

تغلب على الحزن

**أكوافيو العربية
x فاست فت**
الترطيب الذكي قد وصل!

**السفر لا يعني
إيقاف لياقتك**

كيف تحافظ على
لياقتك أينما كنت

**كيف تجهز
مساحك الخاصة؟**

لجلسة فاست فت
التمهيدية في المنزل

**تمرين إي إم إس
الصيفي**

لماذا تُعد الـ 20 دقيقة من
فاست فت خيارك الآمن؟

دليل الترطيب

كيف تتجنب الجفاف
وهبوط الطاقة في الصيف

تغلب على الحر

مع فاست فت

مع الإجازة الصيفية وارتفاع درجات الحرارة، نعلم تمامًا أن وقتك وراحتك لا يُقدران بثمن. لهذا السبب صممنا هذا العدد ليكون دليلك الشامل للمحافظة على لياقتك وذكائك الرياضي باستمرار ودون إرهاق.

شعاراتنا هذا الصيف بسيط: "تمرين كامل في 20 دقيقة فقط، وانطلق للاستمتاع بصيفك!" استكشف في هذا العدد كيف تستمتع بحرية الصيف والسفر، بينما تضمن لك 20 دقيقة آمنة ومكيفة الحفاظ على طاقتك ولياقتك في أوجها.

في هذا العدد

02 فاست فت x أكوافيو العربية: مستقبل الترتيب الذكي قد وصل!

03 تمرين إي إم إس الصيفي: لماذا نعد الـ 20 دقيقة من فاست فت خيارك الآمن؟

04 دليل الترتيب: كيف تتجنب الجفاف وهبوط الطاقة في الصيف

05 السفر لا يعني إيقاف لياقتك: كيف تحافظ على لياقتك أينما كنت

07 كيف تجهز مساحتك الخاصة؟ لجلسة فاست فت التمهيدية في المنزل

فاست فت x أكوافيو العربية

مستقبل الترطيب الذكي قد وصل!

لأن صحتك ولياقتك هما أسمى أولوياتنا، تعاونت فاست فت مع "أكوافيو العربية" لتقديم ترطيبًا ذكيًا ومخصصًا لاحتياجاتك! جَرِّب هذه التقنية المبتكرة الآن خلال مرحلتها التجريبية حصريًا في فرع النرجس (رجال)، وامنح جسدك ما يحتاجه بدقة!

خصص مشروبك بنفسك أو اختر من ما يناسبك من الخيارات الصحية المبتكرة:

كولاجين: لدعم المفاصل وصحة البشرة.



ماء هيدروجيني ألكالين (قلوي): لأقصى درجات الترطيب الخلوي.



الأحماض أمينية: لتحفيز استشفاء العضلات.



الكترولايت (أملاح معدنية): لتعويض المعادن المفقودة ومحاربة الإجهاد.



إل-كارنيتين: لتعزيز قدرة التحمل والطاقة.



فيتامينات متعددة: للصحة العامة والحيوية.



لم يعد الترطيب خيارًا موحدًا للجميع!



توجه إلى فرع النرجس (رجال) خلال تفرينك القادم، وابتكر مزيجك المخصص وشاركنا رأيك!

تغذية أذكى. أداء أفضل. وهذه ليست سوى البداية.





تمرين إي إم إس الصيفي

لماذا تُعد ال 20 دقيقة من فاست فت خيارك الآمن؟

مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف، تصبح المحافظة على روتين التمرين تحديًا حقيقيًا. ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس المباشرة أو الحرارة الشديدة قد تؤدي إلى الإجهاد الحراري والجفاف السريع، مما يدفع الكثير للتخلي عن لياقتهم خلال العطلات. هنا يأتي دور تمارين تحفيز العضلات الكهربائي إي إم إس !

