

اقرأ هذه الرسالة إن كنت تود منا أن نساعدك بشكلٍ شخصي على مضاعفة فاعلية برنامجك التمريني والغذائي، مجاناً

من مكتب بود العمادي

صديقي العزيز،

إذا كنت ترغب منّا مساعدتك بشكلٍ مباشر على بناء العضلات وخسارة الدهون، فتسعدنا مساعدتك. دون مقابل.

إليك التفاصيل

لقد خصصت مع فريقتي بعض الوقت لنوفر لك مكالمة استشارة مجانية كتعبيرٍ عن شكرنا لك على متابعتك لدورة الخمس أيام الخاصة بنا عبر البريد الإلكتروني.

الخطوات بسيطة للغاية.

ستحدثنا عن وضعك الحالي وعن الأهداف التي تود تحقيقها.

وسنساعدك على الحصول على أفضل النتائج من نظامك الغذائي وروتين تمرينك ونمط حياتك.

لمَ قد تفعل ذلك؟ سأخبرك بالسبب، ولكن أولاً...

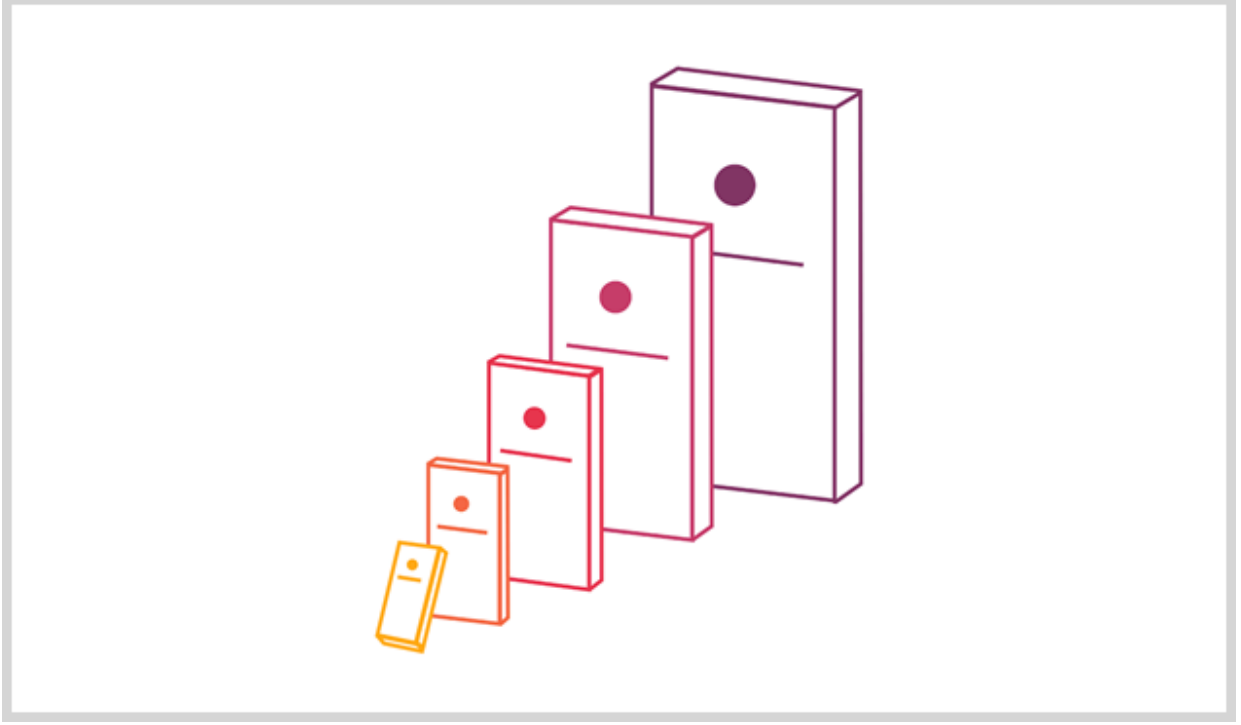
إليك ما سنساعدك فيه بالتحديد

سنساعدك على إيجاد "قطعة الدومينو الكبرى" الخاصة بك.

