

Nutriviva

VIP LADIES EDITION

رحلة تحول وتجدد راقية

*A Luxurious
Transformation
Journey*

حكايات ومعرفة
وتفاصيل تقرب العناية
من حياتك اليومية.

بواسطة
دكتورة إسراء موسى



دليلك الخاص إلى التغذية والتوازن النفسي واللياقة

ثلاث محطات لفهم نفسك، وبناء عاداتك، والاحتفاء بما يتغير.

“Make room for yourself in the life you care for.”

من دكتورة إسراء موسى

حبيبتي هذه المرة لك أنت

قد تقضين يومك وأنت الشخص الذي يعتمد عليه الجميع! تتذكرين المواعيد، وتطمئنين إلى شؤون أسرتك، وتنجزين عملك. ثم يأتي المساء، فتكتشفين أنك لم تسألي نفسك: ما الذي أحتاج إليه أنا؟

كتبت لك هذا الدليل ليكون بيننا حوار يتسع لحياتك وتفاصيلها. أحب أن أعرف إلى يومك، وما تستمتعين به، وما يرهقك، وما يجعلك تبدئين بحماس ثم تتوقفين. كل تفصيل تشاركينه يساعدنا على فهمك بصورة أعمق.

ما أتمناه لك هنا

أن تسألي بحرية، وأن تقولي «هذا لا يناسبني» دون حرج. أن نفهم الصعوبة معا، ثم نختار خطوة عملية تستطيعين تنفيذها. وأن تلاحظي نجاحاتك الصغيرة وتسمحي لنفسك بالفرح بها.

أنا سعيدة بثقتك، وأتمنى أن تجدي في مساحة تترتاحين فيها وتتعلمين منها. نبدأ من ظروفك الحالية، ونأخذ الرحلة خطوة خطوة. بكل اهتمام، د. إسراء موسى

“You deserve a place on your own list of priorities.”

المؤسسة والرئيسة التنفيذية لـ

دكتورة إسراء موسى



أخصائية تغذية إكلينيكية بمستشفى الشرطة

أعمل على فهم الاحتياجات الغذائية في سياق الحالة الصحية والحياة اليومية. ويهمني أن تعرف كل عميلة لماذا اختيرت لها خطوة معينة، وكيف يمكن أن تطبقها في بيتها وعملها.

الفكرة التي جمعتنا في

التغذية والدعم النفسي واللياقة جوانب متصلة في حياتك. لكل جانب مختصه، ووجودها في رحلة واحدة يساعدنا أن نرى ما تحتاجينه بصورة أشمل، وأن نرتب الأولويات معك بدلا من تحميلك تغييرات كثيرة دفعة واحدة.

أحب أن ينتهي لقاءنا وأنت تعرفين خطواتك القادمة، وتعرفين أيضا أن بإمكانك الرجوع بالسؤال أو بالملاحظة التي لم تجدي لها وقتا.

“Good care begins with understanding your everyday life.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

اقرئي على مهلك، وعودي لما تحتاجينه

رحلتك صفحة بعد صفحة

01 الإصغاء والعمق

صفحات ١٠٥ نفهم يومك ونومك، نقرأ علاقتك بالطعام، ونختار بداية واضحة.

02 البناء والتوازن

صفحات ١٦١ التغذية والجانب النفسي والحركة، مع أمثلة لليوم المزدحم والمناسبات.

03 الارتقاء والنضارة

صفحات ٢٢١٧ نلاحظ التقدم، نتعلم العودة بعد التعثر، ونرتب ما يمكن أن يستمر.

معرفة ترافقك صفحات ٢٦٢٣

قراءة العبوات الغذائية، وفهم المكملات، وحفظ الوجبات، وتنظيم قراراتك اليومية.

كيف تستفيدين من الكتيب؟

اختاري فكرة واحدة للتجربة، واكتبي ما حدث معك قبل الانتقال لفكرة أخرى. القصص هنا أمثلة تخيلية للتأمل؛ وصفحات الأسئلة تفتح حوارا مع فريقك. تجدين معرفة عملية إضافية في الصفحات ٢٦٢٣، والمراجع في صفحة ٢٧، ورسالة الختام في صفحة ٢٨.

