

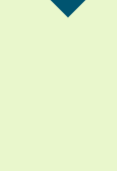


# برنامج تكامل

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

العملاق 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