لقد استنتجت خلال سنوات عملي كمدرّبٍ شخصي، أن هناك دوماً قطعة دوميّنو كبرى واحدة.

"شيءٌ كبيرٌ" واحد، حالما نحدده، سيغير مستوى لياقتك البدنية تماماً.

إذا تمكنت من إيجاد قطعة الدومينو تلك وفهمتها جيداً، سيتغير كل شيء.



سأعطيك مثالاً

لدي صديقٌ وعميلٌ رائع، فلنسمه عادل.

لم يستطع التخلص من الدهون في بطنه في بداية عملنا معاً.

لقد أخبرني أنه جرب "كل شيء".

حساب السعرات الحرارية. الحمية الكيتونية (كيتو). نظام باليو الغذائي. الصيام المتقطع. نظام تمرين الجسم بالكامل. نظام تقسيم العضلات (Split). التمارين المتقطعة عالية الشدة... وكل ما قد يخطر على بالك.

لكن وبغض النظر عن خسارة بضع كيلوجرامات بين الحين والآخر، فوزنه كان يزداد بسرعة مرةً أخرى وكان يرجع إلى نقطة الصفر.

مما أدى إلى شعوره بالإحباط والحيرة وكان على وشك الاستسلام.

ولكننا وجدنا سبب ذلك عندما حللنا وضعه وأهدافه...

نهم الطعام

يلتزم عادل بنظامه الغذائي 95% من الوقت...

ولكن بين الحين والآخر، يضيّع كل المجهودات المبذولة بالأكل بشراهة.
مما أدى إلى عكس تأثير نقص السرعات الحرارية الذي التزم به في الأيام أو حتى الأسابيع القليلة الماضية...
وبالتالي، ظلت نسبة دهون جسمه على حالها.

كان مدرّكًا لهذه المشكلة، ولكنه لم يكن يعرف ماذا يفعل ليتجنب نهم الطعام.
حسب كلامه، فإن رغبته في تناول الوجبات السريعة غير الصحة كالبيتزا والدونات والمثلجات "خارجة عن السيطرة"

قد تعتقد في موقف كهذا أنه يمكنه تجنب ذلك الأمر بتعديل حميته الغذائية...
ولكن تبين أن هذه لم تكن قطعة الدومينو الكبرى الخاصة به.

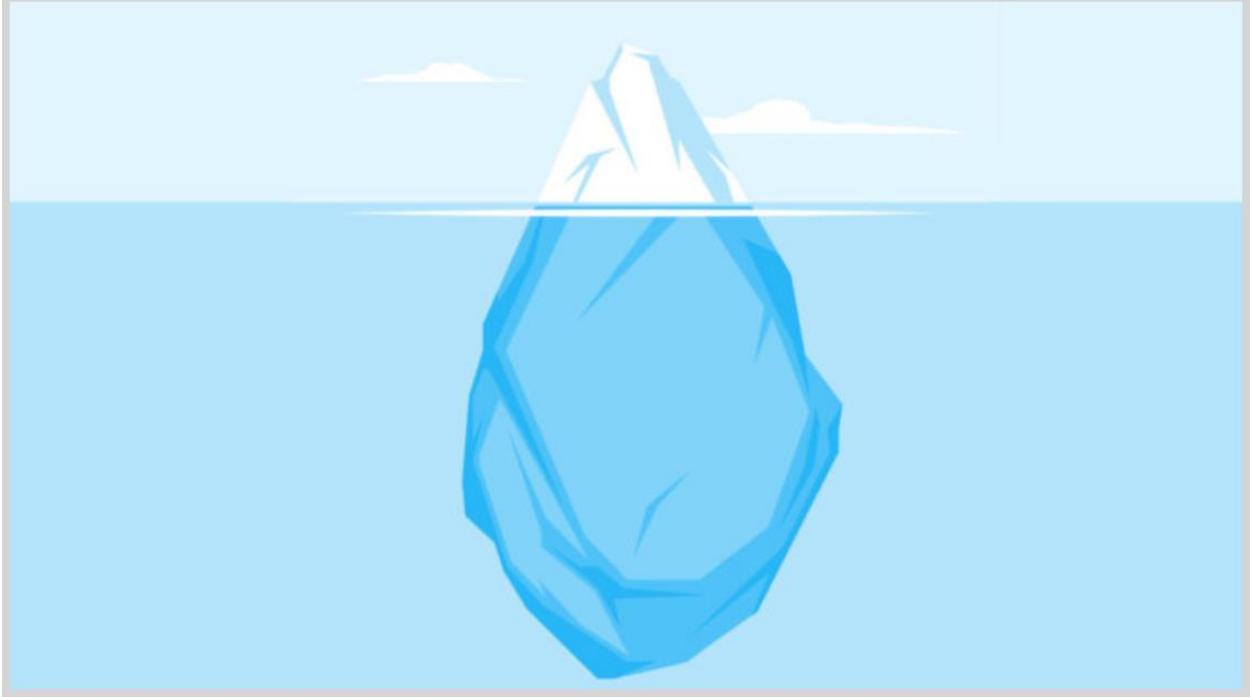
بدلاً من ذلك وكمعظم الحالات، كانت "قطعة الدومينو الكبرى" لعادل مستترة.

