

تقرير 360Home للصحة الشخصية من

ASAS-Desk

خالد الحوراني

30 سنة

MaximaGroup

يونيو 2025

الاسم

العمر

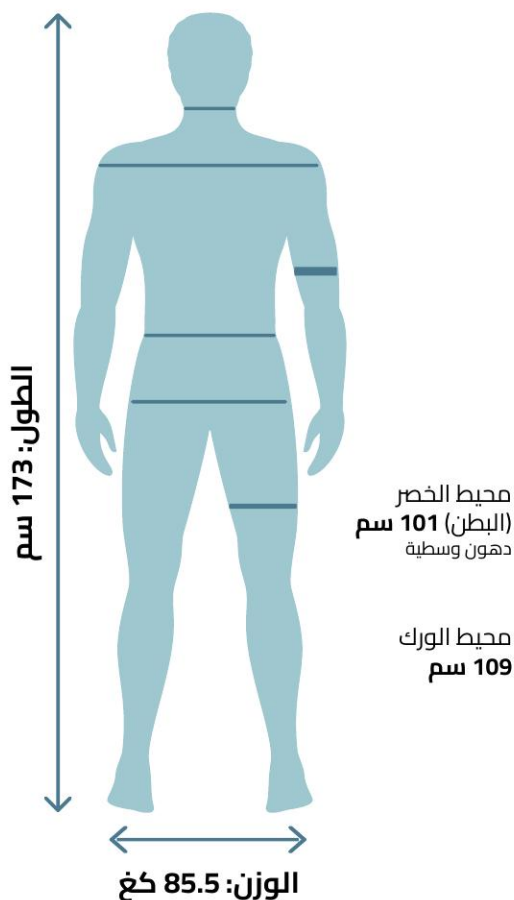
الشركة

تاريخ التقييم



القسم 1

القياسات الجسدية وتحليل التكوين الجسماني



التحليل

يُظهر تراكمًا في الدهون حول منطقة البطن، ونسبة عضلية لا تتماشى مع الوزن، مما يشير إلى نقص في النشاط البدني وضعف في التمثيل الغذائي.

