

دليل البداية لبناء العضل وحرق الدهون

01 — ابدأ من هدف واحد

لا تحاول تغيير كل شيء في يوم واحد. اختر هدفاً واضحاً لمدة 8 أسابيع: خسارة دهون، بناء عضل، أو تثبيت العادات.

02 — درب جسمك بانتظام

ثلاث حصص أسبوعية كافية كبدائية. ركّز على الحركة الصحيحة، وزد الحمل تدريجياً عندما تصبح التكرارات سهلة.

03 — اجعل البروتين حاضراً

قسّم مصادر البروتين بين وجباتك: البيض، الدجاج، السمك، اللحوم، الزبادي، والبقوليات. الاستمرارية أهم من المثالية.

04 — راقب ما يهم

الوزن وحده ليس القصة كاملة. استخدم صور التقدم، مقاسات الملابس، الأداء في التمرين، ومستوى طاقتك.

05 — لا تنتظر الحماس

ابن روتيناً بسيطاً تستطيع تكراره. الخطة الجيدة هي التي تناسب حياتك وتعود إليها حتى بعد أسبوع صعب.

ملاحظة

هذا الدليل تعليمي عام وليس بديلاً عن تقييم فردي. للحصول على خطة تدريب وتغذية مخصصة، تواصل مع AW Coaching على WhatsApp.