



برنامج تكامل

للأطفال والبالغين المصابين
بفرط الحركة وتشتت الانتباه

اشتراك مدى الحياة

ستتعرف في هذا البرنامج على
البروتوكول الغذائي وخطة مكملات
غذائية كاملة للمصابين باضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه
بالإضافة إلى كتيب وصفات خاصة
يمكنك إعدادها في البيت



الحلقة الأولى

المقدمة

الحلقة الثانية

المغنيسيوم

الحلقة الثالثة

OPCs

الحلقة الرابعة

الزنك والنحاس

الحلقة الخامسة

التوازن المعوي

الحلقة السادسة

حساسية الطعام
والانزيمات الهاضمة

الحلقة السابعة

اللاوميغا 3

الحلقة الثامنة

تقليل السكريات
وإضافة البروتينات

الحلقة التاسعة

البدائل الطبيعية لعلاجات اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

الحلقة العاشرة

العملق فيتامين دال

الحلقة الحادية عشر

الغذاء
ودعم النواقل العصبية

الحلقة الثانية عشر

مشاكل النوم عن المصابين باضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

الحلقة الثالثة عشر

علاجات فرط الحركة وتشتت الانتباه
وتقليل الآثار الجانبية للعلاجات

الحلقة الرابعة عشر

تلخيص ما يجب عليك فعله
وما يجب عليك تجنبه



تكامل

البروتوكول الغذائي
المتكامل لاضطراب فرط
الحركة وتشتت الانتباه

د. أحمد كمال

أخصائي الطب الوقائي والصحة العامة
باحث ومختص برفع جودة الحياة

www.morshdy.me