

REBOOT

WEIGHT LOSS FITNESS CAMP



Introduction

With an increasing number of obese children and teens in Kuwait, it is now more important than ever to engage them in physical activity and healthy nutrition.

مع تزايد عدد الاطفال والشباب الذين يعانون من السمنة في الكويت صممت أكاديمية فلنت الرياضية برنامجا يهدف الى انقاص الوزن ومكافحة السمنة وتطوير اللياقة البدنية لدى الاطفال والشباب من خلال الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن.

At Flint Academy it is a great facility created to improve on the youths athletic performance, by creating an exciting learning environment that educates young athletes and provides an opportunity for them to unlock their full potential.

FLINT Reboot performance is Kuwait's first customised camp for children and teens looking to reduce weight, gain strength, and improve in their fitness.



Kuwait

CHO RISK
SCORE

8.5/11

CHANCE OF
MEETING WHO
2025 TARGET

17%

Latest survey: % infants overweight	6.0
2016: % boys aged 5-9 with obesity	24.8
2016: % girls aged 5-9 with obesity	21.2
2016: % boys aged 10-19 with obesity	25.7
2016: % girls aged 10-19 with obesity	19.7
2010: % adolescent boys insufficient physical activity	77
2010: % adolescent girls insufficient physical activity	92.9
2016: % women with obesity	47.1
Latest survey: % early initiation of breast-feeding	
2020 estimate: % women smoking	
Latest survey: % infants with stunting	4.9
Predicted 2030: % children aged 5-9 with obesity	26.9
Predicted 2030: % children aged 10-19 with obesity	26.6
Predicted 2030: number of children aged 5-9 with obesity	96,603
Predicted 2030: number of children aged 10-19 with obesity	185,572
Predicted 2030: number of children aged 5-19 with obesity	282,175
Existence of any policies on marketing of foods to children, 2017	✗
Existence of policies to reduce physical inactivity, 2017	✓
Existence of policies to reduce unhealthy diet related to NCDs, 2017	✓

دراسة الاتحاد العالمي للسمنة التي تتوقع ان عدد الاطفال والشباب المصابين بالسمنة في دولة الكويت سيصل الى اكثر من ٢٨٢ الف حالة في عام ٢٠٣٠

Our Fitness Program

We will give the finest program with our dedicated trainers and to guarantee that your child receives professional care and to keep them active, healthy and most importantly, "happy".

صمم البرنامج الرياضي بواسطة مدربين مختصين في تدريب اللياقة البدنية لفئة الاطفال والشباب ويشمل أشهر وأحدث البرامج الرياضية العالمية المعتمدة بالإضافة الى البرامج والاساليب الخاصة بالأكاديمية.