“A thoughtful journey leaves room to pause and learn.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

قبل أن نغير شيئاً نحتاج أن نفهمه

الإصغاء والعمق

قد تقولين: «أعرف ما ينبغي أن أتناوله، لكنني أجد صعوبة في الالتزام». هذه الجملة تستحق أن نتوقف عندها. ربما المشكلة في وقت التحضير، أو في مواعيد متقلبة، أو في اختيارات لا تحبينها. البداية الجيدة تعطي لهذه التفاصيل مكاناً.

صحتك أولاً

نراجع ما تشاركينه من تاريخ صحي وأدوية ومكملات وتقارير. اكتبي أي تغير حديث أو طعام يسبب لك مشكلة، حتى تكون القرارات ملائمة لحالتك وينسق ما يلزم مع الطبيب المعالج.

يومك كما يحدث فعلاً

متى تستيقظين؟ أين تتناولين وجباتك؟ من يحضر الطعام؟ ما أصعب ساعتين في اليوم؟ لا نحتاج يوماً مثاليا للعرض؛ نحتاج صورة صادقة يمكن البناء عليها.

خذي معك إلى أول لقاء

أهم سؤالين لديك، قائمة بما تحبين وما لا يناسبك، ووصفا ليوم عمل ويوم إجازة. هذه التفاصيل تختصر كثيراً من التخمين.

“The details of your day deserve to be heard.”

تمرين بسيط لفهم الروتين

يومك على الورق

اختاري يوما عاديا، واكتبي ملاحظات قصيرة بعد المواقف المهمة. لا تحولي الصفحة إلى تقرير درجات! فائدتها أن نرى أين نحتاج إلى مساعدة أو ترتيب مختلف.

أربعة أشياء نلاحظها

الوقت والمكان، ما أكلته تقريبا، كيف كان شعورك قبل الأكل وبعده، وما الذي كان يحدث حولك. يمكن أن تكون الإجابة كلمة واحدة: استعجال، جوع، راحة، انشغال.

مثال مكتوب

الثالثة عصرا: انتهى اجتماع طويل ولم أتناول وجبتي. وصلت إلى البيت متعبة وأكلت بسرعة. احتجت إلى وجبة يسهل حملها ووقت قصير أستطيع حمايته في منتصف اليوم.

السؤال الذي يفيدنا

ما التغيير الأصغر الذي كان سيجعل هذا الموقف أسهل؟ تجهيز شيء من الليلة السابقة؟ بديل من مطعم قريب؟ تنبيه في جدولك؟ اختاري ما يناسب واقعك، ثم ناقشه معنا.

ملاحظتي اليوم:

“Notice your patterns before you judge your choices.”

أسئلة تساعدك على الفهم

حين يصبح الطعام لحظة راحة

أحيانا تكون الوجبة أول لحظة تجلسين فيها وحدك. وأحيانا تحضر الرغبة في شيء تحبينه بعد مكالمة متعبة. من المفيد أن تمنحي الموقف وصفا أدق، من دون أن تختصره في كلمة «ضعف».

اسألي نفسك بلطف

متى كانت آخر وجبة؟ هل أنا جائعة أم متعبة أم أحتاج إلى صحبة؟ قد تجتمع أكثر من إجابة! هذه الأسئلة للفهم، وليست اختبارا يمنعك من الأكل أو يفرض عليك تأجيل الجوع.

وسعي قائمة ما يريحك

إذا لاحظت احتياجا للهدوء أو الدعم، فكري في شيء يمكن إضافته: حديث مع شخص تثقين به، وقت قصير وحدك، أو طلب مساعدة في مسؤولية تستنزفك. اختاري شيئا سهل تنفيذه.

متى نفتح الموضوع مع المختص؟

عندما يصبح الأكل مصدر ضيق متكرر أو يصاحبه شعور بفقدان السيطرة، اطلبي مساحة مع المختص النفسي. وصف التجربة بصدق بداية مفيدة لطلب الدعم المناسب.

“Your feelings deserve words, time, and care.”

قصة توضيحية تخيلية ليست شهادة عملية

سلمى بعد أن نام الجميع

من حكاية سلمى

كانت سلمى تضع طبق الحلوى أمامها بعد أن يهدأ البيت. تقول لنفسها كل صباح إنها ستغير هذا المساء، ثم تجد نفسها في المشهد نفسه. قررت أن تكتب ما يسبق تلك اللحظة بدلا من عدها فشلا.

لاحظت أنها تؤجل وجبتها، وتكمل أعمال البيت وحدها، ولا تجلس إلا متأخرة. كتبت احتياجاتي وواضحين: وقت للأكل خلال اليوم، ومساعدة في آخر مهمة مساء. لم يصبح يومها مثاليا، لكنها صارت تعرف ما الذي تريد مناقشته وما الذي يمكن ترتيبه.

