

anashaddad.fit@

التضخيم والتنشيف بالارقام

ليش بترجعوا لنفس الجسم كل مرة, وكيف تحسبوا
سعراتكم صح من الليلة

انا مش اخصائي تغذية. هاد الدليل تعليم عام مش خطة شخصية, والارقام فيه
نقطة بداية بتعدلوها حسب اللي بشوفوه الميزان والمرآة.

ليش بترجعوا لنفس الجسم؟

لانه العضل بطيء. اكثر بكتير من اللي بتتوقعوا. هاد اللي بقدر جسمكم بينيه من عضل بالشهر حسب سنوات تمرينكم:

سنوات التمرين	عضل بالشهر	مثال لوزن 80 kg
السنة الاولى	1-1.5%	0.8-1.2 kg
السنة الثانية	0.5%	0.4 kg
الثالثة وبعدها	0.25% او اقل	0.2 kg

يعني 5 kg بشهرين مستحيل تكون عضل. اللي بنصح بسرعة بكون دهون ومي, والتنشيف بشيل بالظبط هاد الدهون وهاي المي. بالآخر بتطلعوا من الدورة كلها وما في اشي انبنى تحت.

وسرعة الزيادة هي اللي بتفضدكم: اذا مش بسنتكم الاولى وعم تزيدوا اكثر من 1 kg بالشهر, الزيادة اغلبها دهون. والتضخيم السريع بكلفكم مرتين: شهور عم تجمعوا دهون, وشهور عم تنشفوها.

التنشيف بس بكشف اللي بناه التضخيم

كيف تقرؤا الدليل

ثلاث خطوات بالترتيب. الخطوة الاولى لكل، الثانية بتختاروا فيها مثالكم، والثالثة لكل كمان.

1. الكل يبدأ من هون

افهموا طريقة الحساب

ثلاث خطوات بسيطة، وبعدها الارقام بتصير واضحة ←
صفحة 4 و 5

2. بعدين اختاروا مثالكم

تشوفوا الارقام محلولة

الرجال ← صفحة 6

النساء ← صفحة 7

المثالين على 80 kg و 65 kg, بس الخطوات نفسها لاي وزن وطول وعمر.

3. الكل يكمل مع بعض

السرعة, الماكروز, الاشارات, وورقتكم

من صفحة 8 لآخر الدليل, وبالاخر ورقة تعبوها بارقامكم

ارقامكم خطوة خطوة

ثلاث خطوات بس. ما بدها الا آلة حاسبة على التلفون.

■ الخطوة 1: ال BMR (سعرات النوم)

ال BMR هو السعرات اللي جسمكم بحرقها وهو ما عم يعمل اي اشي, لو ضليتوا بالفراش يوم كامل. بنحسبه بمعادلة ال Mifflin-St Jeor:

الرجال

$$BMR = (10 \times \text{weight kg}) + (6.25 \times \text{height cm}) - (5 \times \text{age}) + 5$$

النساء

$$BMR = (10 \times \text{weight kg}) + (6.25 \times \text{height cm}) - (5 \times \text{age}) - 161$$

يعني: حطوا وزنكم مكان weight وطولكم مكان height وعمركم مكان age. بس هيك.

■ الخطوة 2: ال TDEE (سعرات يومكم كله)

ال TDEE هو اللي بتحرقوه فعليا بيومكم, يعني ال BMR مضروب بمعامل النشاط:

المعامل	ايام التمرين بالاسبوع
1.3	2-3 ايام
1.5	4-5 ايام
1.7	6-7 ايام

المعامل عن يومكم كله مش عن الجيم بس. اذا شغلکم بخليكم واقفين على رجليكم اغلب النهار, اطلعوا درجة لفوق. اذا قاعدين طول اليوم, خلوا المعامل زي ما هو.