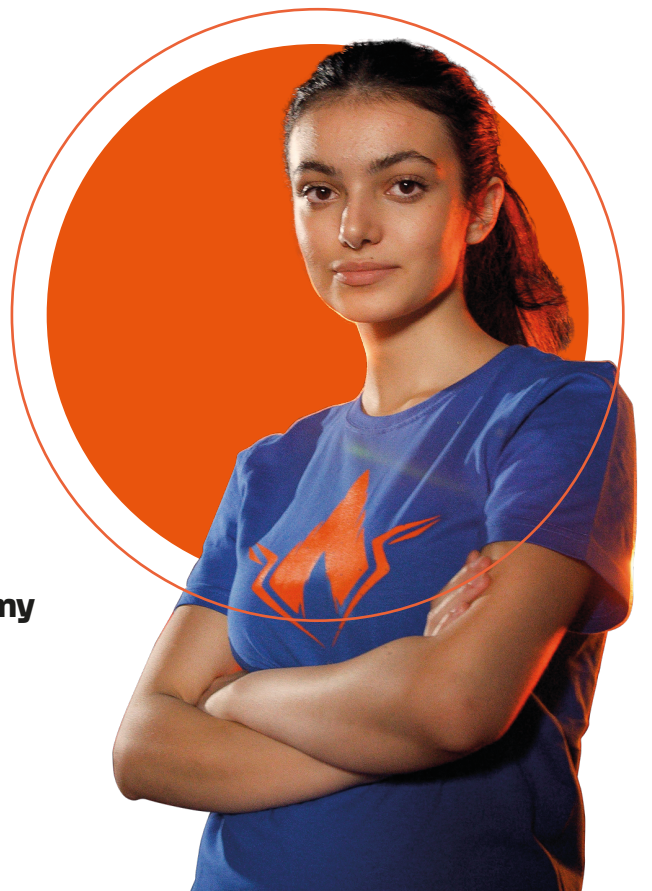
**60
Minutes**



**4
Weeks**



**Flint Academy
(AlBidaa)**



Workouts Plan

Week1

Low to moderate cardio

Week2

HIIT + Bodyweight

Week3

Moderate to high cardio + Strength Training

Week4

High Cardio + Bodyweight + Tabata
+ Strength & agility training

Skill Level

Begginer | Intermediate | Advanced time based
& Rep based workouts.

Rest Periods

1 Minute break in between each set

How it Works

Every child will follow this 4 week program and will train with their coaches 5 times a week.

By following the exercise plan and following their set meal plans it will help them accomplish their goals.

Our Target



Our target is addressing and transforms the whole health of every member :

Physically:

weight loss, physical fitness, strength and endurance to help them prevent, delay, or manage chronic diseases.

Emotionally:

Improved body image and self-esteem, confidence and belief in themselves.

Socially:

Being comfortable in groups and making new connections and friends for life via Games and challenges at the end of every workout.

تهدف الأكاديمية من خلال هذا البرنامج الى النهوض
بثقافة الحياة الصحية لدى المشتركين :

جسدياً :

انقاص الوزن وتطوير اللياقة البدنية وزيادة القوة والقدرة على التحمل
لمساعدتهم على الوقاية من امراض السمنة المزمنة
"امراض القلب - وامراض السكر - وهشاشة العظام".

عاطفياً ونفسياً :

تحسين صورة الجسم وتعزيز احترام الذات والثقة بالنفس.

اجتماعياً :

التشجيع على العمل الجماعي من خلال الالعاب والتحديات في كل
تمرين بدلا من الانطواء والعزلة الناتجة عن ادمان الالعاب الالكترونية
وتفضيلها عن الخروج من المنزل .



Ahmed AlSaleh



Ahmed Al-Saleh
Clinical & Sport Dietitian

- Bachelor's degree in Nutrition Science and Master's degree in Sport & Exercise nutrition, Loughborough university, UK.
- Experience for more than 12 years in the field of therapeutic nutrition, sports, weight loss and of health behaviours modifications.
- Currently, I work in the field of sports nutrition, especially football, by supervising the nutrition of the national football players at various stages.
- Co-Founder of many healthy meals companies (Tunning ,Boosts).
- Founder of Alsalehnutri.com nutrition & health consultancy.

Through Reboot :
You will receive from Ahmad the latest nutrition tips, to Make sure your child is getting a balanced diet & you can book private consultation.



أحمد الصالح
أخصائي تغذية علاجية ورياضية

- بكالوريوس علوم تغذية وماجستير تغذية رياضية من جامعة لوفبرا المملكة المتحدة.
- خبرة أكثر من ١٢ سنة في مجال التغذية العلاجية والرياضية وتنزيل الوزن وتعديل السلوكيات الصحية.
- يعمل حاليا في مجال التغذية الرياضية والارشاف على تغذية لاعبي منتخبات الكويت الوطنية لكرة القدم في مختلف المراحل.
- مؤسس لأكثر من شركة وجبات غذائية (tuning, boosts) مؤسس موقع alsalehnutri.com للاستشارات الغذائية والصحية

من خلال برنامج ريبوت :
يطلعكم اخصائي التغذية احمد الصالح على احدث الأنظمة الغذائية الصحية للمشتركين كما يمكنكم حجز الاستشارات الخاصة.

Healthy Flint Hero



الإفطار

- فاكهة : رقي او تفاح او تين او موز او برتقال.
- العصائر : الشمندر او برتقال او توت او تفاح.



الفاكهة



منتجات
الالبان

- حليب او روب. (قليل الدسم).

- شوفان او موسلي او كورن
فلكس الحبوب - خبز : توست
اسمر او الكاملة، خبز اسمر او
خبز عربي اسمر)
- كيك شوفان.