ما الذي يمكن أن نأخذه من الحكاية؟

السلوك الذي يتكرر يحتاج أن نفهم الظروف المحيطة به. قد تساعدنا تفاصيل التوقيت والمسؤوليات أكثر من قرار عام مثل «سأكون أقوى غدا».

سؤالك: ما الذي يحدث قبل أصعب لحظة في يومك؟

تطبيق صغير بعد القراءة

اكتبي المهمة التي تتعبك في نهاية اليوم، ومن يمكنه مساعدتك فيها. جهزي سؤالاً عن توقيت وجباتك لتناقشيه في المتابعة.

“Ask what made the moment difficult, then plan for it.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

النوم جزء من العناية بالصحة

مساء يليق بتعبك



يحتاج معظم البالغين إلى نحو ٩٧ ساعات نوم يوميا. وجود وقت كاف للنوم وجودته كلاهما مهم؛ والنوم يدعم الطاقة والتركيز وتنظيم إشارات الجوع والشبع. ١

إذا كان وقتك مزدحما، ابدئي بالسؤال: ما الذي يسرق الساعة الأخيرة من يومي؟ قد يساعدك تحديده على اختيار تعديل واقعي.

تفاصيل يمكن تجربتها

وقت أقرب للثبات للنوم والاستيقاظ، وغرفة هادئة ومظلمة، وتقليل الكافيين في فترة ما بعد الظهر والمساء، وإبعاد الهاتف عن لحظة الاستعداد للنوم. اختاري تغييرا واحدا يناسبك أولا. ١

ملاحظة تهمنا

إذا استمرت صعوبة النوم، ناقشيها مع مقدم الرعاية الصحية. دوني موعد النوم والاستيقاظ وكيف تشعرين صباحا؛ وصفك يساعد على فهم ما يحدث. ١

“Let the end of your day include care for you.”

نحول الأمنية إلى خطوة واضحة

هدف يشبه حياتك

«أتمنى أن تتحسن صحتي» أمنية مفهومة، لكنها واسعة. جربي أن تصفي ما تتمنين أن يصبح أسهل: تجهيز وجبتي، حضور مواعيدي، أو إيجاد وقت للحركة. كلما اتضحت الخطوة، أصبح من الأسهل أن نعرف ما الذي ساعدك عليها.

صيغة تساعدك

سأفعل في وقت وفي مكان وسأجهز قبلها مثال: سأرتب اختيار وجبة العمل مساء بعد تجهيز حقيبتي، وأضع ما أحتاج شراءه في قائمة قصيرة.

ضعي احتمال اليوم الصعب

إذا تأخرت في العودة، ما البديل الذي أستطيع تطبيقه؟ اختاري بديلا من الاختيارات المتفق عليها في خطتك. وجوده يخفف الحاجة إلى اتخاذ قرارات كثيرة وأنت متعبة.

اكتبي خطواتك الآن

أريد أن يصبح هذا الشيء أسهل:
سأبدأ بهذه الخطوة:
وإذا تغيرت الظروف، سأستخدم هذا البديل:

“Choose a step you can picture yourself taking.”

برنامج يرى جوانب حياتك معا

البناء والتوازن

قد يكون سؤال التغذية مرتبطا بموعد العمل، وسؤال الاستمرار مرتبطا بالضغط، وسؤال الحركة مرتبطا بالقدرة أو الخوف من البداية. لذلك نحب أن نضع لكل احتياج الشخص والخطوة المناسبين.

التغذية الإكلينيكية

نحدد الاختيارات والكميات وفق التقييم، ونراجع التفضيلات والأعراض والعوائق العملية. أسألي عن البدائل وطريقة التحضير وما يحتاج إلى تعديل عندما يتغير يومك.

الدعم النفسي واللياقة

مع المختص النفسي تناقشين ما يؤثر في علاقتك بذاتك وبعاداتك. ومع مختص اللياقة تختارين مستوى الحركة والتدرج المناسبين. ولكل تخصص دوره وحدود تدخله.

كيف نجمع الخيوط؟

نرتب الأولويات معك ونختار هدفا واضحا للفترة القادمة. تحدد مواعيد الجلسات وقنوات التواصل وتفاصيل المتابعة وفق الخدمات المشمولة في اشتراكك والاتفاق مع الفريق.