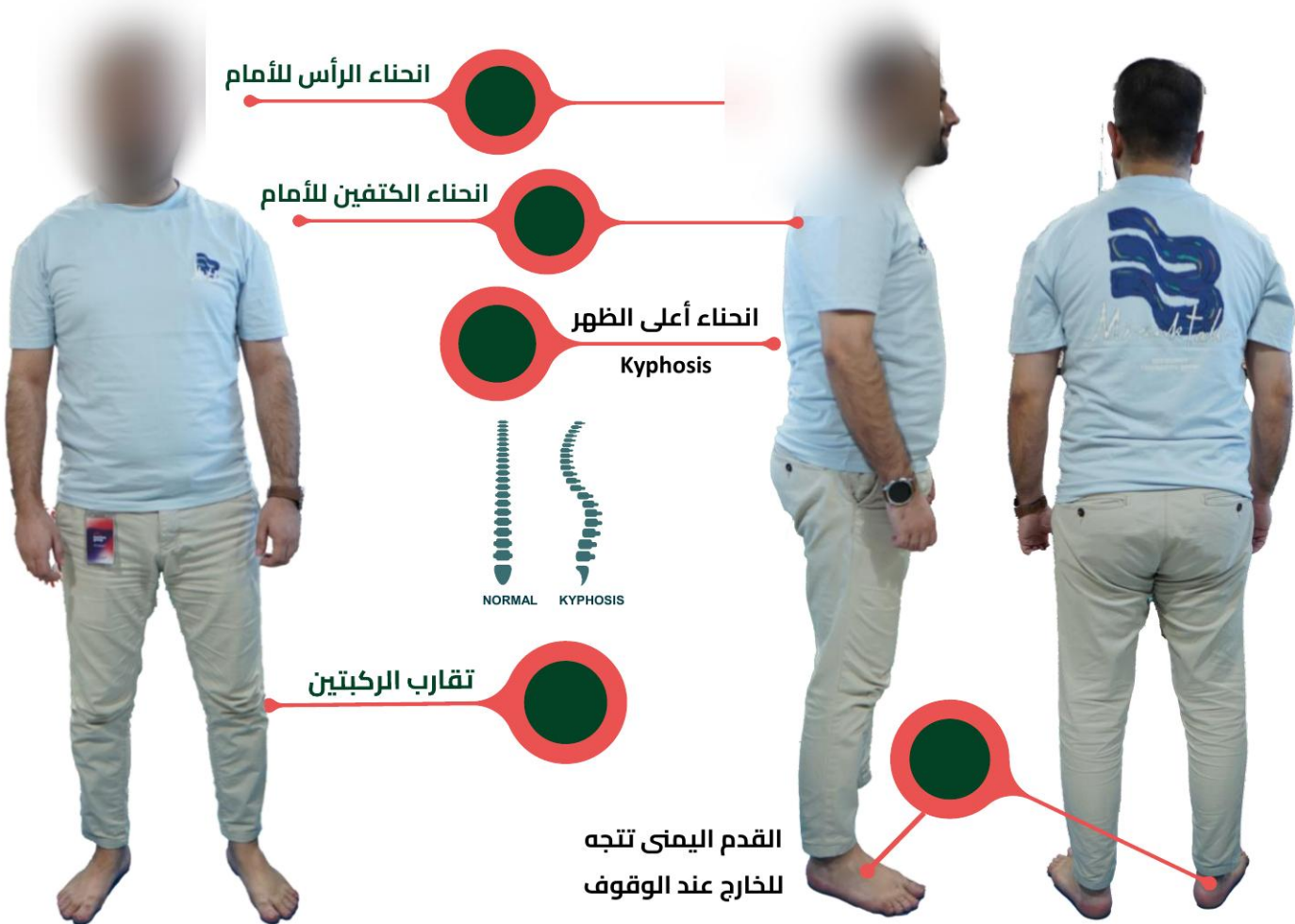
التوصية

خلال الشهر القادم، يجب التركيز على بناء الكتلة العضلية، وتحفيز الحرق الطبيعي، عن طريق الالتزام بالخطّة التدريبية والغذائية المخصصة.

- نسبة الدهون: 29.2% ▲
- العمر الأيضي: 63 سنة
- الكتلة العضلية: 57.5 كغ
- دهون البطن (الدهون الحشوية): 11 ▲

القسم 2 الوضعية الجسدية والآلام

الوضعية غير السليمة المسجلة: 



القسم 2 الوضعية الجسدية والآلام

الآلام المسجلة:

- لا يوجد ألم في الظهر مع الجلوس
- مشاكل في القولون والمعدة

التحليل

هذه المشكلات الوضعية تظهر بسبب ضعف عضلات البطن والظهر، والجلوس الطويل. بعض التشوهات في الأطراف السفلية قد تؤثر على التوازن أثناء المشي أو التمرين.

التوصية

سيتم دمج تمارين تصحيحية ضمن البرنامج التدريبي، تركز على الاستقامة، محاذاة الركبتين، وتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل.

القسم 3

النوم وجودة الاستشفاء

العنصر	الوضع الحالي
وقت النوم	بعد 1 صباحًا
مدة النوم	5-6 ساعات فقط 
جودة الاستيقاظ	يشعر بالتعب أحيانًا
استخدام الهاتف قبل النوم	نعم
الاستيقاظ الليلي	لا

التوصية



لا حاجة الآن لمحاولة تغيير كبير، ولكن يُنصح بمحاولة النوم قبل منتصف الليل خلال أيام التدريب لتسريع الاستشفاء العضلي وتحسين التركيز.

التحليل



قلة النوم وقته وتأخره تُعتبر من الأسباب الرئيسية لضعف الطاقة، ضعف الحرق، وارتفاع التوتر. النوم المتأخر قد يكون مرتبطًا بالعادات النفسية أو التوتر.

القسم 4 التغذية والعادات الغذائية

العنصر	الوضع الحالي
عدد الوجبات	وجبتان (غداء وعشاء) فقط ●
مصدر الطعام	من خارج المنزل يوميًا تقريبًا
الوجبات	أرز مع دجاج أو مشاوي، عشاء مشابه
الحلويات	يستهلك كمية كبيرة يوميًا ●
الماء	1-2 لتر ✓ متوسط
مشاكل صحية	اضطرابات في المعدة والقولون، حساسية من اللاكتوز

التوصية



خلال البرنامج القادم سيتم تنظيم عدد الوجبات، توزيع السعرات، تقليل السكريات بشكل تدريجي، وتقديم بدائل سهلة ولذيذة تحترم طبيعة الجهاز الهضمي.

