

anashaddad.fit@

نشو بعد المنجارو؟

دليل بسيط للاكل والتمرين والعادات, عشان الوزن
اللي نزل ما يرجع

انا مش دكتور ولا اخصائي تغذية وهاد الدليل مش نصيحة طبية. ما بيعع الدوا
ولا اي اشي ثاني, الدليل مجاني. اي قرار بالدوا هو قرار الكم انتو ودكتوركم.

ليش الوزن يرجع؟

ال Tirzepatide, المادة الفعالة بالمنجaro, يشتغل على مستقبلات ال GLP-1 وال GIP. هدول نفس اشارات هرمونات الامعاء اللي جسمكم بطلقها لما تاكلوا. النتيجة انه دماغكم بحس بالشبع بسرعة ومعدتكم بتفضى ابطأ. فبتاكلوا اقل بكثير, بس بدون ما تتعلموا اي اشي جديد.

■ طيب شو بصير لما يوقف؟

- الجوع يرجع, وكثير مرات يرجع اقوى من قبل. جسمكم بدافع عن الوزن اللي خسره: هرمون الجوع بعلى وهرمون الشبع ينزل. والدوا كان طول الوقت مخبي عنكم هاد الجوع, فلما بوقف بجي عليكم كله مرة وحدة.
- سعرات الثبات تبعثكم صارت اقل. صرتوا اخف, والجسم الاخف بحرق اقل. يعني نفس الاكل اللي كان مثبت وزنكم قبل, اليوم بزيده.
- وما في عادات مبنية. الدوا هو اللي كان يشتغل مش انتو. ما حدا علمكم شو تاكلوا ولا كيف تتمرنوا ولا كيف تتعاملوا مع الجوع.

**المنجaro يشتري الكم وقت, ما يشتري
الكم عادات**

اول 1-3kg مش دهون

اول اسبوعين بعد وقف الدواء, عند ناس كثير يرجع 1-3kg بسرعة. هاد مش دهون. هاد وزن الاكل نفسه اللي رجع يعبي المعدة بعد ما كانت شبه فاضية, ومعه مي الجسم بخزنها مع الكارب. المشكلة انه ناس كثير بشوفوا هاد الرقم على الميزان وبنصدموا وبفوتوا على دايت قاسي وهم جوعانين. هون بالظبط بيلش الرجوع الحقيقي للوزن.

■ وشغلة اهم من الرقم نفسه

اذا نزلتوا وزن بدون تمارين مقاومة وبدون بروتين كافي, جزء كبير من اللي خسرتوه كان عضل مش بس دهون. ولما الوزن يرجع, يرجع اغلبه دهون. يعني ممكن توصلوا لنفس الرقم على الميزان بس بجسم تركيبته اسوأ من قبل.

والدراسات بتحكي بشكل واضح: اغلب الوزن اللي ينزل على المنجaro يرجع خلال سنة من وقف الدواء, تقريبا ثلثين اللي خسرتوه. مش لانكم ضعاف, لانه ما حدا بنى معكم خطة خروج. وهاد بالظبط اللي رح نعمله سوا بهاد الدليل.

اختاروا وضعكم

مش لازم تقروا كل اشي. روحوا على المسار اللي بحكي عنكم وابدوا منه.

المسار A

عم اخلص او خلصت المنجaro

كيف تطلعوا من الدوا ووزنكم ثابت ← صفحة 5

المسار B

وقفت والوزن رجع

كيف تمسكوا الموضوع من جديد بدون دايت قاسي ←

صفحة 7

المسار C

بفكر ابلش فيه

شو تعملوا قبل اول جرعة اذا قررتوا ← صفحة 9

وبالآخر في صفحتين الكم كلكم: الاربع عادات اللي بتمسك الوزن, ومثال اسبوع بسيط.

عم اخلص او خلصت المنجaro

هاي اهم فترة بكل الرحلة. هدفكم اول 3 شهور مش تنزلوا اكثر, هدفكم تثبتوا الوزن اللي وصلتموه. الثبات بحد ذاته انجاز بهاي المرحلة.