🕒 لماذا تُعد جلسة ال 20 دقيقة خيارك الصيفي الأفضل؟

🏋️ **استغلال وقت الإجازة بشكل أفضل:** تمارين فعالة تتناسب مع نمط حياتك، لثمضي وقتًا أقل في التمرين ووقتًا أطول للإستمتاع بالإجازة الصيفية.

☀️ **الحماية من الإجهاد الحراري وضربات الشمس:** تضمن لك تمرينًا آمنًا وفعالًا بعيدًا عن حرارة الصيف الحارقة.

🛡️ **خصوصية وراحة تامة:** تدريب شخصي مخصص تحت إشراف مدربك الشخصي المعتمد خطوة بخطوة

☀️ **لا تدع حرارة الصيف توقف تقدمك!**

احجز جلستك الآمنة والمكيفة اليوم عبر www.fastfit-ems.com أو تواصل معنا مباشرة عبر الرقم على 920031001 لعيش تجربة منعشة في 20 دقيقة.

دليل الترطيب

كيف تتجنب الجفاف وهبوط الطاقة في الصيف

في أيام الصيف الحارة، يفقد جسمك كميات كبيرة من المياه والمعادن الأساسية عن طريق التعرق حتى بدون بذل جهد بدني شاق. مؤدياً إلى الخمول، وهبوط الطاقة المفاجئ، والتعب المستمر. وبما أن الماء هو المحرك الأساسي للإشارات الكهربائية في العضلات، فإن الترطيب المناسب هو سلاحك السري لتحقيق أقصى أداء وأفضل استجابة عضلي.

خطوات بسيطة للحفاظ على مستويات طاقة عالية خلال جلسات إي إم إس وحياتك اليومية:

لا تنتظر حتى تشعر بالعطش: اشرب الماء بانتظام على مدار اليوم، واشرب كوبين كاملين قبل ساعتين من التمرين. 

عوض المعادن المفقودة: أضف أطعمة غنية بالماء إلى نظامك الغذائي مثل البطيخ أو الخيار لاستعادة مستويات الصوديوم والبوتاسيوم. 

قلل من تناول الكافيين الزائد: تعد مشروبات الكافيين أحد الأسباب الرئيسية للجفاف. 

يعمل جسمك بأعلى كفاءة عندما يكون رطباً بالكامل. قبل تمرين فاست فت، تأكد من شرب كمية كافية من الماء لتحصل على أقصى استفادة من جلستك في بيئة باردة ومريحة صُممت لتنشيط الدورة الدموية دون إجهاد جسديك.

سواء في أستوديوهاتنا المجهزة بالكامل أو في أريحية منزلك، نضمن لك تمريناً صحياً يحافظ على توازن جسمك وقوته.

حافظ على ترطيبك ولياقتك! 

احجز جلستك القادمة الآن عبر **تطبيق فاست فت** وتدرّب في بيئة صُممت لراحتك.



السفر لا يعني إيقاف لياقتك:

كيف تحافظ على لياقتك أينما كنت

السفر رحلة لتجديد النشاط، سواء كان للعمل أو الاستجمام. ومع ذلك، فإن تغير الروتين والتنقل بين المدن غالبًا ما يضع اللياقة البدنية في آخر الأولويات بسبب ضيق الوقت. ماذا لو كان بإمكانك الحفاظ على لياقتك بسهولة أثناء سفرك عبر مدن المملكة العربية السعودية.

معادلة اللياقة الذكية أثناء السفر:

1. التدريب المنزلي

(متوفرة حاليًا في الرياض، وقريبًا في جدة والخبير).

لا داعي للقلق بشأن المعدات: فقط اختر الوقت الذي يناسبك:

🕒 **20 دقيقة فقط:** وفر ساعات من التنقل والإعداد: جلستك مصممة لتستغرق 20 دقيقة فقط.

🏋️ **خصوصية وراحة تامة:** تدرب في مساحتك الخاصة مع تركيز كامل بنسبة 100% من مدريك الشخصي.