التحليل



قلة عدد الوجبات، الاعتماد على الأكل الجاهز، والإكثار من الحلويات كلها عوامل تعيق عملية التحسن الجسدي، وتزيد من الدهون الداخلية. كما أن مشاكل المعدة مرتبطة بنوعية الطعام والسكريات.

القسم 5 النشاط البدني ومستوى اللياقة

العنصر	التقييم
التمرين	لا يُمارس أي نوع من الرياضة حاليًا
عدد الأيام الممكنة للتدريب	3 أيام ☒
تقييمه للياقته	3-5 من 10
ملاحظة شخصية	يفضل التدريب في الصباح قبل العمل

التوصية



البرنامج التدريبي القادم سيتضمن تمارين مخصصة للمبتدئين، تراعي الوقت الصباحي، وتبدأ بتدريج منطقي في الشدة لتجنّب الإجهاد.

التحليل



رغبة في التغيير واضحة، مع انعدام الخبرة الرياضية. اختيار فترة الصباح يُعتبر نقطة قوة لأنه يساعد على بناء عادة ثابتة.

القسم 6 الصحة النفسية والطاقة

العنصر	القيمة
مستوى التوتر	7-6  متوسط مرتفع
مصدر التوتر	العمل والعائلة (النص مشوش جزئيًا لكن المفهوم واضح)
آلية التعامل	التدخين
مستوى الطاقة	3-1 من 10  منخفض جدًا

التوصية



التدريب المنتظم سيستخدم كأداة للتفريغ النفسي. ينصح بتقليل التدخين تدريجيًا خلال البرنامج، واستبدال وقته بحركة أو استرخاء بسيط.

التحليل



مستوى الطاقة منخفض جدًا ويُقابله توتر غير مفرغ، مما يؤدي إلى حلقة من التعب المستمر، والرغبة في الراحة والانغلاق.