“Care feels clearer when every part has a place.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

معلومة غذائية وتطبيق يناسبك

التنوع الذي يغذيك

التغذية المتوازنة تقوم على الكفاية والتوازن والاعتدال والتنوع. احتياجاتك وتفضيلاتك وحالتك الصحية تؤثر في شكل النظام؛ لذلك نستخدم هذه المبادئ داخل خطتك المخصصة. ٢

اجعلي الاختيارات متنوعة

يمكن أن تتنوع مصادر الغذاء بين خضراوات وفاكهة وحبوب كاملة ومصادر بروتين مناسبة. هذا التنوع يدعم الحصول على مغذيات مختلفة؛ والاختيارات والكميات الفعلية يحددها تقييمك. ٢

مثال للتفكير في وجبة

عند قراءة وجبة من خطتك، حددي مكوناتها ثم اسألي عن بديل لكل مكون: ما البديل المتاح في البيت؟ ما المناسب للمطعم؟ وما الذي يمكن تحضيره مسبقا؟ اكتبي البدائل المعتمدة بجانب الوجبة.

من د. إسراء

حبيبتي، أخبريني بما تحببته وما تتعبين من تحضيره. أحب أن تكون لك اختيارات تفهمينها وتستمتعين بها؛ هذه المعرفة تساعدك عندما تتغير التفاصيل حولك.

“A nourishing routine has room for variety and enjoyment.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

أفكار تنظيمية لليوم المزدحم

حين يمتلئ جدولك

في الأيام المزدحمة، يفيدك أن تقل القرارات المطلوبة منك في اللحظة الأخيرة. حضري اختيارات قليلة واضحة من خطتك، ورتبي ما يجعل الوصول إليها أسهل.

قبل الخروج

راجعي طول اليوم وأماكن وجودك. هل تحتاجين وجبة محمولة؟ هل يوجد مكان مناسب لحفظ الطعام؟ هل حدد بديل واضح إذا اضطرت للطلب من الخارج؟ رتبي هذه التفاصيل وأنت هادئة.

في منتصف اليوم

خصصي وقتا تستطيعين فيه تناول وجبتك، حتى لو كان قصيرا. إذا كان جدولك لا يسمح بما اتفقنا عليه، أخبرينا بالموعد المتاح فعلا لنراجع التوقيت والاختيارات معك.

بعد العودة

احتفظي بقائمة من اختياراتين سهلين يناسبان خطتك، ومكونات متاحة لهما. الهدف أن تجدي قرارا جاهزا عندما تكونين متعبة، لا أن تبدئي وصفة معقدة كل مساء.

اكتبي اختيارك الأسهل وبديله في ملاحظات هاتفك.

“Prepare for your busy days with simple, clear choices.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

قصة توضيحية تخيلية ليست شهادة عملية

ليلى ودعوة العشاء

من حكاية ليلى

كانت ليلى تفكر في الاعتذار عن عشاء تحبه. يقلقها أن تصل ولا تعرف ماذا تختار، وأن تسمع تعليقات عن طبقها. كتبت أسئلتها قبل المناسبة: ما البدائل المناسبة؟ وكيف أرد إذا ألح أحد؟

اختارت جملة بسيطة: «أشكرك على ضيافتك؛ هذا الاختيار يناسبني». واتفقت على بدائل من خططها قبل الخروج. عادت وفي ذهنها تفاصيل يمكن تحسينها، لكنها احتفظت أيضا بفرحة اللقاء. أصبحت المناسبة تجربة تتعلم منها، بدلا من امتحان طويل تخشاه.

ما الذي يمكن أن نأخذه من الحكاية؟

الاستعداد قد يشمل الكلمات التي ستقولينها، والاختيارات المتاحة، وطلب توضيح من الفريق قبل الموقف. اتركي مساحة للاستمتاع بالصحة أيضا.

سؤالك: ما أكثر موقف اجتماعي تحتاجين أن ترتبه معك؟

تطبيق صغير بعد القراءة

اكتبي جملة ترتاحين لقولها عند التعليقات، وسؤالا عن اختيار يناسب المناسبة. احتفظي بهما في هاتفك قبل الخروج.

“Let preparation make more room for enjoyment.”

جمل لطيفة تحمي وقتك وراحتك

مساحة لك وسط الآخرين

أحيانا نعرفين ما تحتاجينه، لكن يصعب عليك طلبه. قد تحتاجين وقتا لوجبتك، أو مساعدة في البيت، أو إيقاف تعليق على جسمك. يمكنك التعبير عن ذلك بكلمات قصيرة وواضحة تناسب علاقتك بالشخص.