الحبوب



البروتين

- بيض (اومليت او مخفوق او
المسلوق ..)
- احيان : قريشة قليل الدسم او
جبنة الفيتا
- تيركي او زبدة فول سوداني.

- خضراوات ورقية .
- طماطم، خيار ، جزر .



الخضراوات

الوجبات الخفيفة

- فاكهه (رقي او اناناس او تفاح او كيوي او كمثرى او تمر او فاكهه مجففه
- روب
- مكسرات (لوز -جوز)
- شوفان بار او غرنولا بار



وجبة
خفيفة

وجبتان خفيفتان: الأولى بين الإفطار والغداء
والثانية بين الغداء والعشاء.



ملاحظة

الغداء

- العصائر : الشمندر او برتقال او توت او تفاح.



الفاكهة

- لبن او روب. (قليل الدسم).



منتجات الالبان

- عيش ابيض المسلوق، معكرونة المسلوقة (فوسيلي، باستا) ، خبز الاسمر بطاط عادية او حلوة (بالفرن)



الحبوب



البروتين

- لحم او ستيك مشوي او كرات اللحم - صدر دجاج مشوي - ربيان او سمك - مشويات مشكلة (كباب ، تكة ، ضلوع) - البقوليات: فاصوليا او حمص او بزايا

- سلطات.
- خضار ورقية.
او الخضار المسلوق (بروكولي، جزر ، زهراء



الخضراوات

العشاء

سموذي : فراولة او توت او كرز موز مع الحليب.



الفاكهة

- حليب او روب. (قليل الدسم).



منتجات الالبان

-البطاط الحلوة او بالفرن - خبز اسمر او خبز اسمر عربي او توست اسمر او صمونة برجر اسمر



الحبوب



البروتين

- لحم او ستيك مشوي او برجر مشوي او كرات اللحم. - صدر دجاج مشوي او برجر دجاج مشوي. - ربيان او سمك المشوي او بالفرن.

- سلطات.
- خضار ورقية.
او الخضار المسلوق (بروكولي، جزر ، زهراء



الخضراوات

هذه خطة وتوصيات عامة لكل المشتركين، قد نحتاج ان نخطط نظام غذائي خاص لكل مشترك حسب الهدف المطلوب (انقاص الوزن ، علاج نقص غذائي ..)



ملاحظة

Tips for Flint Heroes



• الإفطار هو وجبة يمكن أن تساعدك على جعلك تتفوق في المدرسة والرياضة. كما يمكن أن تحسن يومك بشكل كامل. ابدأ اليوم مباشرة بالحبوب والفاكهة أو مخفوق الفاكهة و الزبادي أو الخبز الاسمر مع زبدة الفول السوداني

• قم باستبدال المشروبات الغازية العادية إلى المشروبات ذات الفائدة ح كحليب أو مشروب الصويا المدعم بالكالسيوم والبروتين، وأفضل شئ هو الماء او الماء المضاف اليه الليمون مع النعناع.

• جرب المصادر النباتية للبروتين بما في ذلك الفول والعدس والتوفو على الأقل مرة أسبوعيا. هذه الأطعمة النباتية تعتبر مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف والمغذيات النباتية.

• ابدأ بالخضروات في الوجبات الرئيسية لتسريع الشعور بالشبع وأيضاً تقليل كمية الطعام التي يتم تناولها مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

• عود نفسك على تناول الفاكهة اللذيذة والغنية بالمغذيات (البطيخ ، الموز ، البرتقال ، بلوبيري..الخ) بدلا من الحلويات والسكريات.

• الوجبات الصغيرة والمتكررة في اليوم أفضل من التركيز على وجبة واحدة أو وجبتين فقط في اليوم. يمكن أن تساعد الوجبات الصغيرة والمتكررة في تقليل الشهية واستقرار مستويات السكر في الدم وتوفير العناصر الغذائية للجسم طوال اليوم.

• دائماً ابدأ بشرب كوب من الماء قبل وجبات الطعام. هذه الطريقة قد تساعد على تقليل الشهية ويقلل من استهلاك الطعام أثناء الوجبات.

