

محتوى الكتيب

- المقدمة

- عن الكاتب

- الفصل الأول: ما هي السعرات الحرارية؟ ولماذا تهتمك؟

- الفصل الثاني: كيف تحسب احتياجك اليومي من السعرات الحرارية؟

- الفصل الثالث: شو هدفك؟ تنشيف، تضخيم، ولا تثبيت؟

- الفصل الرابع: ما هو توزيع الماكروز؟ (Macronutrients)

- الفصل الخامس: كيف تراقب تقدمك وتعديل السعرات؟

- الفصل السادس: هل يجب أن تحسب السعرات دائماً؟

- الفصل السابع: أشهر الأخطاء في حساب السعرات

- الفصل الثامن: هل نوع السعرات يهم؟ (بروتين، كارب، دهون)

- الفصل التاسع: السعرات الفارغة... هل تدمر أهدافك؟

- الفصل العاشر: التغذية ليست سجنًا... بل وسيلة للحرية

عن الكاتب

أنا خالد سلايمة، أخصائي تغذية ومدرب شخصي، وصانع محتوى مهتم بكل شيء يخص اللياقة والتغذية. أسست موقع **FitspotX** لأشاركك كل شيء تعلمته خلال رحلتي... من تمرين وتجربة وتعلم، بأسلوب بسيط وواضح، وبدون مبالغة أو تنظير.

أنا ما بآمن بالطرق السحرية، ولا بوعود النتائج السريعة. بآمن إن الجسم القوي يبدأ من وعي، من عادة صغيرة بتتكرر، ومن تمرين مبني على فهم مش تقليد.

لهيك، البرامج يلي بقدمها بالموقع مخصصة للمبتدئين وولي صارلهم فترة،

ومبنية على العلم الحديث، وعلى تجارب واقعية مرّيت فيها شخصيًا.

هدفني؟

إني ساعدك تخطو خطوات عملية نحو جسم أقوى، وحياة أهدى، وطريق ثابت.

المقدمة

كل يوم بنسمع عن أنظمة غذائية، وصفات سريعة، ونصائح كثيرة عن الأكل الصحي.

بس الحقيقة بسيطة: إذا بدّك تغيّر شكل جسمك، أو تحافظ على صحتك، لازم تعرف شغلة وحدة أوّلاً... **كم يحتاج جسمك من**

السعرات؟

ما بتحتاج تكون خبير تغذية، ولا تتابع كل رجين جديد عالسوشال ميديا. هذا الكتيّب معمول ليشرحك الأساسيات بطريقة بسيطة، خطوة بخطوة، بدون تعقيد ولا فلسفة.

رح تلاقي فيه شرح واضح، أمثلة واقعية، وطريقة عملية لحساب احتياجك من السعرات حسب هدفك: سواء بدّك تخسّ، تبني عضل، أو بس تحافظ على جسمك.

ما رح نعدك بنتائج فورية،

بس فينا نعدك بشغلة وحدة:

هذا الدليل رح يكون نقطة البداية الصحّ.

الفصل الأول: ما هي السعرات الحرارية؟ ولماذا تُهمّك؟

السعرات الحرارية، ببساطة، هي وحدة قياس الطاقة يلي جسمك بياخذها من الأكل والشرب.

كل شيء يتناوله أو يتشربه فيه سعرات. وجسمك يستخدمها عشان:

- يتحرك ويتنقّس
 - يهضم الأكل
 - يحافظ على درجة حرارته
 - يجدّد خلاياه، يبني عضلات، أو يخزّن دهون
-

◆ ليش لازم تعرف كمية السعرات يلي عم تاخدها؟

لأن جسمك بيتعامل معها بدقة.

- إذا أكلت أكثر من حاجتك → الجسم بخزن الزيادة كدهوناً
- إذا أكلت أقل من حاجتك → الجسم بيستخدم الدهون (وأحياناً العضل) كمصدر طاقة

بكلمات بسيطة:

السعرات هي العملة يلي جسمك بيشتغل فيها.

إذا فهمت كيف تستخدمها صح، رح تقدر تتحكم بوزنك، شكلك، وحتى طاقتك اليومية.

◆ فهم السعرات هو أول خطوة لأي شخص حابب يغير جسمه

بذكاء:

- بذك تخس الوزن بطريقة صحية وتضل مستمر؟ لازم تعرف سعراتك.
- بذك تبني عضل بدون دهون زائدة؟ لازم تعرف شو بتدخل على جسمك.
- حتى لو بس بذك تحافظ على وزنك وتاكل براحة... الفهم ضروري.