للتعليقات على الجسم

«أفضل ألا نتحدث عن وزني؛ يسعدني أن أسمع أخبارك». وإذا أردت صيغة أهدأ: «أقدر اهتمامك، لكن التعليقات على جسمي تزعجني». اختاري ما تشعرين بالأمان وأنت تقولينه.

لطلب مساعدة محددة

«أحتاج إلى نصف ساعة لنفسي؛ هل يمكنك تولي هذه المهمة؟» طلب واحد واضح يعطي الشخص فرصة أن يفهم ما تحتاجينه. يمكن تعديل المدة أو المهمة وفق ظروفكم.

مساحة للنقاش النفسي

إذا كان وضع الحدود يثير خوفا أو ذنبا شديدين، حدثي المختص النفسي عن ذلك. لا يلزم أن تجربي مواجهة لا تتراحين لها؛ يمكن التفكير في خطوات تلائم موقفك.

“Your needs can be expressed with kindness and clarity.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

القدرة أولا ثم التدرج

حركة تحيين الرجوع إليها



الحركة تشمل أكثر من وقت التمرين؛ المشي والأنشطة اليومية تدخل ضمن النشاط البدني. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن أي قدر من النشاط أفضل من عدمه، وأن تقليل الجلوس مهم. ٣

اختاري مع مختص اللياقة بداية تلائم قدرتك وحالتك. الهدف أن تتعلمي الحركة وتتعرفي إلى استجابة جسمك، ثم تتدرجي بصورة مناسبة.

أسئلة قبل البداية

ما النشاط الذي أستمتع به؟ أين أستطيع ممارسته؟ ما الوقت الواقعي؟ وهل توجد إصابة أو أعراض أو حالة صحية يحتاج المختص أن يعرفها؟ الإجابات تساعد على اختيار البداية.

راقبي التجربة

اكتبي ما شعرت به وما كان سهلا أو صعبا. إذا ظهر ألم أو دوار، توقف وراجع المختص قبل الاستمرار. لا نجعل تحمل الأعراض هدفا للتمرين.

“Build a movement routine you feel able to return to.”

أشياء تتغير وتستحق أن نلاحظها

الارتقاء والنضارة

في موعد المتابعة، أحب أن نسمع عن التفاصيل التي تغيرت في يومك. ربما صار تجهيز الطعام أسهل، أو أصبح طلب المساعدة أوضح، أو وجدت نشاطا تحببته. هذه ملاحظات تشرح تجربتك وتساعدنا على اختيار الخطوة التالية.

ما الذي نراجعه معا، حبيبتي؟

المؤشرات المناسبة لحالتك وفق التقييم، وإحساسك بالطاقة والراحة، ومدى ملاءمة الخطة، والعوائق التي ظهرت. نقرأ الأرقام في سياقها، ونناقش التجربة التي تعيشينها معها.

سجل تقدم شخصي

اكتبي موقفا واحدا أصبح أسهل، وقرارا شعرت أنك فهمته أكثر، وسؤالا ما زال يحتاج توضيحا. أعيدي قراءة هذه الملاحظات عندما تنسين ما أنجزته.

رسالة مني لك

يسعدني أن تقولي: «أصبحت أعرف كيف أختار عندما يتغير يومي». أحب أن تنمو معرفتك بنفسك، وأن تكون لك أدوات تستخدمينها بثقة داخل حياتك.

“Keep a record of the small things that become easier.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

جمال العناية بتفاصيلك

نضارة تبدأ بالاهتمام



قد تعني النضارة لك وجها أكثر راحة، أو شعورا أخف في يومك، أو وقتا تستمتعين فيه بمظهرك. اكتبي ما تقصدينه أنت! فالصورة التي ترغبين في الوصول إليها تستحق أن نفهمها بكلماتك.

التنوع الغذائي يساعد على الحصول على الفيتامينات والمعادن. نراجع احتياجاتك وفق حالتك؛ ونتجنب ربط جمالك بطعام واحد أو منتج بعينه. ٢

طقس صغير تستمتعين به

اختاري شيئا تشعرين معه بأنك تعتنين بنفسك: تجهيز ملابس تحبينها، ترتيب مكان هادئ لوجبتك، أو وقت للقراءة. اجعليه قريبا ومتاحا، لا جائزة تؤجلينها إلى وزن معين.