- وانبو لسا على الدوا: سجلوا سعراتكم وبروتينكم 14 يوم بتطبيق على تلفونكم. الدوا مخبي شهيتكم الحقيقية, فلابزم تعرفوا ارقامكم قبل ما تتغير اللعبة.
- اول ما يوقف: لا تبلشوا دايت. جسمكم بهاي الفترة بده ثبات مش عجز.
- اعملوا ال Reverse Diet: زيدوا اكلكم شوي شوي, حوالي 100-150 kcal بالاسبوع, لحد ما توصلوا لسعرات الثبات. واصلوا مسجلين طول الطريق.
- بروتين اول اشئ بكل وجبة: 1.6-2.2g لكل kg من وزنكم. البروتين اكثر اكل بشبع, وهو اللي بحمي العضل الباقي معكم.
- تمارين مقاومة 3 ايام بالاسبوع على الاقل, لكل الجسم. هاد رقم واحد بموضوع بناء العضل, ما في اشئ بعوض عنه.

المسار A

- حطوا هدف خطوات يومي, مثلا 8000 خطوة. مش بس عشان الحرق, عشان يصير عندكم رقم ثابت بربط يومكم كله بالعادات الجديدة.
- وزنوا حالكم كل يوم الصبح, واحكموا على معدل الاسبوع بس. الرقم اليومي بطلع وبنزل لالف سبب.
- حطوا لحالكم رقم سقف. اذا معدل الاسبوع وصله, هاد مش وقت هلع, هاد وقت ترجعوا تشدوا على التسجيل والبروتين.
- والجوع رح يرجع. هاد طبيعي ومحسوب, مش فشل. اللي متوقع الجوع ومخطط له ما بنصدم فيه.

خطة المسار A بسطر

- سجلوا 14 يوم وانتو لسا على الدوا
- بعد الوقف زيدوا 100-150 kcal بالاسبوع لحد الثبات
- بروتين بكل وجبة: 1.6-2.2g لكل kg
- مقاومة 3 ايام بالاسبوع وهدف خطوات يومي
- وزن يومي وحكم اسبوعي, والهدف 3 شهور ثبات

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة وخلوها قدامكم

وقفت والوزن رجع

بالاول شيلوا فكرة العيب من راسكم. اللي صار معكم هو النتيجة المتوقعة لما بوقف الدوا بدون عادات, مش ضعف شخصية. وحتى لو حاسين انكم نصحتوا بسرعة, هاد اللي بصير مع اغلب الناس والدراسات نفسها بتقوله.

■ لا تستعجلوا

اكبر غلط هلا انكم تفوتوا على عجز قاسي وجسمكم جوعان. جسم رجع له الجوع كله مرة وحدة ما بتحمل دايت عنيف, رح تنكسروا بعد اسبوعين وترجعوا لورا اكثر.

الخطا: اسبوعين تسجيل على سعرات الثبات. بس سجلوا وكلوا طبيعي, عشان تتعلموا اكلكم الحقيقي وتأخذوا فكرة صادقة عن ارقامكم.

■ بعدين عجز بسيط بس

انزلوا حوالي 300-500 kcal تحت سعرات الثبات, لا اكثر. والبروتين والحديد بهاي المرحلة مش قابلين للنقاش, لانه اولويتمك ترجعوا تبناوا العضل اللي راح. شكل جسمكم رح يتحسن قبل ما الميزان يتحرك, وهاد هو الترتيب الصح مش العكس.

المسار B

معدل نزول واقعي: حوالي 0.5% من وزنكم بالاسبوع. والميزان مش المقياس الوحيد. القياسات بالمتر, اوزانكم بالجيم اللي عم تزيد, والاواعي اللي رجعت تضبط عليكم, كلها ادلة انكم ماشيين صح حتى لو الميزان واقف.

■ «ارجعوا خذوا جرعة ثانية»

اكيد في حدا من صحابكم او اهلكم حكاها. هاد قرار الكم انتو ودكتوركم, وما رح احكي فيه. بس تذكروا اشني واحد: نفس الخروج بدون عادات بعطي نفس الرجوع. ايا كان قراركم, العادات اللي بهاد الدليل هي اللي بتخلي النتيجة تثبت هالمرة.

خطة المسار B بسيط

- بلا عيب وبلا لوم, اللي صار كان متوقع
- اسبوعين تسجيل على الثبات قبل اي دايت
- عجز بسيط 300-500 kcal مش اكثر
- بروتين وحديد عشان يرجع العضل قبل الميزان
- نزول واقعي 0.5% بالاسبوع, والميزان مش وحده الحكم

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة وخلوها قدامكم

بفكر ابلش فيه

هون ما رح تسمعوا مني لا خذوه ولا لا تاخذوه. هاد قرار طبي بتاخذوه انتو مع دكتور بعرف وضعكم. اللي بقدر اعطيكم اياه هو كيف تستفيدوا من الفترة صح اذا قررتوا تمشوا فيه.

