



Fitness

STATE OF HEALTH
AND WELL-BEING

الرياضة هي غذاء
الروح ومنبع الإلهام

فوائد الرياضة :



تحسين المزاج
تتحكم في الوزن
تعزيز الطاقة والنشاط
النوم بشكل أفضل



اللياقة البدنية والصحة: أدلة التغذية وخطط التدريب

Fitness & Health: Nutrition Guides and Training Plans

المقدمة | Introduction

الحفاظ على صحة الجسم وتحسين اللياقة البدنية أصبح هدفًا أساسيًا للكثيرين في حياتهم اليومية. يقدم هذا الكتاب أدلة التغذية وخطط التدريب العملية لمساعدتك على الوصول إلى أهدافك الصحية واللياقية بشكل فعال.

Maintaining body health and improving physical fitness has become a key goal for many. This book provides practical nutrition guides and training plans to help you achieve your fitness and health goals effectively.

Chapter 1: Basics of Healthy Nutrition | الفصل الأول: أساسيات التغذية الصحية

تناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون الصحية.

شرب كمية كافية من الماء يوميًا.

تجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات السكرية.

.Eat balanced meals containing proteins, carbohydrates, and healthy fats

.Drink enough water daily

.Avoid processed foods and sugary drinks

Additional Tips | نصائح إضافية

تناول وجبات صغيرة ومتكررة للحفاظ على الطاقة.

استخدم أطعمة طبيعية وغير معالجة قدر الإمكان.

.Eat smaller, frequent meals to maintain energy

.Use natural, unprocessed foods as much as possible

Chapter 2: Setting Fitness | الفصل الثاني: تحديد أهداف اللياقة Goals

حدد أهدافك بدقة: فقدان الوزن، زيادة الكتلة العضلية، أو تحسين القدرة على التحمل.

سجل تقدمك أسبوعيًا لمراقبة النتائج.

Set clear goals: weight loss, muscle gain, or endurance
.improvement

.Track your progress weekly to monitor results

الفصل الثالث: خطط التدريب الأساسية | Chapter 3: Basic Training Plans | مثال لخطة
أسبوعية للمبتدئين | Example Weekly Plan for Beginners

الاثنين | Monday: تمارين القوة للجسم العلوي | Upper body strength training

الثلاثاء | Tuesday: تمارين قلب (كارديو) | Cardio exercises

الأربعاء | Wednesday: راحة | Rest day

الخميس | Thursday: تمارين القوة للجسم السفلي | Lower body strength training

الجمعة | Friday: تمارين كارديو + مرونة | Cardio & flexibility

السبت | Saturday: تمارين كاملة للجسم | Full-body workout

الأحد | Sunday: راحة | Rest

Chapter 4: Strength Training & التمارين القوية والتكرار | Repetitions

Core exercises: التمارين الأساسية: ضغط الصدر، القرفصاء، الرفع الميت |
Bench press, Squats, Deadlifts

Sets & reps: التكرار والمجموعات: 3 مجموعات × 12-10 تكرار |
10-12 reps

Rest between sets: الراحة بين المجموعات: 90-60 ثانية | 60-90 sec

Chapter 5: Cardio Exercises | الفصل الخامس: تمارين الكارديو

Running or brisk walking | الجري أو المشي السريع

Cycling | ركوب الدراجة

Jump rope | القفز على الحبل

مدة التمرين المثالية: 30–45 دقيقة، 3–5 مرات أسبوعيًا

Ideal duration: 30–45 minutes, 3–5 times per week

Chapter 6: Pre & Post | الفصل السادس: التغذية قبل وبعد التمرين | Workout Nutrition

قبل التمرين | Pre-workout: وجبة تحتوي على كربوهيدرات + بروتين خفيف
Light carb + protein meal |

بعد التمرين | Post-workout: بروتين سريع الامتصاص + خضروات | Fast-
digesting protein + veggies

Chapter 7: Additional Success Tips | الفصل السابع: نصائح إضافية للنجاح

Adequate sleep: 7–8 hours daily | النوم الكافي: 7–8 ساعات يوميًا

Stay motivated: | الحفاظ على الدافع: سجل تقدمك واحتفل بالإنجازات الصغيرة |
Track your progress and celebrate small wins

Stay hydrated | شرب الماء باستمرار

Conclusion | الخاتمة

اتباع خطة غذائية متوازنة وتمارين منتظمة يضمن لك الوصول إلى أهدافك الصحية واللياقية. مع الالتزام والمثابرة، يمكنك تحسين صحتك وبناء جسم قوي ونشط.

Following a balanced diet and regular exercise ensures you reach your fitness and health goals. With commitment and consistency, you can improve your health and build a strong, active body.