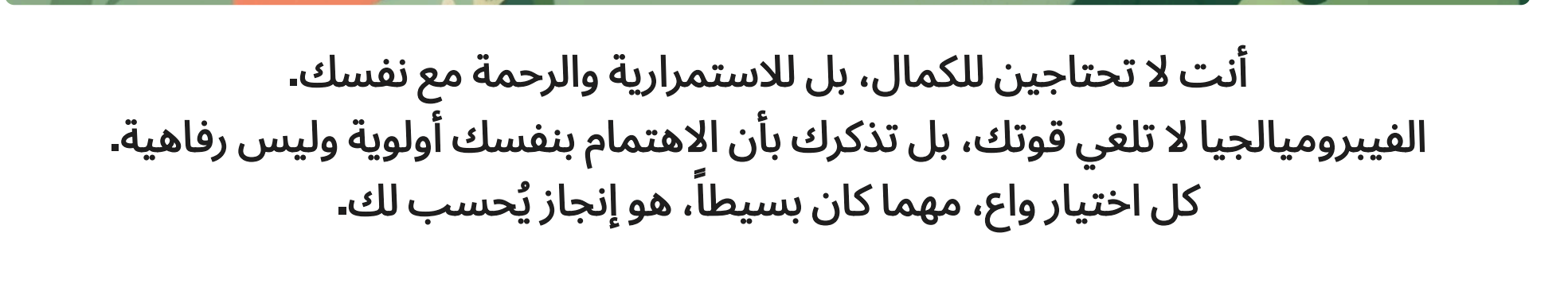


التخطيط الذكي للوجبات

التخطيط الذكي للوجبات مو بس عشان ترتاحي من
"شو رح أكل؟ وشو رح أمتنع؟"

هو أساس لبناء جسم أهدأ، أعصاب أقل توتر، وطاقة أكثر ثبات.
في الفايبروميالجيا، الغذاء مو مجرد سعرات...

هو رسالة يومية للجهاز العصبي إنك بأمان.



التخطيط الذكي للوجبات

أساس لبناء جسم أهدأ، أعصاب أقل توتر، وطاقة أكثر ثبات. في الفايبروميالجيا، الغذاء ليس مجرد
سعرات، بل رسالة يومية لجهازك العصبي بأنك بأمان.

1 تقليل الالتهاب

2 دعم العضلات والمفاصل

3 تهدئة الجهاز العصبي

4 تحسين النوم والطاقة

5 تخفيف نوبات الألم

مرحباً بك في برنامج أساسيات التشافي حيث نخطط للعافية وجبة بعد وجبة.

تواصل معنا عبر واتس أب للإشتراك في البرنامج

قاعدتي الذهبية

ما يرهق جسمك ليس غذاءً لك،

وما يهدئك هو خطوة نحو التشافي.

التشافي بالغذاء يعني إنك تعطي جسمك ما يدعمه، وليس ما يضغطه.