◆ معلومة سريعة:

■ كل 1 غرام **كربوهيدرات** = 4 سعرات

■ كل 1 غرام **بروتين** = 4 سعرات

■ كل 1 غرام **دهون** = 9 سعرات

يعني نوع الأكل بيأثر على مجموع السعرات.

كل طعام فيه نسب مختلفة من كارب، بروتين، ودهون... فبتتغير كمية السعرات حسب المحتوى.

كل لقمة بتحطها على الطاولة... فيها طاقة. 💡

وسواء استخدمتها أو خزنتها، هاد بيعتمد على احتياجك.

الفصل الثاني: كيف تحسب احتياجك اليومي من السعرات الحرارية؟

كل جسم يستهلك عدد معيّن من السعرات يوميًا، حتى لو ضليت نائم كل النهار وما تحركت ولا خطوة.

هاد الرقم بنسّميه **معدل الأيض الأساسي – BMR (Basal Metabolic Rate)**

♦ 1. شو يعني BMR؟

هو عدد السعرات يلي جسمك بيحتاجها ليشغل بشكل أساسي:
يعني ليتنفس، يضح الدم، يهضم الأكل، يجدد الخلايا...
كل هالوظائف بتصير بدون أي نشاط أو حركة.

♦ 2. كيف بتحسب احتياجك الكامل؟

منبدأ بحساب الـ **BMR**، وبعدين منضربه بشي اسمه **معامل النشاط البدني** (يعتمد على أسلوب حياتك وحركتك اليومية).

النتاج النهائي اسمه **TDEE (Total Daily Energy Expenditure)**
يعني: إجمالي السعرات يلي جسمك بيحتاجها بكل يوم حسب نشاطك.

♦ مثال توضيحي:

إذا كان الـ BMR لشخص معيّن هو **1700 سعرة حرارية**، وكان يتمرّن 3 إلى 5 مرات بالأسبوع (يعني نشاطه متوسط)، منضرب:

$$2635 = 1.55 \times 1700 \text{ سعرة}$$

هذا هو احتياجه اليومي للحفاظ على وزنه. 

♦ معامل النشاط البدني:

النشاط	معامل الضرب	الوصف
خامل جدًا	1.2	لا حركة أو تمرين أبدًا
نشاط خفيف	1.375	تمرين خفيف 1-3 أيام بالأسبوع
نشاط متوسط	1.55	تمرين معتدل 3-5 أيام بالأسبوع
نشاط عالي	1.725	تمرين يومي أو مجهود بدني كبير
نشاط رياضي أو مجهود جدًا	1.9	تمارين شاقة أو تمرين مزدوج يوميًا

♦ هل في طريقة أسهل لحساب كل هاد؟

أكيد.

فيك تستخدم أداة "حاسبة السعرات" على موقع **FitspotX**, يلي بتقوم بكل الحسابات عنك بشكل تلقائي.

بتدخل وزنك، طولك، عمرك، جنسك، ومستوى نشاطك...
وهي بتعطيك احتياجك اليومي من السعرات خلال ثواني.
وفر وقتك وخلي تركيزك على التطبيق... مش الأرقام. 💡

الفصل الثالث: تحديد الهدف: تنشيف، تضخيم، أو تثبيت

قبل ما تحسب السعرات وتوزّع الماكروز، لازم تسأل حالك:

"شو الهدف؟ بدّي أخس دهون؟ أزيد عضل؟ ولا أحافظ على وزني؟"

لأن الهدف هو يلي بيحدّد كيف رح تكون خطتك، وكم سعرة تحتاج يوميًا.

♦ إذا هدفك التنشيف (خسارة الدهون):

لازم تعمل **نقص حراري**، يعني تاكل أقل من احتياجك اليومي.

النقص بيكون عادة بين **10% إلى 20%** حسب كمية الدهون يلي بجسمك، وقديش جسمك بيستجيب.

♦ إذا هدفك التضخيم (زيادة العضلات):

لازم تزيد سعراتك بنسبة معتدلة، تقريبًا بين **5% إلى 15%** زيادة عن احتياجك.

بس مو أي زيادة! لازم تكون مبنية على **تمرين ذكي وبروتين كافي**، عشان تكسب عضل بدون دهون زائدة.