■ الخطوة 3: أسعار المرحلة

هون بتقررروا شو المرحلة اللي انتو فيها, وبتعدلوا على ال TDEE:

سعرات التضخيم = TDEE + أسعار فوق احتياجكم

+200-300 kcal

سعرات التنشيف = TDEE - عجز

-300-500 kcal

ليش أسعار فوق احتياجكم قليلة هيك؟ لانه العضل ما بقدر يستفيد من اكثر من هيك. اي أسعار زيادة فوقها بتروح دهون مباشرة. والعجز بالتنشيف بسيط عشان تحافظوا على العضل اللي تعبثوا عليه.

مهم: كل هاي الارقام نقطة بداية مش حقيقة مطلقة. الميزان باول اسبوعين هو اللي بأكدها او بصلحها. اذا الوزن ماشي بالسرعة المطلوبة خلوها, اذا لا عدلوا شوي وانتظروا اسبوعين كمان.

طريقة الحساب بسطر

■ ال BMR من معادلة ال Mifflin-St Jeor حسب جنسكم

■ ال TDEE = ال BMR × معامل النشاط (1.3 او 1.5 او 1.7)

■ تضخيم = TDEE + 200-300 kcal

■ تنشيف = TDEE - 300-500 kcal

■ اسبوعين على الميزان بأكدوا الرقم او بصلحوه

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة

مثال محلول للرجال

شاب 80 kg , طول 178 cm , عمر 28 , بتمرن 4 ايام

الخطوة 1: ال BMR

$10 \times 80 = 800$	$10 \times \text{الوزن}$
$6.25 \times 178 = 1112.5$	$6.25 \times \text{الطول}$
$5 \times 28 = 140$	$5 \times \text{العمر}$
1778 kcal	$BMR = 800 + 1112.5 - 140 + 5$

الخطوة 2: ال TDEE (4 ايام = 1.5)

2667 kcal	1778×1.5
------------------	-------------------

الخطوة 3: سعرات المرحلة

2900 kcal	تضخيم: $2667 + 250 = 2917$, بنقربها
2250 kcal	تنشيف: $2667 - 400 = 2267$, بنقربها

ماكروز التضخيم (2900 kcal)

160 g = 640 kcal	بروتين و 2 لكل kg
72 g = 648 kcal	دهون و 0.9 لكل kg
403 g	كارب = الباقي $4 \div (2900 - 640 - 648)$

ماكروز التنشيف (2250 kcal)

176 g = 704 kcal	بروتين و 2.2 لكل kg
64 g = 576 kcal	دهون و 0.8 لكل kg
242 g	كارب = الباقي $4 \div (2250 - 704 - 576)$

اهدافه

+4-6 kg	تضخيم: 0.2-0.3 kg بالاسبوع, يعني حوالي 1 kg بالشهر, لمدة 4-6 شهور
-3-5 kg	تنشيف: 0.4 kg بالاسبوع, يعني حوالي 1.5 kg بالشهر, لمدة 8-12 اسبوع

بنت 65 kg , طول 165 cm , عمر 28 , بتتمرن 4 ايام

الخطوة 1: ال BMR (معادلة النساء)

$10 \times 65 = 650$	$10 \times \text{الوزن}$
$6.25 \times 165 = 1031.25$	$6.25 \times \text{الطول}$
$5 \times 28 = 140$	$5 \times \text{العمر}$
1380 kcal	$BMR = 650 + 1031.25 - 140 - 161$

الخطوة 2: ال TDEE (4 ايام = 1.5)

2070 kcal	1380×1.5
------------------	-------------------

الخطوة 3: سعرات المرحلة

2300 kcal	تضخيم: $2070 + 250 = 2320$, بنقربها
1650 kcal	تنشيف: $2070 - 400 = 1670$, بنقربها

ماكروز التضخيم (2300 kcal)

130 g = 520 kcal	بروتين و 2 لكل kg
58 g = 522 kcal	دهون و 0.9 لكل kg
314 g	كارب = الباقي $4 \div (2300 - 520 - 522)$

ماكروز التنشيف (1650 kcal)

143 g = 572 kcal	بروتين و 2.2 لكل kg
52 g = 468 kcal	دهون و 0.8 لكل kg
152 g	كارب = الباقي $4 \div (1650 - 572 - 468)$

اهدافها

+4-6 kg	تضخيم: 0.2-0.25 kg بالاسبوع, حوالي 1 kg بالشهر, لمدة 4-6 شهور
-2.5-4 kg	تنشيف: 0.3 kg بالاسبوع, حوالي 1.4 kg بالشهر, لمدة 8-12 اسبوع

للنساء معدل الاسبوع اهم كمان, لانه وزن المي بتحرك مع الدورة الشهرية. احكموا على اتجاه اسبوعين, مش على اسبوع واحد.

