

# السبع برومبتات

## الذهبية للياقة

...

خريبتك الكاملة لبناء جسمك بذكاء  
من التقييم... إلى النتائج... إلى تجاوز الثبات

### الفكرة باختصار

سبع برومبتات مرتبة بطريقة تخليك تبني خطتك من الصفر للنتيجة، من غير ما تتوه بين تطبيقات ومدرسين ونصائح متضاربة. كل برومبت بياخذك خطوة قدام.

· البرومبتات السبعة ·

# 01 . PROMPT

## تقييم الجسم وبناء نقطة البداية

برومبت مخصّص لتحليل حالتك الحالية بشكل واقعي، وتحديد:

- ◆ أفضل هدف ممكن تحقّقه خلال 90 يوم
- ◆ أكبر سبب فعلي يبيطّ تقدمك
- ◆ اللي لازم تركّز عليه أولاً قبل أي حاجة ثانية
- ◆ إزاي جسمك هيتغير شهر ورا شهر

# 02 . PROMPT

## تصميم برنامج تمرين يناسب حياتك

بدل البرامج العشوائية اللي مش بتكمل، هتاخذ:

- ◆ تقسيمة تدريب مناسبة لوقتك الحقيقي
- ◆ تمارين عملية تقدر تستمر عليها فعلاً
- ◆ خطة تطور أسبوعية واضحة
- ◆ بدائل جاهزة لكل تمرين لما الوقت يضيق

# 03 . PROMPT

## إنشاء نظام غذائي قابل للالتزام

مش نظام قاسي ينتهي في أسبوع، لكن:

- ◆ سعرات وبروتين محسوبيين بدقة
- ◆ وجبات مرنة تقدر تطبّطها على ذوقك
- ◆ سناكات عالية البروتين
- ◆ حلول للأيام المزدحمة والخروج للمطاعم

## 04 . PROMPT

### بناء نظام استشفاء احترافي

لأن العضلات بنتبني وقت الراحة مش وقت التمرين:

- ◆ تحسين النوم بشكل عملي
- ◆ روتين مرونة يومي قصير وفعال
- ◆ إدارة التوتر وتأثيره على الأداء
- ◆ تعرف إمتى تزود الشدة وإمتى تخففها

## 05 . PROMPT

### إصلاح العقلية التي تدمر النتائج

أغلب الناس مش بتفشل جسدياً... بتفشل ذهنياً. البرومبت ده هيساعدك:

- ◆ تكتشف نمط الفشل المتكرر عندك
- ◆ تتعامل مع الانتكاسات بدون ما تنهار
- ◆ تبني عقلية الشخص المنضبط

◆ تثبت عادات قوية يومياً

## 06 . PROMPT

### مراجعة أسبوعية للمحاسبة والتقدم

كل أسبوع تحصل على:

- ◆ تقييم حقيقي لتقدمك بدون تجميل
- ◆ تحليل الأخطاء وأسبابها
- ◆ أهم عادة لازم تركز عليها الأسبوع الجاي
- ◆ تقييم شامل لأسبوعك كله

## 07 . PROMPT

### تجاوز مرحلة ثبات النتائج

لو وقف نزول الوزن أو بناء العضلات:

- ◆ Claude هيحدد سبب المشكلة بدقة
- ◆ يفرق بين الثبات الحقيقي والتذبذب الطبيعي
- ◆ يقترح التعديل الصح من غير ما يدمر الخطة
- ◆ يرجعك لمسار التقدم بأقل تغيير ممكن

. THE PLAYBOOK .

## من التقييم لحد ما تكسر مرحلة الثبات

استخدم البرومبتات بالترتيب — كل واحد يبيني على اللي قبله