لم يكن نهم الطعام المشكلة الحقيقية.

بالكاد يمكن اعتباره عرضاً للسبب الحقيقي.

تخيل الأمر كالجبل الجليدي.

أنت ترى الجزء العلوي والذي يمثل جزءاً صغيراً مقارنةً بباقي الجبل الذي يقبع تحت الماء.



لا ننكر أن نهم الطعام سبب له مشاكل...

ولكن السبب وراء عدم قدرة عادل على تجنب الأكل بشراهة كان نومه السيئ.

كان يعاني من حرمان النوم المستمر، مما تَبَطَّ من مستويات الهرمونات المشبعة كاللبتين بينما ازداد هرمون الجوع الجريلين.

وهذا سبب جوعه طوال اليوم.

أضف هذه المعلومة إلى حقيقة أن الحرمان من النوم يضعف قوة الإرادة والقدرة على اتخاذ قراراتٍ صحية، وبالتالي فنهم الطعام كان أمرًا متوقعًا.

لتوضيح الأمر أكثر، يمكنه تعديل حميته الغذائية كما يريد ولكن من غير المحتمل أن هذا سيحل مشكلته.

خاصةً عندما تأخذ بعين الاعتبار أن حميته الغذائية كانت بالفعل جيدة.

لذا ومنذ تلك اللحظة، ركزنا على قطعة الدومينو الكبرى الخاصة به، تحسين جودة النوم...

وهو ما فعلناه بعدة طرق.

على سبيل المثال، ساعدناه على الالتزام بجدول نومٍ ثابت وإعداد روتينٍ قبل النوم وتحسين الجو العام في غرفة نومه.

بالإضافة لذلك، فقد نصحناه بأخذ مكملين غذائيين مثبتت فاعليتهما في المساعدة على النوم، وبضع نصائح أخرى.

والنتيجة؟

لم يعاني لأول مرة منذ سنوات من أي مشاكل في الخلود إلى النوم، ونام نومًا هنيئًا لمدة 7 ساعات ونصف كل ليلة...

وانتهت أيام لجوئه لنهم الطعام.

مما أدى لخسارته 9 كيلوجرامات ونصف و11% من دهون جسمه في ثلاثة أشهر فقط

فقط بالتركيز على ذلك الشيء الوحيد...

قطعة الدومينو الكبرى الخاصة به.

أليس هذا رائعًا؟

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد.

فبعدما فهم أن المفتاح الحقيقي لنجاحه كان إيجاده لهذا الشيء الوحيد والتركيز عليه، أراد عادل المزيد.

رجع إلينا مرةً أخرى طالبًا أن نساعده في عملية بناء العضلات.

كان قد اقترب بالفعل حينها من الوصول إلى رقمٍ فردي من نسبة دهون الجسم، مما جعل جسمه حينها مناسبًا لبناء العضلات...

