

خطة التنفيذ الصريحة™

كل حركة إلها هدف. بلا لف ودوران.

تمرّن بأي مكان

قوام رشيق

بناء قوة

ليش الرجال الناجحين لسا عم يتعثروا باللياقة

01

بلا نظام واضح

تمارين عشوائية. نتائج عشوائية.

بيلتزموا، لما يكون فيه نظام واضح

80%~ → 2%~

02

بتجاهل جسمهم

بيعتبروا الوجع والقيود عائق، مش إشارة.

نسبة الإصابات لما تُحترم الإشارات

3%~ → 96%~

جسمك بيستحق نفس مستوى الاستراتيجية يلي بتطبقها بشغلك.

اللياقة لازم تنطبق على حياتك. مش العكس.

✓ تبني جسم يدعم
طريقة حياتك.

✗ تبني روتين ما فيك تكمل فيه.

بتمرنوا أصعب، مش أذكى.

01 بلا استراتيجية توفر
وقت

بيستخدموا تمارين ما بتوفر وقت

+85%

مجهود قصير بيعطي نتيجة قصيرة.

02 بلا خطة طويلة
الأمد

بيلتزموا، بدون خطة طويلة الأمد

~1%

الجسم القوي ما بيبنى بالتطرف.
بيبنى بالاستمرارية الذكية.

شكل الرحلة معي (العمل معي)

بلا حشو. بس الخطة والشغل.



01

المكالمة

الأهداف، الإصابات، نمط حياتك / نحكي بأعذارك



02

تحضير الخطة

مبنية خصيصاً لك.



03

تقرير أسبوعي

كل أسبوع. بتستلم تقرير تقدمك



04

دعم مستمر

موجود، وقت ما احتجتني.



05

صور التقدم

بتتوثق كل شهر.

بلا تمارين عشوائية. بلا مجهود ضايع. كل خطوة إلها هدف.

البرنامج

نظام واحد. متكيف مع مستواك.

متقدم

أعلى أداء.

التركيز

سكوات مسدس

هاي بول

ضغط بتصفيق

وضعية القارب

متوسط

بناء القدرة.

التركيز

سكوات بطفرة

عقلة بوزن الجسم

ضغط

بلانك / رفع الرجلين

مبتدئ

بناء الأساس.

التركيز

سكوات بوزن الجسم

عقلة بالأستيك

ضغط منحدر

رفع الركبتين

أول مرة من 10 سنين بتمرين 3 مرات
بالأسبوع لمدة 6 شهور متواصلة.

مؤسس، 39 سنة · تدريب فردي

18 شهر ورجع بأسفل الظهر. راح بـ
أسابيع. بلا ما روح للنادي

مدير تنفيذي، 47 سنة · تدريب أونلاين

تمرين 3 أيام بالأسبوع. خلي التكرارات بين 10-30 والمجموعات بين 3-8. لا تنتقل للمستوى التالي لحد ما تتقن يلي قبله بفورم صحيح.

لمساعدة شخصية أكثر، احجز استشارتك المجانية ←

تغذية بلا تعقيد

توجيه، مش تقييد.

افهم شو بتاكل

اقرأ الملصقات · اعرف كمياتك

01

بني أساس قوي

بروتين نوعي · أكل طبيعي · عناصر أساسية

02

خذ قرارات أذكى

استبدالات بسيطة · بلا تخمين

03

كل لتأدي

طاقة · استشفاء · تركيز · تمرين

04

بني عادات طويلة الأمد

مبنية تدوم

05



قاعدة عامة

إذا أكلت غالبية طبيعياً
وغير مصنّع، أنت أصلاً
قدام أكثر الناس.

دوري مش أتحكم بأكلك. دوري إني أعطيك المعرفة والأدوات لتأخذ قرارات أحسن.



بتدريب، مش تخمين.

الاستشفاء أكثر من النوم

جسمك وعقلك بحاجة الظروف الصحيحة
لتأدي منيح.

02 المرونة

تحس أخف وأقل تقييد
تكيف الأوتار طويل الأمد

01 النوم

تنظيف فضلات الدماغ
تثبيت الذكريات والتعلم

04 إدارة التوتر

توازن هرموني أحسن
تفكير واضح وقرارات أحسن

03 الحركة اليومية

توصيل أوكسجين أحسن
استشفاء أسرع بين التمارين

التمرين هو المحرك.
الاستشفاء هو وين بيصير التكيف.

ليش الزباين بيوصلوا لنتائج

لأن الأسلوب مختلف.

0

طرق مختصرة

أسبوعية

متابعة، بلا تخمين

+264

شخص تدربوا معي

بلا لف ودوران. تقدّم حقيقي. 🎯

أكثر من 12 سنة خبرة 🏆

أسلوب فردي 👤

معايير عالية 🛡️

تحسّن مستمر ↻

التركيز على الأداء ➡️



أنا ما بدربّ تمارين.
أنا بأبني أشخاص قادرين.

بني أفضل نسخة منك

جسمك هو الأساس يلي فوقه بتبني كل شي.

جاهز؟

احجز استشارتك.

إنستقرام – obada_wellness@

الموقع – obadawellness.com