• التركيز على طرق الطهي الصحية مثل السلق والشوي والقللي بالهواء بدلا من القلي العميق أو الطهي بالزيت.

• استخدم الاطباق ذات الألوان الداكنة مثل الأزرق والأسود او البنفسجي، لن الألوان الداكنة قد تساعد على تقليل الشهية.



The Allowed Food Items



Chocolate Milk
Post- Exercise



Sparkling Water



Dark Chocolate
Pre- Exercise



Candies



Energy Drink



Oats Bar or Granula



Natural Juices
In Moderation



Fast Food



Canned Juices



Potato Chips



Soft Drinks



Organic Potato Chips



عناصر الطعام المسموح بها



المياه
الغازية



حليب
الكاكو
بعد التمرين



الحلويات



الكاكو
الداكن
قبل التمرين



بار الشوفان
او جرانولا



مشروبات
الطاقة



الوجبات
السريعة



العصائر
الطبيعية
باعتدال



بطاط
الشبس



العصائر
المعلبة



بطاط الشبس
العضوي



المشروبات
الغازية

Alghalia AlQabandi



Alghalia AlQabandi
Clinical Registered Dietitian

- Bachelor's & Master's degree in Nutrition from Boston University .
- Completed my six-month clinical training at Boston Medical Center experience with children in hospital settings, schools, and gyms.
- Qualified to provide one-on-one counseling as well as group nutrition classes.

Through Reboot:
you will receive from Alghalia the latest nutrition tips, to Make sure your child is getting a balanced diet & you can book private consultation



الغالية القبندي
اختائية تغذية مسجلة في أكاديمية التغذية
وعلم التغذية في الولايات المتحدة

- حاصلة على شهادة البكالوريوس والماجستير في التغذية من جامعة بوسطن.
- خبرة عملية في الرعاية الغذائية للأطفال في المستشفيات والمدارس والنوادي الرياضية.

من خلال برنامج ريبوت :
تطلعكم اختائية التغذية الغالية القبندي على احدث الأنظمة
الغذائية الصحية للأطفال كما يمكنكم حجز الاستشارات الخاصة.

Nutrition For Children



التغذية السليمة تلعب دور مهم في نمو وتطور الطفل. التغذية للأطفال تساعد أيضا في تأسيس المهارات والعادات التي تساعد في تطبيق نمط غذائي صحي مدى الحياة.

شنو المقصود بالتغذية السليمة؟

التغذية السليمة هي التركيز على النمط الغذائي الصحي العام - هذا

يشمل:

- الأكل
- الحركة والنشاط البدني
- شرب الماي
- النوم

• شلون نتكلم عن الأكل مع أطفالنا؟

- يفضل أنه نعزز ونبني علاقة إيجابية للأطفال مع الأكل. نحاول أنه ما نصنف الأكل بأنه يكون "جيد" أو "سيئ" ، "صحي" أو "غير صحي" - الأكل يصنف كأكل فقط. لما نتكلم عن الأكل مع أطفالنا، نقدر نطبق هذا المفهوم:
- الأكل الذي نأكله أقل وبكميات أصغر لأنه قليل بالعناصر الغذائية - "الأكل الللي ما نأكله كل يوم"
- الأكل الذي نأكله أكثر وبكميات أكبر لأنه غني بالعناصر الغذائية - "الأكل الللي نأكله كل يوم"

هذي الطريقة تبني علاقة إيجابية مع الأكل وتزيد الوعي عن أهمية النمط الغذائي الصحي. لما يصنف الطفل الطعام بأنه "جيد" أو "سيئ" هذا قد يؤدي إلى الزيادة في تناول الأطعمة "السيئة" لأنه ما يقدر أن يتناولها في أي وقت أو هذا التصنيف قد يؤدي إلى الامتناع في تناول الأطعمة "الجيدة" كطريقة للتمرد على أهلهم.

التغذية للأطفال



AlGhalia AlQabandi



الأكل الذي يجب نأكله كل يوم ينقسم إلى خمس مجموعات غذائية:

١. الفواكة

a. مصدر للفيتامينات والمعادن.

٢. الخضروات

a. مصدر للفيتامينات والمعادن.