وكانت "قطعة الدومينو الكبرى" التالية هي التركيز على تعديل غذائي بسيط، ألا وهو - تحسين استهلاكه للمغذيات الكبرى.

لقد حسبنا مدخوله الأمثل من السرعات الحرارية، وأيضًا الكميات المستهدفة من البروتين والكاربوهيدرات والدهون...

وكنتيجةً لذلك، فقد كسب ثلاث كيلوجرامات من الكتلة العضلية الصافية في 90 يومًا فقط

لم يكن سبب ذلك قيامه بخمسة شيءٍ مختلف، بل أنه حدد "قطعة الدومينو الكبرى" وصب تركيزه عليها.

أليس هذا رائعًا؟

وبالمناسبة، فهو يتدرب ثلاث أيام فقط أسبوعيًا.

فهو يرفض أن يتمرّن أكثر من ذلك، ولا مشكلة في ذلك.
أفضل شخصياً أن أتمرّن أكثر من ذلك المعدل، ولكنها تفضيلات شخصية.
المقصد هنا هو أنه يمكنك وضع جدول تمارينك وبرنامجك الغذائي بناءً على نمط حياتك وتفضيلاتك.
عليك فقط إيجاد "قطعة الدومينو الكبرى" الخاصة بك.

تخيل الآن ما قد يحدث إذا وجدت "قطعة الدومينو الكبرى" الخاصة بك...

تخيل كيف قد يغير ذلك من بنيتك الجسدية.
يمكنك مضاعفة نتائجك لضعفين أو ثلاثة أو حتى أربعة...
كل هذا بينما تحسن صحتك في نفس الوقت.
لن تقلق حينها حيال تطبيق أشياء لا تحصى لن تحدث فرقاً ملحوظاً.
لأنك بدلاً من ذلك، ستركز على قطعة الدومينو الكبرى تلك.
ولكن المشكلة هي أنه من الصعب إيجاد قطعة الدومينو الكبرى الخاصة بك.
قد يأخذ الأمر سنيماً من التجربة والخطأ.
وقد يساورك الإحباط وتضيّع الكثير من الوقت في التجارب قبل أن تجدها أخيراً.
وهنا يأتي دورنا.

نود أن نساعدك على إيجاد قطعة الدومينو الكبرى الخاصة بك...

حتى تتمكن من التقدم نحو أهدافك للصحة واللياقة البدنية بكل فاعلية.
سنفعل ذلك خلال جلسة الاستشارة الخاصة بك...
وكما ذكرنا، فإنها بلا مقابل.
كل ما نحتاجه هو التحدث معك لمدة 45 إلى 60 دقيقة...
ولا تقلق من احتمال تطبيقك لمجموعة كبيرة من الأفكار التي لا تملك وقتاً لها...

لأن كل ما تحتاجه هو العمل على إسقاط قطعة الدومينو تلك التي سنكتشفها معًا.

هل لديك رغبة في ذلك؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فاسمح لي أن أشرح لك الخطوات.

أولاً، تحتاج إلى ملاء طلب.

لا تقلق فهو بسيط ويستغرق حوالي ثلاث دقائق فقط.

نحتاج فقط إلى معرفة المزيد عن وضعك الحالي وما الذي تود تحقيقه.

وبعدهما، ستحصل على رابط لتقويمنا لتحجز موعدًا لمكالمتك.

ستستغرق المكالمة بين 45 و60 دقيقة، وتكون المكالمة إما معي أو مع أحد المدربين.

للإيضاح، لن يكون هذا الشخص "مندوب مبيعات" عشوائي يتظاهر بكونه مدربًا شخصيًا.

بل سيتابع معك مدرب مختار خصيصًا، حتى أنا أتابع معه لأتعلم المزيد عن علم التغذية والتدريب.

يوجد شخصان فقط في مؤسستي مؤهلان لمساعدتك في هذا الأمر...

تعلم كلاهما على يد عالم التغذية والتمرين ومدرب الفيزيوك ذي الشهرة العالمية مينو هينسلمانس.