♦ إذا هدفك التثبيت:

يعني تاكل تقريبًا قد احتياجه بالضبط.
هيك بتحافظ على وزنك، بس فيك تشتغل على تحسين شكل جسمك أو قوتك من
خلال التمرين والتغذية المتوازنة.

💡 خلاصة سريعة:

الهدف هو البوصلة.
حدده بوضوح... وكل شي بعده يبصير أوضح وأسهل.

الفصل الرابع: ما هو توزيع الماكروز؟ (Macronutrients)

بعد ما تحسب احتياجك من السعرات وتحدّد هدفك، يبجي دور توزيع العناصر الغذائية الكبرى (الماكروز)، وهي:

- البروتين
- الكربوهيدرات
- الدهون

كل عنصر له دور مهم، ونسبته تختلف حسب الهدف (تنشيف، تضخيم، أو تثبيت). خينا نفهم كل عنصر بسرعة:

♦ البروتين:

هو حجر الأساس لبناء العضلات، وداعم مهم أثناء خسارة الدهون.

- في التنشيف: 1.8 إلى 2.2 غرام لكل كغ من وزنك.
- في التضخيم: 1.6 إلى 2.0 غرام لكل كغ.
- في الثبات: حوالي 1.6 إلى 2.0 غرام.

مثال: إذا وزنك 70 كغ، وهدفك التضخيم → تحتاج تقريبًا 112 إلى 140 غرام بروتين يوميًا.

◆ الدهون:

- -ضرورة لهرموناتك، وصحة الجلد والمخ والطاقة.
- النسبة الأفضل: 20% إلى 30% من مجموع السعرات.
- لا ينصح تقلل الدهون كثيرًا، حتى في التنشيف.

◆ الكربوهيدرات:

- هي مصدر الطاقة الأساسي، خاصة إذا كنت تتمرن بانتظام.
- تأخذ ما تبقى من السعرات بعد حساب البروتين والدهون.
 - الكربوهيدرات ليست عدوك... بل وقودك الحقيقي.

◆ مثال عملي: كيف توزع الماكروز حسب هدفك؟

خلينا نفترض شخص وزنه 70 كغ، وهدفه خسارة الدهون (تنشيف).
حسب الحاسبة، احتياجه اليومي = 2000 سعرة حرارية.

1. نحسب البروتين:

• نختار 2 غرام لكل كغ (لأن الهدف تنشيف)

• $140 = 2 \times 70$ غرام بروتين

• $560 = 4 \times 140$ سعرة من البروتين

2. نحسب الدهون:

• نختار 25% من السعرات كدهون

• $500 = 0.25 \times 2000$ سعرة من الدهون

• $9 \div 500 =$ حوالي 55 غرام دهون

3. نحسب الكربوهيدرات:

• باقي السعرات = $2000 - (500 + 560) = 940$ سعرة

• $235 = 4 \div 940$ غرام كربوهيدرات

♦ النتيجة النهائية لهذا الشخص:

• بروتين: 140 غرام

• دهون: 55 غرام

• كربوهيدرات: 235 غرام

هيك صار عندك خطة غذائية واضحة موزعة حسب هدفك، بدون تعقيد ولا تخمين.

الفصل الخامس: كيف تراقب تقدمك وتعّدّل السرعات؟

معرفة السرعات وتوزيع الماكروز خطوة مهمة، لكن الأهم هو المتابعة. جسمك يتغير مع الوقت، وللازم تكون جاهز تعّدّل حسب النتائج.

♦ كيف تعرف إنك ماشي صح؟

● إذا هدفك التنشيف:

○ المفروض تخسر تقريبًا 0.5 – 1 كغ في الأسبوع.

○ أكثر من هيك؟ ممكن بتخسر عضل.

○ أقل؟ جرب تقلّل السرعات شوي.

• إذا هدفك التضخيم:

○ المفروض تكسب 0.25 – 0.5 كغ في الأسبوع.

○ إذا زاد وزنك بسرعة؟ راجع الدهون والسعرات.

○ إذا ثابت؟ زوّد شوي (حوالي 100–200 سعرة).

• إذا هدفك الثبات:

○ وزنك يبقى شبه ثابت، وتلاحظ تحسّن بالشكل أو الأداء.

○ لو زاد أو نقص بشكل واضح، راجع كمية أكلك ونشاطك.

