ملف مجاني من القناة

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

٣ خطوات بتحرق الكرش فعلاً + ٣ كدبات بطّلها

متضيّعش وقتك على الحزام وتمارين البطن. دي الخطوات اللي بتنزّل دهون البطن، ومعاها روتين ١٤ يوم.

الخطوات التلاتة + بونص

١ اقطع السكر اللي بتشربه

أهم خطوة، ودي اللي بتجيب نتيجة فعلاً.

- **امنع** العصير الجاهز والمشروبات الغازية.
- **قلّل** السكر في الشاي والقهوة.
- الفاكهة **كُلها، متشربهاش عصير**.

٢ بروتين وألياف في كل وجبة

البروتين بيشبّعك وبيزوّد الحرق، والألياف بتبطّأ امتصاص السكر.

- **فطار:** بيض، جبنة قريش.
- **غدا:** سمك، فول، فراخ، لحمة، عدس.
- **عشا:** زبادي، فول.
- **خضار في كل وجبة**: طبق سلطة، خيار.

٣ النوم

٤ ساعات نوم بس لمدة أسبوعين زوّدت دهون البطن الداخلية ١١٪ في دراسة.

- **نام ٧ لـ ٨ ساعات**، بمواعيد نوم وصحيان ثابتة.
- **ابعد عن الموبايل** نص ساعة قبل النوم.
- **مفيش قهوة بعد المغرب**.

بونص

المشي: مشي سريع **نص ساعة متواصل كل يوم**. والأحسن كمان **جيم وتمارين مقاومة ٣ لـ ٥ أيام** في الأسبوع، لأن العضلات الأقوى بتخلّي الإنسولين يشتغل أحسن، والسكر يروح للعضلات بدل ما يتخزن في البطن.

٣ كدبات بطّل تضيّع وقتك عليها

✗ الحزام الحراري

اللي بينزل **مية مش دهون**، وبيرجع أول ما تشرب. ولبسه كتير ممكن يعمل جفاف وتهيّج في الجلد. حزام الشد للخروجات شكل بس.

✗ تمارين البطن بتحرق الكرش

الجسم **مش بيحرق دهون من مكان العضلة** اللي بتمرّنها. كويسة ضمن تمرينك، بس لوحدها ممكن تكبّر شكل البطن.

✗ اقطع النشويات خالص

مش هتقدر تستمر وهترجع تاكل أكتر. **قلّلها** واختار رز بسمتي، عيش شوفان أو شعير أو ردة. **وكُل النشويات آخر الوجبة** بعد البروتين والسلطة.

روتين ١٤ يوم · علّم على كل حاجة عملتها

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
من غير سكر في المشروبات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
بروتين وخضار في كل وجبة	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
نمت ٧ ساعات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
مشيت نص ساعة	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

دهون البطن نوعين

- **تحت الجلد:** اللي بتمسكها بإيدك ومضايقاك في شكلك.
- **داخلية حوالين الكبد والأمعاء:** دي الخطيرة، لأنها بتطلّع مواد التهابية بتسبب مقاومة إنسولين وكبد دهني وضغط.

اعمل تحاليل لو

- **بتعطش كتير**، أو عندك **تعب مستمر**، أو **شخير جامد** بالليل.
- حلّل **سكر صايم** و**دهون** و**وظائف كلى وكبد**، عشان لو فيه حاجة نلحقها بدري.
- الملف ده للتوعية، ومش بديل عن الكشف.

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

شوف فيديو الكرش كامل على يوتيوب
youtu.be/wK9u7DX-yQY

يوتيوب | فيسبوك | إنستجرام | تيك توك | drmaged.com