٣. البروتين

- a. يلعب دور في بناء العضلات والحفاظ على قوة الجسم.
- b. مصدر أساسي للحديد وهذا مهم خصوصاً للأطفال أثناء مرحلة النمو.
- c. الأطعمة التي تحتوي على البروتين: اللحم، المأكولات البحرية، الدواجن، المكسرات، زبدة المكسرات، البيض، البقوليات.

٤. منتجات الألبان

- a. تقوي العظام والأسنان.
- b. مصدر أساسي للكالسيوم وفيتامين D.
- c. منتجات الألبان تشمل: الحليب والجبن والروب.

٥. الحبوب

- a. مصدر مهم للطاقة.
- b. الأكل في هذه المجموعة هو الأكل الذي ينتج من الحبوب نفس القمح والشوفان و الشعير أو الحبوب الأخرى.
- c. من الأطعمة في هذه المجموعة: العيش/الأرز ، الخبز ، المعكرونة ، الكورن فليكس والتورتيا.

Nutrition For Children



نحاول تناول المجموعات الغذائية بشكل متوازن عشان يستفيد الجسم. هذا يكون عن طريق اتباع نظام الطبق الصحي الذي يحرص على تواجد المجموعات الغذائية بكل وجباتنا: يفضل أنه

- نص صحننا يكون خضار
- ربع الصحن يكون بروتين
- ربع الصحن يكون نشويات وكربوهيدرات
- يفضل اضافة الدهون الصحية مثل زيت الزيتون
- الحرص على تناول الفواكه كوجبة خفيفة وإضافة منتجات الألبان نفس الحليب والروب والجبن للوجبات
- شرب الماي

مثل ما ذكرنا ، التغذية السليمة هي التركيز على النمط الغذائي الصحي العام ، العوامل الأخرى التي تؤثر على النمط الغذائي العام:

شرب الماي:

- شرب كمية كافية من الماي تحسن مستوى الطاقة والتحمل البدني والتركيز.
- من الطرق اللذيذة نقدر نحسن ترطيب الجسم هو تناول الفاكهة التي تحتوي على الماي نفس:
- البرتقال والرقعي والفراولة والعنب.

الحركة والنشاط البدني:

- النشاط البدني هو أي نشاط يتضمن حركة الجسم.
- الحركة والنشاط مو يعني الانضمام إلى نادي أو فريق رياضي فقط ، أشياء نفس المشي واللعب مع الأصدقاء تعتبر نشاط بدني.
- النشاط البدني له فوائد كثيرة ومنها: تعزيز مناعة الجسم، تنمية العضلات والعظام، تعلم مهارات جديدة، زيادة الثقة بالنفس.
- يفضل أنه الطفل يحب النشاط البدني الذي يمارسه فحاولوا تدورون شي يحبه الطفل وشجعوه على ممارسته.

التغذية للأطفال



AlGhalia AlQabandi

النوم:

- النوم جزء مهم من نمط الحياة الصحي
- الحصول على ساعات كافية من النوم ليلاً مهمة للحصول على الطاقة للممارسة في الأنشطة المختلفة طوال اليوم

شلون أطبق هذه المفاهيم مع طفلي؟

١- تثقيف الطفل:

- أفضل طريقة لاتباع نمط غذائي صحي للطفل هو تثقيف الطفل عن النظام الغذائي الصحي العام وتزويده بالمهارات اللازمة التي تساعد في اتخاذ قراره الخاص بشأن تغذيته

٢- كونوا قدوة لهم:

- يتعلمون الأطفال عادات الأكل من الأشخاص اللي حولهم - الطريقة التي تأكلون فيها الطعام أمام أطفالكم هي الطريقة التي يتعلمون فيها الأطفال عن الطعام

٣- التركيز على الصحة العامة:

- الهدف من التغذية دائماً صحة الطفل. هذا يشمل الصحة الجسدية والنفسية. نحاول نركز على نموهم وتطورهم ومشاعرهم ومو على وزنهم وحجمهم
- نتذكر - الطفل السعيد هو الطفل الذي يتمتع بصحة جيدة





info@flint.fitness

Classes Reservation: 66124224

The Management : 60003054