لذا، فأنا أعدك أنك ستكون في أيدي أمينة.

سنقيّم بعناية خلال المكالمة وضعك الحالي وأهدافك، بهدف إيجاد قطعة الدومينو الكبرى الخاصة بك.

حالما نفعل ذلك، سنخبرك كيف يمكنك تطبيق ذلك الشيء الواحد في حياتك للحصول على الجسم الذي تحلم به.

وانطلاقًا من هنا، وفي نهاية مكالمتك، سيحدث شيء من ثلاثة:

1. أعجبك البرنامج وقررت تطبيقه بنفسك دون مساعدتنا. إن كان هذا هو اختيارك، فسنتمنى لك وافر الحظ وسنطلب منك أن تبقى على تواصل معنا لتعلمنا آخر مستجداتك في هذا الأمر.

2. أعجبك البرنامج وطلبت أن تصبح عميلنا حتى نتمكن من مساعدتك بشكل شخصي على تطبيق الاستراتيجيات وتحسين نتائجك.

إن كان هذا هو اختيارك، فسيبدأ العمل الحقيقي حينها. سنبدل قصارى جهدنا لمساعدتك على الحصول على الجسم الذي تحلم به بأسرع وأكثر الطرق فاعلية.

3. في الحالة - مستبعدة الحدوث غير المسبوقة - إن لم تشعر أن هذه المكالمة كانت ذات قيمة كبيرة، سنرسل لك \$50 على الفور لتعويضك عن وقتك. دون طرح أسئلة.

بعبارة أخرى، أنت دائماً الأولوية.

فكر في الأمر.

أسوأ شيء قد يحدث هو حصولك على \$50 "لتضييعك" 45 إلى 60 دقيقة من وقتك.

وأفضل شيء قد يحدث هو استمرارنا في التعاون معاً بشكل مباشر لمساعدتك أخيراً على الحصول على أفضل جسم قد تحلم به.

لماذا نفعل هذا؟

لسببين.

أولاً، نستمتع بما نفعل.

تسعدنا جداً مساعدة الناس على تحقيق أحلامهم المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية باتباع مبادئ وطرق هي الأفضل من وجهة نظر العلم.

ثانياً، هكذا نجذب العملاء.

ينتهي الأمر ببعض - وليس كل - الناس الذين نفعل معهم هذا بطلب أن نكون مدربهم الشخصي.

لذا، أتمنى أن أساعدك لأقصى درجة حتى تطلب منّا أن تصبح أحد عملائنا.

منتهى الوضوح والشفافية، أليس كذلك؟

دعني أوضح شيئاً آخر...

لن نمارس عليك أي نوع من أنواع الدعاية بشكلٍ مستتر!

بوضوح...

إن طلبت هذه الخدمة وأردت الاستمرار في أن نعمل معاً، يسعدنا ذلك.

وإن لم ترغب، فلا مشكلة في ذلك.

الأمر بهذه البساطة.

لن نضغط عليك أو نتملقك أو ندفعك نحو أي شيء...

وهذا ليس "إعلانًا خادعًا" أو أي شيء من هذا القبيل.

في الواقع، إن لم تكن هذه المكالمة المجانية أحد أقيم تجارب الصحة واللياقة البدنية التي حظيت بها في حياتك، فسنرسل لك \$50 لتضييع وقتك.

فكر في الأمر.

فلن تجد غالبًا عرضًا رائعًا كهذا من أي مدرب آخر ذي مستوى عالٍ أبدًا.

سنساعدك بشكلٍ شخصي على إيجاد قطعة الدومينو الكبرى الخاصة بك... مجانًا...

وسندفع لك \$50 إذا شعرت أننا ضيعنا وقتك.

أخبرنا فقط وهي لك. دون طرح أسئلة.

مَن من المدربين الآخرين قد يفعل ذلك؟

لا أحد منهم. لقد تأكدنا من ذلك.

ولكننا مستعدون للمجازفة...

لأننا نعرف أن هذه قد تكون تجربةٍ للصحة واللياقة البدنية تحظى بها.