سؤال هذه الصفحة

ما الشيء الذي تؤجلينه حتى يتغير جسمك، ويمكنك الاستمتاع به الآن؟ اكتبي إجابة بسيطة ثم حددي وقتا لها في يومك.

“Enjoy caring for yourself while your journey is unfolding.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

قصة توضيحية تخيلية ليست شهادة عملية

نور وصباح العودة

من حكاية نور

كانت نور تستعد لبداية جديدة كل أسبوع. وإذا اختلفت وجبة عن خطتها، تقول: «لقد أفست الأسبوع كله». توقفت أمام الجملة وسألت: هل أحتاج فعلا إلى الانتظار أياما حتى أرتب اختياري القادم؟

كتبت للفريق ما حدث وما جعل الالتزام أصعب. اختارت أن تعود إلى الوجبة التالية كما اتفق عليها، وأن تسأل عن بديل للموقف نفسه. لم تختف الأيام الصعبة، لكنها بدأت تتعامل معها كمواقف تحتاج ترتيبا، وصارت تلاحظ أن العودة قرار يمكن أخذه اليوم.

ما الذي يمكن أن نأخذه من الحكاية؟

تفصيل واحد تعثر يمكن أن نراجعه وحده. اسألي عن الخطوة التالية، واحتفظي بما نجح في بقية يومك بدلا من شطب التجربة كلها.

سؤالك: ما أقرب خطوة يمكنك العودة إليها اليوم؟

تطبيق صغير بعد القراءة

اختاري موقفا تعثر مؤخرا، ثم اكتبي ما كان يمكنك طلبه من دعم أو بدائل. خذي السؤال معك إلى المتابعة.

“You can return to your next step today.”

اكتبي لنا ما يساعدنا أن نفهمك

متابعة تبدأ من كلام واضح

الرسالة المفيدة لا تحتاج أن تكون طويلة. نحتاج أن نفهم ما حدث، وما الذي تغير، وما الذي تريدين مناقشته. استخدم النموذج التالي عبر وسيلة التواصل المتفق عليها مع فريقك.

نموذج رسالة متابعة

ما نجح معي هذا الأسبوع:
أكثر موقف كان صعبا:
التغيير الجديد في يومي أو حالتي:
سؤالي الأهم الآن:
البديل الذي أحتاج أن أعرفه:

مثال قريب من الحياة

«تجهيز وجبة العمل ساعدني ثلاثة أيام. يومان عدت فيهما متأخرة ولم يتوفر الاختيار المعتاد. أحتاج بديلا أستطيع شراءه من الخارج، وأريد مراجعة توقيت وجبتي في أيام الاجتماعات.»

إذا لم ترتاحي لشيء

اشرحي ما أزعجك وما كنت تحتاجينه. ملاحظاتك تستحق أن تسمع وتناقش باحترام، وهي تساعد الفريق على مراجعة تجربتك وتوضيح ما يمكن تعديله.

“Clear feedback helps us understand what you need next.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

إيقاع مقترح يناقش مع فريقك

أربع وقفات للترتيب

هذه أفكار لتنظيم التركيز خلال أربعة أسابيع، ويمكن تغيير ترتيبها أو مدتها حسب احتياجك. تختارين في كل فترة موضوعا واحدا وتدوين ما تعلمته عنه.

الأسبوع الأول ألاحظ

أصف يوما حقيقيا، وأختار أكثر موقف يحتاج إلى ترتيب. سؤالي: أين تتكرر الصعوبة؟

الأسبوع الثاني أجهز

أختار خطوة عملية وبديلا لليوم المزدحم. سؤالي: ما الذي أحتاجه كي تصبح الخطوة أسهل؟

الأسبوع الثالث أراجع

أخبر الفريق بما نجح وما تعثر، وأطلب توضيحا محددا. سؤالي: ما التعديل الذي سيفيدني الآن؟

الأسبوع الرابع أحتفظ

أحدد عادة أحب أن أستمر عليها، وأختار خطوة جديدة صغيرة. سؤالي: ما الذي أصبح مناسبا لحياتي؟

“Let each week teach you something useful about yourself.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

أشياء أريد أن أتذكرها

وعد لطيف لنفسي



سأصف ما حدث بصدق.
سأسأل عندما أحتاج.
سألاحظ ما نجح.
سأطلب تعديل ما يصعب.
وسأترك لنفسي وقتا
لشيء أحبه.