◆ شو تعمل لو توقّف التقدم؟

• راقب نومك، تمرينك، ونشاطك اليومي.

• جرّب تعدّل السعرات بـ 100–200 سعرة فقط.

لا تغيّر كل شيء مرة واحدة. 💡 **نصيحة مهمّة:**

ما في رقم "سحري" ثابت لكل شخص، جسمك هو أحسن دليل.

تابع، لاحظ، عدّل... وكّرر.

الفصل السادس: هل يجب أن تحسب السعرات دائمًا؟

الجواب القصير: لا.

الهدف من حساب السعرات هو التعلّم، مش العيش في آلة حاسبة.

♦ في البداية:

نعم، من الجيّد أن تحسب السعرات لمدة أسابيع أو شهور، لتعرف كمية الطعام، وتفهم احتياجات جسمك، وتبني وعي غذائي.

♦ بعد فترة:

رح تقدر تقدّر الكميات بعينك، وتعرف شو يناسبك بدون وزن كل شيء. بصير عندك "عين خيرة".

♦ في حالات معينة، الحساب ضروري شوي أكثر:

- عندك هدف معيّن بوقت محدد (بطولة، مناسبة، وزن معين).
- إذا كنت بتلاقي صعوبة بالالتزام أو النزول بالوزن.
- إذا كان هدفك بناء عضل بدون دهون إضافية.

♦ لكن ما تخلي الحساب سبب للتوتر:

- لا بأس بيوم بدون حساب.
- المهم التوازن على المدى الطويل.
- جسمك مش آلة، والمثالية مش شرط للنجاح.

القاعدة الذهبية: 

احسب السعرات لتتعلم... وليس لتتقيد.

الفصل السابع: أشهر الأخطاء في حساب الأسعار

كثير ناس ببیدؤوا صح، بس بيقعوا بأخطاء بسيطة بتخرب النتيجة بدون ما يحسوا. خرينا نكشفاها:

♦ تقدير الكميات بالعين (من البداية):

أكبر خطأ، خاصة بالبدايات، لازم تستخدم ميزان مطبخ عشان تعرف الكمية الصح. ملعقة زبدة الفول السوداني مو دايمًا "ملعقة"!

♦ نسيان الزيوت والبهارات العالية بالأسعار:

ملعقة زيت = 120 سعرة!
حتى لو "رشة خفيفة"، بتحسب.

♦ عدم تسجيل القيمات الصغيرة:

شوكولاتة، شريحة خبز، رشفة عصير... هذول بجمعوا آخر اليوم ويبفاجئوك.

♦ مقارنة نفسك بالآخرين:

احتياجك فريد، جسمك، نشاطك، هرموناتك... غير عن أي شخص تاني.
اتبع خطتك، مش أرقام غيرك.

♦ تقييد السعرات أكثر من اللازم:

"كل ما أكلت أقل، نزلت أسرع" ← فكرة خاطئة.
رج تخسر عضل، تحس بتعب، وتتوقف عن النزول.

♦ عدم الصبر:

السعرات مو سحر. النتائج بتظهر خلال أسابيع، مش يومين.
ثبتت عاداتك، واستمر.

💡 تذكير مهم:

النجاح في التغذية مش دقة مطلقة، بل استمرارية ذكية.

الفصل الثامن: هل نوع السعرات يهم؟ (بروتين، كارب، دهون)

كثير ناس بيّفكروا إن السعرات كلها متساوية... طالما الأرقام مضبوطة، كل شي تمام؟ الجواب: **مو تمام**.

نعم، **العجز أو الفائض في السعرات** هو اللي يحدد إذا بتخسر أو تكسب وزن، لكن **نوع الأكل** هو اللي بيحدد:

- شكل جسمك
- أداك بالتمرين
- شعورك بالطاقة
- صحّتك العامة

♦ **بروتين من شيبس؟ مو مثل بروتين من صدر دجاج.**

السعرات قد تكون نفسها... بس الجسم رح يتعامل معها بطريقة مختلفة تمامًا.

♦ **الطعام الكامل (Whole Foods) يعطيك أكثر من مجرد طاقة:**

- ألياف = شبع
 - مغذيات دقيقة = صحة
 - هضم أفضل = امتصاص أفضل = نتائج أحسن
-

♦ **الأكل المجهز (Processed) هو عدوك... بس هو أساسك.**

- لو 80-90% من أكلك نظيف ومتوازن
 - و 10-20% أشياء بتحبها (حتى لو "مش صحية")
 - ... فأنت على الطريق الصح، وبدون حرمان.
-

السعرات بتحدّد الكمية...