قديش بسرعة, ولقديش وقت؟

■ التضخيم

زيادة 0.25-0.5% من وزنكم بالاسبوع. الطرف الادنى لاي حدا خلص سنته الاولى بالتمرين, لانه العضل عنده صار ابطأ. واقل مدة للتضخيم 4-6 شهور, لانه العضل بده وقت, والتضخيم القصير بطلع اقله مي ودهون.

■ التنشيف

نزول حوالي 0.5% من وزنكم بالاسبوع. ممكن توصلوا 1% بس اذا نسبة دهونكم عالية. المدة عادة 8-12 اسبوع, وبعدها اثبتوا على سعرات الثبات 2-4 اسابيع قبل ما تبلشوا اي مرحلة جديدة.

■ ليش فترة الثبات بين المرحلتين؟

لانه بعد تنشيف جسمكم جوعان وهرموناته تعبانه, واذا ففتوا على تضخيم مباشرة رح تنصحوا دهون بسرعة. والعكس صح: بعد تضخيم طويل جسمكم متعود على اكل كثير, وفترة الثبات بتخليه يستقر على وزنه الجديد قبل ما تنشفوا. الاسبوعين لاربعة هدول مش وقت ضايع, هدول اللي بحموا نتيجتكم.

السرعة والمدة بسطر

- تضخيم: 0.25-0.5% بالاسبوع, لمدة 4-6 شهور على الاقل
- مش بسنتكم الاولى؟ الزموا الطرف الادنى
- تنشيف: 0.5% بالاسبوع, لمدة 8-12 اسبوع
- بين المرحلتين: ثبات 2-4 اسابيع

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة

الماكروز بالمرحلتين

- **بروتين:** 1.6-2.2 g لكل kg بالتضخيم, و 2.0-2.4 g لكل kg بالتنشيف. اعلی و انتو بتاكلوا اقل, عشان يحمي العضل.
- **دهون:** 0.8-1.0 g لكل kg, يعني حوالي 20-30% من السعرات. ولا تنزلوا تحت 0.6 g لكل kg ابدا.
- **كارب:** اللي بضل من السعرات. هاد الرقم المرن اللي بتزيدوه او بتنقصوه لما تعدلوا.

عشان تبسطوها: استخدموا بروتين 2 g لكل kg بالتضخيم و 2.2 g بالتنشيف, ودهون 0.9 g بالتضخيم و 0.8 g بالتنشيف. هاد بالضبط اللي استخدمناه بالامثلة وبالورقة.

التحويل اللي لازم تحفظوه

بروتين وكارب: كل 1 g = 4 kcal. دهون: كل 1 g = 9 kcal. عشان هيك بنضرب البروتين والكارب بـ 4 والدهون بـ 9, وبنطرحهم من السعرات لنعرف الباقي.

■ الشاب (80 kg)

تنشيف 2250 kcal	تضخيم 2900 kcal	
176 g	160 g	بروتين
64 g	72 g	دهون
242 g	403 g	كارب

■ البنت (65 kg)

تنشيف 1650 kcal	تضخيم 2300 kcal	
143 g	130 g	بروتين
52 g	58 g	دهون
152 g	314 g	كارب

كيف بتعرفوا انكم ماشيين صح؟

■ وانتو بالتضخيم, بالترتيب

- معدل الوزن الاسبوعي طالع جوا المدى المطلوب.
- قياس الخصر طالع ابطاً من الوزن. قيسوا عند السرة, مرة بالاسبوع, بنفس الوقت.
- الاداء بالجيم طالع: تكرارات اكثر او وزن اكثر على مدار الاسبوع.