■ عاملوا شهور الدوا كفرصة تدريب, مش كحل نهائي

- ارفعوا حديد 3 مرات بالاسبوع وحققوا هدف بروتينكم من اول يوم. هيك اللي بنزل من وزنكم بكون دهون مش عضل, وهاد الفرق بين جسم خسر وزن وجسم تحسن.
- سجلوا اكلكم من البداية. لما توصلوا للنهاية لازم تكونوا عارفين ارقامكم, مش تكتشفوها وانتو جوعانين.
- خططوا الخروج قبل اول جرعة. اسالوا حالكم من هلا: شو رح اعمل بالشهر اللي بعد ما اخلص؟
- ودكتور فاهم بنزول الوزن هو اللي بدبر كيف الدوا بخلص. هاي بينكم وبينه, مش من الدليل.

■ رأيي الشخصي، وبدون اي ضغط

نفس هاي العادات، بروتين وحديد وتسجيل ومشى، بدون اي دوا، بتجيب نتيجة بتضل مع اغلب الناس. الفرق انها ابطأ، بس ما بتروح. فاذا لسا ما بلشتوا، يستاهل الموضوع انكم تجربوا العادات بالاول وتشوفوا وين بتوصلكم. والقرار بالآخر الكم.

خطة المسار C بسطر

- القرار مع دكتوركم، مش من السوشال ميديا
- اذا بلشتوا: حديد 3 مرات وبروتين من اول يوم
- سجلوا اكلكم من البداية عشان تعرفوا ارقامكم
- خططوا الخروج قبل اول جرعة
- وجربوا العادات بالاول، يمكن ما تحتاجوا غيرها

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة وخلوها قدامكم

الاربع عادات اللي بتمسك الوزن

- **بروتين بكل وجبة.**
اكثراشي بشبعكم وبحمي عضلكم.
- **حديد 3 مرات بالاسبوع.**
العضل هو اللي بخلي جسمكم يحرق ويضبط شكله.
- **سجلوا اللي بتاكلوه.**
اللي بتقيسوه بتقدروا تتحكموا فيه.
- **وزن يومي، وقراءة لمعدل الاسبوع.**
الرقم اليومي مزاجي، المعدل هو الصادق.
هاي الصفحة معمولة عشان تاخذوا لها سكرين شوت

اربع عادات بس. مش نظام معقد ولا اكل ممنوع ومسموح.
هدول الاربعة عملياتهم بسيطة وبضلوا معكم على طول، مع
دوا او بدونه.

اسبوع بسيط

هاد هيكل تمشوا عليه, مش خطة صارمة. بدلوا الايام زي ما بناسبكم, المهم الصورة الكاملة.

ال السبت	تمرين 1, كل الجسم
ال احد	مشي 30-45 دقيقة
ال اثنين	تمرين 2, كل الجسم
ال الثلاثاء	راحة
ال اربعاء	تمرين 3, كل الجسم
ال خميس	مشي 30-45 دقيقة
ال جمعة	راحة

■ شو يعني تمرين كل الجسم؟

كل جلسة فيها حركة من كل نمط: سكوات زي ال Goblet Squat, نمط ال Hinge زي ال Romanian Deadlift, دفع زي ال Chest Press, سحب زي ال Lat Pulldown, وحركة كور زي ال Plank. من 2-3 مجموعات لكل حركة, وبوزن بتقدروا تتحكموا فيه. للمبتدئين الاجهزة بالجين خيار ممتاز.

وهدف البروتين بالوجبة: اذا هدفكم اليومي مثلا 120g وبتاكلوا 4 وجبات, يعني حوالي 30g بروتين بكل وجبة. دجاج او سمك او بيض او لبنه او تونة, المهم البروتين موجود بكل صحن.

الطريق مش سباق

انا صرلي اكثر من 13 سنة بتمرن, وشفت ناس كتير بلشوا وبطلوا. اللي بضل بالآخر مش اللي بلش بحماس اكبر. اللي بضل هو اللي بنى عادات بسيطة وثبت عليها بالايام اللي ما الها نفس.

الوزن اللي نزل بشهور ما بنحكم عليه الا بعد سنة. اعطوا حالكم وقت, وخلوا الميزان جزء من القصة مش كلها. انتو قدها, وشوي شوي بتوصلوا.

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

انا مش دكتور ولا اخصائي تغذية وهاد الدليل مش نصيحة طبية. ما ببيع الدوا ولا اي اشي ثاني, الدليل مجاني. اي قرار انكم تبشوا او توقفوا اي دوا هو قرار الكم انتو ودكتوركم.

anashaddad.fit@