بس نوع الأكل بيحدّد النتائج.

الفصل التاسع: السعرات الفارغة... هل تدمر أهدافك؟

في نوع من السعرات اسمه "السعرات الفارغة".
والمقصود فيها: أطعمة بتعطيك طاقة (سعرات)، لكن بدون قيمة غذائية حقيقية.

♦ أمثلة على السعرات الفارغة:

- المشروبات الغازية والعصائر الصناعية
 - الحلويات والمعجنات الجاهزة
 - رقائق البطاطا (الشيبس)
 - الأطعمة المقلية والمشبعة بالزيوت الصناعية
-

♦ شو مشكلتها؟

- تعطيك سعرات بدون شبع
- تقلل جودة أكلك العام
- تسحب من احتياجك اليومي بدون ما تفيدك
- ممكن تسبب التهابات، مشاكل في الطاقة، أو تباطؤ في النزول

♦ هل يعني لازم تحرم حالك منها تمامًا؟

أبداً.

بس فحّر فيها هيك:

"هل هالوجبة بتقربني من هدفي... أو بتبعدني؟"

♦ القاعدة الذهبية:

✓ الجسم يحتاج المغذيات... مو بس السعرات.

✓ كل ما زادت جودة أكلك، زادت جودة نتائجك.

💡 **معلومة إضافية:**

حتى بعض "الأكلات الصحية" ممكن تكون مليانة سعرات فارغة إذا كانت مصنّعة أو محمّاة بالسكر والزيوت (مثل: جرانولا تجارية، زبدة فول مع سكر، عصائر فواكه مُعلّبة).

الفصل العاشر: التغذية ليست سجنًا... بل وسيلة للحرية

في كثير ناس لما يسمعوها بكلمة "سعرات" أو "نظام غذائي"، بيتخيلوا قيود، حرمان، ملل، وميزان كل يوم.

بس الحقيقة؟ التغذية الصحيحة هي الشي الوحيد اللي بيحررك من:

- التخبُّط بين أنظمة فاشلة
- الشعور بالذنب بعد كل وجبة
- التقلبات بالوزن والطاقة
- العلاقة السيئة مع الأكل

♦ لما تفهم جسمك... ما بتحتاج دايمًا جدول صارم.

♦ لما تعرف احتياجك... بصير فيك تاكل بحرية بدون تخبُّط.

♦ لما توازن أكلك... ما بتحتاج تحرم حالك من شيء.

فكر فيها هيك:

التغذية مش عن المثالية... بل عن الوعي.

كل وجبة، كل خيار، هو فرصة تبني فيها جسمك، ومزاجك، وحياتك.

✓ السعرات ما لازم تخوّفك

✓ الأكل الصحي ما لازم يملّك

✓ والنتائج الحقيقية ما لازم تجي على حساب راحتك النفسية

خاتمة

لو وصلت لهون، فأنت قطعت أول وأهم خطوة: إنك تفهم جسمك. مش لازم تكون خبير تغذية، ولا تحفظ جداول، ولا تتابع كل ترند جديد... كل اللي بتحتاجه هو إنك تعرف الأساس، وتبدأ تطبّقه حسب حياتك وإيقاعك. حساب السعرات مش هدف بحد ذاته، ولا مفروض يكون عبء عليك. هو بس أداة تساعدك تفهم جسمك، وتاخذ قرارات أكل أذكى، وتبني علاقة صحيّة مع التغذية.

كل شخص رح يمرّ بطلعات ونزلات... أيام بتحس فيها حالك ملتزم ومرتاح، وأيام بتحس بالتخبّط أو الملل. وهذا طبيعي جدّا. ما في حدا مثالي، ولا حدا بيمشي خط مستقيم طول الوقت.

المهم إنك تضل ترجع للطريق. تضل تراقب جسمك، وتتعلم منه، وتعّدّل خطتك مع الوقت. المهم إنك ما توقف.

سواء كان هدفك تخسّ، تبني عضل، أو بس تحافظ على جسمك... كل خطوة صغيرة بتعملها اليوم، رح تفرق كثير بعد شهور. والتغيير الحقيقي ما يبجي بيوم، بس بيبدأ بيوم... واليوم ممكن يكون هو.