■ وانتو بالتنشيف

- معدل الوزن الاسبوعي نازل جوا المدى المطلوب.
- الاوزان بالجيم ثابتة او شبه ثابتة.
- اذا القوة نزلت بسرعة, او النوم والجوع صاروا سيئين, العجز كبير عليكم.

■ الميزان وقف اسبوعين؟

باي مرحلة, عدلوا 100-150 kcal بس, مش اكثر. زيدوا بالتضخيم او انقصوا بالتنشيف, بعدين انتظروا اسبوعين كمان قبل ما تحكموا. التعديلات الكبيرة هي اللي بترجعكم للدورة.

اشارات الخطر

اذا شفتوا وحدة من هذول, في اشى لازم يتعدل هلا مش بعد شهر:

بالتضخيم

■ الوزن طالع اكثر من المدى, والخصر طالع بنفس سرعة الميزان

■ القوة واقفة مكانها رغم انكم عم تاكلوا اكثر

الغلطات اللي بتخليكم بالدورة

■ تضخيم سريع, فالزيادة دهون

■ تنشيف سريع, فالنزول من العضل

■ ما في تسجيل, فالارقام كلها تخمين

■ تغيير الخطة كل اسبوع حسب وزن يوم واحد

■ انهاء التضخيم بعد 6 اسابيع

■ ما في فترة ثبات بين المرحلتين ابدا

■ ونسبة دهونكم عالية اصلا؟

الخيار الصادق: لا تضخيم ولا تنشيف. اثبتوا على سعرات الثبات, تمرنوا بجد, وخلصوا جسمكم بيدل دهون بعضل لمدة 6 شهور قبل ما تفكروا باي تضخيم.

اعملوها بارقامكم, زي المثال بالضبط

ورقتكم

وزنكم kg طولكم cm عمركم

A. وزنكم × 10 =

B. طولكم × 6.25 =

C. عمركم × 5 =

A + B – C = BMR, بعدين +5 للرجال او 161 – للنساء

TDEE = BMR × المعامل (1.3 او 1.5 او 1.7)

سعرات التضخيم = TDEE + 250

سعرات التنشيف = TDEE – 400

بروتين = وزنكم × 2 (تضخيم) او 2.2 × (تنشيف)

دهون = وزنكم × 0.9 (تضخيم) او 0.8 × (تنشيف)

كارب = (سعرات المرحلة – بروتين × 4 – دهون × 9) ÷ 4

مش متاكدين؟ ارجعوا لصفحة 6 او 7 وامشوا على نفس الترتيب. واسبوعين على الميزان
هما اللي بحسموا الرقم.

سجل 8 اسابيع

الاسبوع	معدل الوزن	الخطر	افضل مجموعة بتمرين رئيسي	ملاحظات
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

البطيء هو الاسرع

هاد النظام اللي كنت اتمنى حدا يعطيني اياه قبل سنين. ضيعت مواسم كاملة عم اضخم بسرعة وانشف بسرعة وارجع لنفس الجسم, وكنت فكر المشكلة بالجينات او بالتمرين. المشكلة كانت بالارقام والصبر.

الارقام اللي بهاد الدليل بداية. المراية والسجل هما اللي بكملاوا الشغلة. سجلوا, قيسوا, اصبروا اسبوعين قبل كل قرار, وخلوا كل مرحلة تاخذ وقتها. هيك بس بتطلعوا من الدورة.

واذا بدكم الجانب التدريبي, في عندي دليل تمارين مجاني جاهز لكم.

انا مش اخصائي تغذية. هاد الدليل تعليم عام مش خطة شخصية, وما فيه وعد بنتيجة معينة. اذا عندكم اي حالة صحية, رجعوا لدكتوركم قبل ما تغيروا اكلكم.

[@anashaddad.fit](mailto:anashaddad.fit)