القسم 7

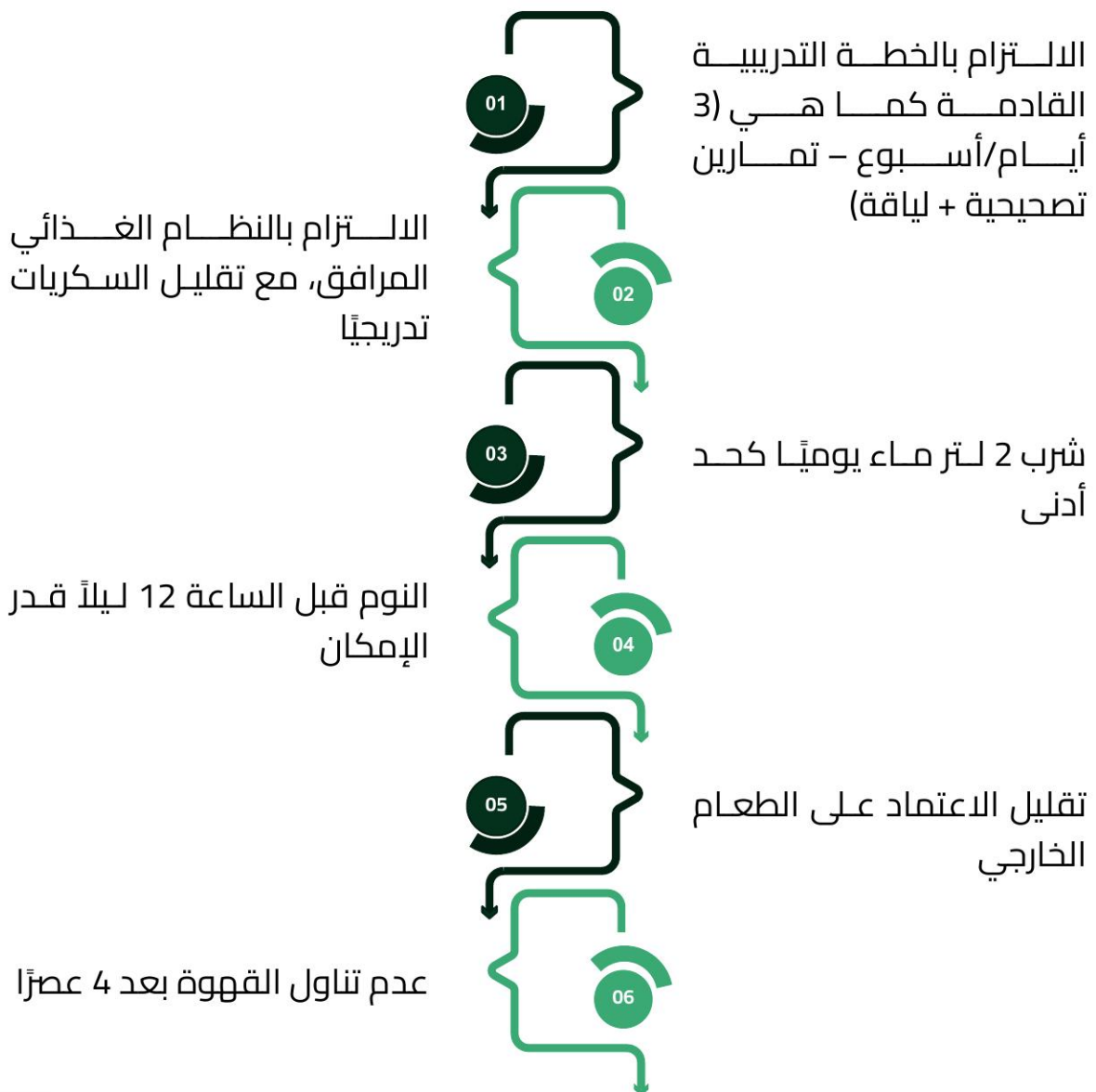
المكملات والفحوصات الطبية

العنصر	الوضع الحالي
مكملات غذائية	لا يستخدم أي مكمل
تحاليل دم	لم تُجر ولا يرغب بإجرائها حالياً

التوصيات: 

لا حاجة للمكملات حالياً، خصوصاً مع غياب تحليل الدم. سيتم التركيز خلال الشهر على تحسين الغذاء والنوم، وقد يُعاد تقييم الحالة لاحقاً.

خطة التوصيات - شهر واحد قادم





خطة KPIs مدة 4 أسابيع - خالد الحوراني

الهدف الرئيسي

تقليل الوزن بمقدار 4-5 كغ، تقليل الاعتماد على السكريات، وتحسين جودة النوم والطاقة اليومية.

الأسبوع	التدريب	التغذية	السلوك	القياس
الأول 01	الالتزام بـ 2-3 حصص تدريبية	تقليل السكريات إلى مرة واحدة يوميًا	شرب 3 لترات ماء يوميًا	قياس الوزن والتقاط صورة جانبية
الثاني 02	إتمام التمارين دون توقف + إضافة تمارين مقاومة خفيفة	التوقف تمامًا عن الأكل السريع لمدة أسبوع	النوم قبل الساعة 12 مرتين بالأسبوع	قياس محيط الخصر
الثالث 03	رفع شدة التمرين (عدد تكرارات أو مقاومة)	تناول 3 وجبات موزعة يوميًا دون تخطي أي وجبة	تقليل تناول السكريات إلى 3 مرات بالأسبوع فقط	صورة أمامية ووزن جديد
الرابع 04	الالتزام بـ 3 حصص تدريبية كاملة بأداء ثابت	الالتزام بالخطة الغذائية بنسبة 80% على الأقل	استخدام تطبيق بسيط للتنفس أو الاسترخاء 5 دقائق يوميًا	مقارنة الوزن والخصر مع البداية



الرسالة الختامية من

ASAS-Desk

خالد الحوراني،

لكل بداية حافز... وأنت اليوم تقف على أبواب بداية حقيقية.
قد تكون تأخرت قليلاً، وقد تكون الظروف صعبة، لكن لا شيء أضمن من قرار تأخذه من قلبك:
أن تعيش بصحة.
جسدك اليوم مرهق... قولونك يشتهي، طاقتك في أدنى مستوياتها، نومك متقلب، والحياة تمر سريعاً
دون أن تشعر بتحكم حقيقي فيها.
لكن تذكر:
أنت لا تبدأ وحدك، ولن تكمل وحدك.
أمامك خطة مدروسة، وأمامك فريق كامل هدفه أن يساعدك.
لكن القرار الأخير بيدك... أنت من سيقدر أن يستيقظ قبل العمل ليبدأ يومه بإنجاز بسيط، تمرين خفيف،
شعور بالتحسن.
وتذكر دائماً:
تغيير صغير اليوم... يصنع فرقاً كبيراً في العام القادم.
افعلها لأجلك، لأجل صحتك، ولأجل من تحبهم ويريدونك في أفضل حال.
نحن معك في هذه الرحلة.
— مع خالص الاحترام والدعم،

فريق ASAS-Desk - - نبدأ معك من اليوم