أكملي هذه الجمل

أكثر شيء أقدره في نفسي:
أريد أن يكون في يومي وقت لـ:
شخص أستطيع أن أطلب منه دعما:
شيء صغير أفخر بأنني فعلته:

سؤال أخير قبل أن تقلبي الصفحة

لو كانت صديقتك تحكي لك عن يوم يشبه يومك، ماذا كنت ستقولين لها؟ اكتبي
الجملة لنفسك أيضا! فقد تحتاجين إلى قراءتها في وقت آخر.

“Offer yourself the patience you would offer a friend.”

مهارة صغيرة تجعل اختياراتك أوضح

افهمي ما تقرئينه على العبوة

حبيبتي، قد تبدو واجهة العبوة جذابة، لكن البيانات الصغيرة تساعدك على فهم ما بداخلها. ابدئي بأساس حساب القيم: هل هي للحصة الواحدة، أم لكل مئة غرام، أم للعبوة كاملة؟ قارني المنتجات على الأساس نفسه. ٤

حجم الحصة ليس كمية موصوفة لك

حجم الحصة المكتوب يفسر الأرقام على الملصق، ولا يحدد وحده المقدار المناسب لاحتياجك. راجعي عدد الحصص داخل العبوة، ثم اربطي الكمية التي تتناولينها بما ورد في خطتك. ٤

مثال حسابي بسيط

إذا كانت القيم لكل حصة، وكانت الحصة تحتوي على ١٢٠ سعرة حرارية، فإن تناول حصتين يساوي ٢٤٠ سعرة. وينطبق التضاعف نفسه على بقية العناصر المدرجة للحصة. هذا مثال للقراءة، وليس هدفا غذائيا لك. ٤

ماذا أقارن بعد ذلك؟

انظري إلى البروتين والألياف والصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة إن ذكرت. اختاري ما يناسب احتياجك مع المختص، واحتفظي بصورة الملصق إذا احتجت إلى توضيح. ٤

“Read the details that help you make an informed choice.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

أسئلة مهمة قبل إضافة أي منتج

المكمل المناسب لسبب واضح

قد يفيد المكمل عند وجود احتياج محدد، لكنه لا يحل محل التنوع الغذائي. كما أن وصف المنتج بأنه «طبيعي» لا يضمن أمانه؛ فقد تتداخل بعض المكملات مع الأدوية أو تسبب آثارا غير مرغوبة. هـ

أربعة أسئلة تستحق الإجابة

لماذا أحتاج هذا المنتج؟ ما الجرعة المناسبة لحالتي؟ ما المدة المتوقعة ومتى نراجع الاستخدام؟ وهل يتداخل مع دواء أو مكمل آخر أتناوله؟ ناقشي هذه الأسئلة مع مقدم الرعاية قبل البدء. هـ

احتفظي بقائمة واحدة

دونني اسم كل دواء ومكمل، والجرعة، وعدد مرات الاستخدام، وسبب تناوله. أضيفي المنتجات العشبية أيضا، وخذي القائمة إلى لقاءاتك الصحية حتى تكون الصورة مكتملة. هـ

حبيبتي، كثرة المنتجات ليست هدفا

أخبري المختص بالحمل أو الرضاعة أو أي إجراء جراحي قريب، ولا تستبدلي دواء موصوفا بمكمل من تلقاء نفسك. إذا ظهر عرض جديد بعد منتج ما، تواصل مع مقدم الرعاية. هـ

“Choose supplements with a clear purpose and informed guidance.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

تفاصيل مهمة عند التحضير المسبق

وجبة جاهزة ومحفوظة بأمان

تحضير الوجبات يسهل اليوم المزدحم، وسلامة حفظها جزء من هذا التحضير. رتبي طريقة التبريد ومكان حفظ الطعام قبل اختيار وجبة ستأخذينها إلى العمل أو في رحلة طويلة.