👤 **المدرّب يأتي إليك:** يصل مدرب فاستت المعتمد مباشرة إلى مقر إقامتك.

🧘 **تجهيز كامل وبدلة مخصصة:** يحضر مدريك جميع المعدات وبدلة الإي إم إس الخاصة بك لا حاجة لمعدات رياضية منزلية ثقيلة.





2. التدريب عبر فروعنا في المملكة

(ميزة حصرية متاحة لباقات محددة).
سواء كنت تزور الرياض للعمل، أو تقضي عطلة نهاية الأسبوع في جدة، أو تأخذ استراحة هادئة في الخبر، فلست بحاجة لإيقاف أهدافك الرياضية.

👉 مع فاست فت، تمرينك مستمر أينما ذهبت!

**لماذا تُعد تقنية تحفيز العضلات الكهربائي إي إم إس
الحل الأمثل للمسافرين؟**



يحافظ على الاستمرارية
الاستمرار يمنع خمول العضلات ويحمي التقدم الذي حققته.



يخفف إرهاق السفر
ينشط التحفيز الكهربائي تدفق الدم ويخفف تيبس العضلات الناتج عن رحلات الطيران أو القيادة الطويلة.



يوفر الوقت
20 دقيقة تعادل ساعات من التدريب التقليدي، مما يترك لك بقية اليوم للاستمتاع برحلتك.

✘ لا تدع السفر يعطل لياقتك، اجعل اللياقة جزءاً من رحلتك!

حدد الفرع في وجهتك أو اطلب الخدمة المنزلية الآن عبر تطبيق فاست فت.

كيف تجهز مساحتك الخاصة؟

لجلسة فاست فت التمهيدية في المنزل

هل تحلم بتجربة تمرين ذكية تتحدى حرارة الصيف مباشرة من مقر إقامتك؟ خدمة التدريب المنزلي من فاست فت تقدم لك أحدث تقنيات الإي إم إس حتى باب بيتك!



خطوات بسيطة لتحويل مساحتك إلى أستوديو لياقة خاص:

١- اختر المساحة الداخلية المناسبة

تعتبر غرفة المعيشة أو أي مساحة مفتوحة خيارًا مثاليًا؛ كل ما نحتاجه هو مساحة خالية لسهولة الحركة. ونظرًا لدرجات الحرارة الصيفية، نوصي دائمًا بالتمرين داخليًا في غرفة مكيّفة.

٢- غدّ جسمك

وجبة خفيفة: تناول موزة أو 3 حبات من التمر قبل 45 دقيقة يوفر طاقة سريعة.



النوم الجيد: احصل على قسط كافٍ من الراحة في الليلة السابقة لضمان استجابة عضلية مثالية.



كما يمكنك الاستمتاع بكوب من القهوة لتعزيز التركيز.



التريطيب: شرب الماء ضروري لفعالية النبضات الكهربائية.



إعداد الجلسة لا يحتاج سوى دقائق معدودة، وسيتولى مدربك باقي التفاصيل.

احجز مدربك الشخصي الآن عبر تطبيق فاست فت وابدأ رحلتك المنزلية بخصوصية تامة.





Visit your nearest branch

الرياض



فرع الواحة
(رجال فقط)



فرع النرجس
(رجال ونساء)



فرع الربيع
(رجال ونساء)



فرع حي الورود
(رجال ونساء)

الخبر



فرع الركة
(رجال ونساء)

جدة



فرع الخالدية
(رجال ونساء)



أكبر مزود لخدمات إي إم إس للياقة في
الشرق الأوسط لعام 2025



أفضل مركزي إم إس في المملكة
العربية السعودية لعام 2025



أفضل شركة إي إم إس للياقة البدنية في
المملكة العربية السعودية لعام 2025



20 دقيقة. نتائج حقيقية.

✉ info@fastfit-ems.com

🌐 www.fastfit-ems.com