

ASAS-Desk

خالد الحوراني

MaximaGroup

أغسطس 2025

التقرير النهائي بعد

تدريب 4 أسابيع

الاسم

الشركة

تاريخ التقييم

البرنامج

التحليل العام بعد 4 أسابيع

العنصر	قبل	بعد	الملاحظة
الوزن	85.5 كغ	83.8 كغ	نقص ممتاز (1.7 كغ)
نسبة الدهون	29.2%	26.3%	انخفاض واضح في نسبة الدهون
العمر الأيضي	63 سنة	53 سنة	تحسّن كبير (فرق 10 سنوات)
نسبة الماء	49%	52%	تحسّن في الترطيب والدورة الدموية
الدهون الحشوية	11	9	انخفاض جيد – أصبحت ضمن الحد الآمن
الكتلة العضلية	57.5 كغ	60.2 كغ	زيادة ممتازة في الكتلة العضلية



تحليل الأداء والسلوك



01

تم تحقيق نتائج مبهره من حيث التكوين الجسماني رغم أن الوزن الظاهري انخفض قليلاً، لكن التركيبة تحسنت جذرياً.

02

الدهون الحشوية انخفضت، والعضلات ارتفعت — مما يشير إلى التزام جيد بالخطه.

03

تحسّن في جودة النوم والمزاج العام، لكن التوتر ما زال بحاجة لاهتمام.

04

لا يزال هناك اعتماد على الأكل من الخارج، ويجب التوقف عنه تدريجياً.

05

الوضعية الجسدية تحتاج متابعة (الكفين، الرأس، أسفل الظهر).

06

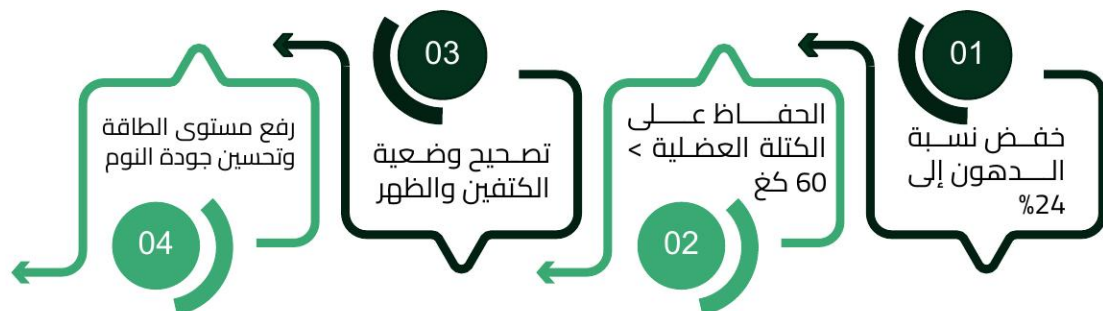
الطاقة اليومية ما زالت منخفضة ويجب تعزيزها بالحركة والنوم الكافي.



خطة التحسين الأسابيع الأربعة القادمة (KPIs)

الأسبوع	التغذية	التدريب	العادات اليومية
الأول 01	3 وجبات متوازنة + ماء 2.5 لتر	حصتان تدريبيتان (لياقة + تصحيحية)	النوم قبل 12 - تقليل الهاتف ليلاً
الثاني 02	تقليل السكريات إلى مرة واحدة	تمرين مقاومة خفيف + إطالة	قياس الخصر مرتين أسبوعياً
الثالث 03	إدخال خضار بكل وجبة	3 جلسات تدريب متنوعة	تقليل القهوة بعد الساعة 4 عصراً
الرابع 04	اتباع الخطة 80% على الأقل	إضافة تمارين Core و تمارين تنفس	استخدام تطبيق استرخاء 5 دقائق يومياً

الهدف الجديد



التغيير في 4 أسابيع

بعد



قبل



التغيير في 4 أسابيع

بعد



قبل



التغيير في 4 أسابيع

بعد



قبل



الرسالة الختامية من

ASAS-Desk

يا خالد الحوراني!

بعد 4 أسابيع فقط:

- قلت وزنك
- زدت عضلاتك
- حسنت مؤشراتك الحيوية

كل هذا بسبب الخطوات البسيطة التي التزمت بها. لكن التحدي الآن ليس في البداية... بل في الاستمرار. جسمك يستحق أن تكمل. صحتك بدأت تتحسن، وأنت الآن أقرب ما يكون لمرحلة "التحول الحقيقي". لا تترك كل هذا يضيع — بل خذ هذه النتيجة نقطة انطلاق. نحن معك دوماً. ابدأ من جديد كل يوم — لكن لا تتوقف.

فريق ASAS-Desk