الوقت ودرجة الحرارة

احفظي الثلاجة عند ٤ درجات مئوية أو أقل. لا تتركي الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد خارج الثلاجة أكثر من ساعتين، أو أكثر من ساعة إذا تجاوزت حرارة الجو نحو ٣٢ درجة مئوية. ٦

عند الترتيب والحفظ

استخدمي أوعية مغطاة، وافصلي الأطعمة النيئة عن الجاهزة للأكل، واتبعي تعليمات الحفظ على العبوة. اتركي مساحة تسمح بتدوير الهواء داخل الثلاجة، واحرصي على نظافة اليدين والأسطح. ٦

المظهر وحده لا يكفي

قد يكون الطعام غير آمن رغم أن رائحته ومظهره طبيعيان. إذا أهملت شروط تبريده أو شككت في سلامته، فتخلصي منه ولا تتذوقيه لاختباره. التخطيط الجيد يشمل اختيار ما يسهل حفظه بأمان. ٦

“Thoughtful preparation includes keeping your food safe.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

ترتيب عملي لأسبوع أكثر هدوءا

وفري طاقتك للقرارات المهمة

حبيبتى، حين تتكرر القرارات الصغيرة طوال اليوم، قد يصبح أبسطها مرهقا. يمكنك أن تجهزي بعض الإجابات مسبقا، فتتركي لنفسك مساحة أوسع للعمل والراحة والأشياء التي تحبينها.

قائمة قصيرة بدلا من حيرة يومية

اختاري من خطتك وجبتين يسهل تحضيرهما، وبديلا للطلب من الخارج، واكتبي المكونات المطلوبة. راجعي ما لديك قبل التسوق، وحددي ما يمكن تجهيزه وما يحتاج إلى حفظ مناسب.

موعد للعناية بنفسك

حددي في جدولك وقت المتابعة، ووقتا مناسباً للحركة المتفق عليها، وفسحة صغيرة تستمتعين بها. اكتبها كما تكتبين المواعيد المهمة، مع بديل مرن إذا تغير يومك.

مراجعة هادئة في نهاية الأسبوع

اسألي: ما القرار الذي أصبح أسهل؟ ما الشيء الذي لم يناسبني؟ وما تعديل واحد أريد تجربته؟ احتفظي بما خدمك، وناقشي ما يحتاج إلى تغيير؛ لا يلزم تبديل كل شيء في وقت واحد.

“Let simple routines leave more room for the life you enjoy.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

اضغطي على عنوان المصدر لقراءته

معرفة يمكنك الرجوع إليها

١ النوم الصحي

MedlinePlus • Healthy Sleep

مدة النوم وعاداته صفحة ٩

٢ التغذية المتوازنة

WHO • Healthy diet

مبادئ التوازن والتنوع صفحتا ١٢ و ١٨

٣ النشاط البدني

WHO • Physical activity

الحركة والأنشطة اليومية صفحة ١٦

٤ قراءة البطاقة الغذائية

FDA • Nutrition Facts Label

حجم الحصة والمقارنة بين المنتجات صفحة ٢٣

٥ المكملات الغذائية

NIH ODS • Dietary Supplements

الاستخدام والاحتياطات والأسئلة المناسبة صفحة ٢٤

٦ حفظ الطعام بأمان

FDA • Are You Storing Food Safely?

التبريد وحفظ الوجبات صفحة ٢٥

عن القصص والعبارات

القصص أمثلة تخيلية، ولا تصف عميلات حقيقيات أو نتائج علاجية. العبارات الإنجليزية صيغت خصيصا لهذا الكتيب بصوت د. إسراء موسى. المعلومات تثقيفية، وتخصص القرارات وفق تقييمك.

“Understanding the why can make the next step clearer.”

DR ESRAA MOUSSA / NUTRIVIVA

بواسطة دكتورة إسراء موسى

حبيبتي يسعدني أنك بدأت



قد تحتفظين من هذا الدليل بجملة واحدة، أو
بسؤال تريدين أن تسأليه، أو بفكرة صغيرة تغير
ترتيب يومك. هذا يكفي كي تكون لهذه
الصفحات بداية في حياتك.

أحب أن تأتي إلى متابعتك ومعك تجربتك
الحقيقية: ما أسعدك، وما حيرك، وما كنت
تحتاجين فيه إلى مساعدة.

لأنك تستحقين عناية تفهمك

وجودك في يعني لنا فرصة أن نسمعك ونعمل معك على اختيارات
تناسب احتياجاتك. قولي لنا ما الذي يجعل الرحلة أوضح وأسهل عليك، وشاركي
التفاصيل التي ترينها مهمة. ثقتك مسؤولية نعتز بها.

أتمنى أن تكون هذه بداية تعودين فيها إلى نفسك باهتمام أكبر، وأن تجدي في كل
خطوة شيئاً يساعدك في يومك.
بكل اهتمام، دكتورة إسراء موسى

“I am glad you made room for this beginning.”