قبل تقديم طلبك، دعني أحدثك بكل صراحة.

إذا أردت أن تصبح عميلنا، فخدمتنا ليست رخيصة.

وليس مبالغٌ في سعرها في الوقت ذاته، ولكنها أيضًا ليست رخيصة.

لا يمكن ببساطة تقديم خدمةٍ بهذه الجودة بسعرٍ متدنٍ.

بالإضافة لذلك، فنسئلك منك \$20 كعربون "لإثبات جديتك".

لا تقلق، فليس كل ما يهمنا هي الـ \$20 الخاصة بك.

نحن نستخدمها فقط كطريقة لإبعاد غير الجادين.

ستسترجعها حالما ننهي مكالمتنا.

لكن يوجد استثناءان، الأول: إن لم تتواجد للمكالمة. فسنحتفظ بالمبلغ لأننا اقتطعنا وقتًا لمساعدتك.

أما الثاني: إذا أردت أن تصبح أحد عملائنا، وفي تلك الحالة يمكننا خصمها من المبلغ النهائي المطلوب منك.

في كل السيناريوهات الأخرى، ستسترجعها حالما ننهي مكالمتنا.

ماذا بعد؟

أجل... تذكرت.

هذه الخدمة ليست للجميع.

لتتلقى مكالمة الاستشارة المجانية الخاصة بك ولكي نقطع أنا أو فريقنا من وقتنا لمكالمتك، تحتاج إلى تلبية بعض المعايير الصارمة (ولكنها منطقية).

ألا وهي:

1. يجب أن تكون رافع أثقال طبيعي.

لا نعمل مع من يستخدمون عقاقير تحفيز الأداء.

ليس الأمر أن لدينا مشكلة مع الذين يستخدمونها. ولكن نحن لم نستخدمها بأنفسنا أبدًا وليست مجال اختصاصنا.

لذا إذا كنت تستخدم الستيرويدات، فهذه الخدمة لا تناسبك.

2. يجب أن تكون مهتمًا باستخدام استراتيجيات تغذية وتمارين مبنية على العلم.

نعتمد على المبادئ والطرق الأفضل من وجهة نظر العلم لمساعدة عملائنا على تحقيق أفضل النتائج.

3. يجب أن تتبّع التعليمات. (لا تقلق، لن نطلب منك فعل أي شيء خارج عن المألوف).

ففي النهاية إن لم تطبق نصائحنا بالتزام، سيكون الأمر مضيعةً لوقتك ووقتنا.

هذا كل شيء.

هذه هي كل متطلباتنا.

إذا طابقتها، فنحن على توافق.

إذًا... هل ترغب في طلب مكالمة التدريب المجانية الخاصة بك؟

بكل صراحة...

أعتقد أننا كنا واضحين حيال ما سنقدمه لك وما نود تحقيقه.

نوفر هذه الخدمة لشركك على اهتمامك بعملنا ولاحتمالية أن نبني معك علاقة طويلة الأجل...

ونحن نستثمر وقتنا وأموالنا وطاقتنا للتأكد من أن تعطيك هذه المكالمة المجانية أكثر بكثير مما قد تتوقعه منها.

لن نتبع أي طرقٍ مختصرة.

لن نتجاهل أي تفصيلة.

بل سنلتزم تمامًا بمساعدتك على إيجاد قطعة الدومينو الكبرى الخاصة بك...

حتى تتمكن من التقدم نحو أهدافك للصحة واللياقة البدنية بأكثر الطرق فاعلية.

ومع ذلك، يجب أن تسرع إذا أردت أن نساعدك؛ لأننا نستطيع عمل بضع اتصالاتٍ فقط كل أسبوع.

بالإضافة لذلك، فقد نبدأ في طلب رسوم الاستشارة العادية الخاصة بنا لهذه المكالمات في المستقبل...

لذا، إذا كنت تشعر أن هذا يناسبك، اضغط هنا بينما لا يزال هذا العرض متاحًا. ببساطة، قدم طلبك وستحدث بعدها.

أحادثك قريبًا
بود العمادي