



KETOZONA® الجديدة: دليل عملي للتصفح

كيفية استخدام الصفحة الرئيسية الجديدة، واختيار هدفك، وفهم المستويات، والتنقل بين المنتجات والمجموعات والأغذية الوظيفية والأدوات الرقمية القادمة.

KETOZONA® Life

T.T.Q.Q.

منهج مركّز على الكبد

مسارات موجهة

فهرس الدليل

1 لماذا تغيّر KETOZONA® مظهرها

2 ما الذي يتغير في الصفحة الرئيسية الجديدة

3 كيفية استخدام المسار الموجه

4 كيفية اختيار هدفك

5 كيفية فهم المستويات

6 المنتجات الموصى بها والكتالوج الحر

7 المنهج المركّز على الكبد و T.T.Q.Q.

8 KETOZONA® Life والأدوات القادمة

9 الأسئلة الشائعة

10 قائمة التحقق النهائية

1 لماذا تغيّر KETOZONA® مظهرها

صُممت الصفحة الرئيسية الجديدة لـ KETOZONA® لتبسيط أمر أصبح أكثر أهمية مع مرور الوقت: مساعدة كل شخص على البدء من هدفه الخاص، لا من منتج تم اختياره عشوائياً.

KETOZONA® ليست كتالوجاً عاماً. إنها منهج يجمع بين الأغذية الوظيفية والمكملات والمجموعات والتثقيف الغذائي والأيض والالتهاب ونمط الحياة. لذلك بُنيت الصفحة الرئيسية الجديدة كدليل: أوضح، وأكثر طابعاً طبياً، وأكثر تنظيماً وفائدة.

تذكّر

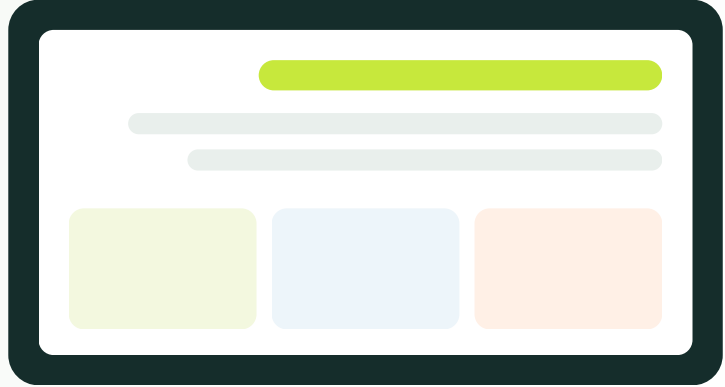
التغيير البصري هو الجزء الظاهر فقط. أما التجديد الحقيقي فهو طريقة مرافقة الموقع للمستخدم: من السؤال الأول، إلى اختيار الهدف، ثم إلى المنتجات أو المجموعات الأكثر انسجاماً مع المسار.

2 ما الذي يتغير في الصفحة الرئيسية الجديدة

لا تلغي الصفحة الرئيسية الجديدة الكتلوج التقليدي، بل تجعل الوصول إليه أسهل وتضع إلى جانبه نظاماً موجهاً. من يعرف بالفعل ما يريد شراءه يمكنه الاستمرار في تصفح الفئات وصفحات المنتجات بحرية. أما من يحتاج إلى إرشاد فيمكنه البدء من القسم المخصص لهدفه.

®KETOZONA

تربط الصفحة الرئيسية الجديدة
بين المسارات الموجهة
والمنتجات والمجموعات
والأغذية الوظيفية بطريقة أوضح
وأسهل للقراءة.



وضوح أكبر

الأقسام منظمة لمساعدتك على فهم أين
تضغط ولماذا.

إرشاد أكبر

يرشدك الموقع نحو الأهداف والمستويات
بدلاً من عرض المنتجات فقط.

منهج أوضح

كل مسار مرتبط بالرؤية المرتكزة على الكبد
وبمنهج ®KETOZONA.

3 كيفية استخدام المسار الموجه

نقطة البداية هي قسم «اعثر على بروتوكولك». لا تحتاج إلى معرفة اسم المنتج المناسب: يكفي أن تختار المجال الذي يمثل حاجتك الحالية بأفضل صورة.

اقرأ المسار

تشرح الصفحة الداخلية معنى المسار وتعرض المنتجات أو المجموعات المرتبطة بالهدف.

اختر المستوى

إذا كان متاحاً، اختر الحالة الأقرب إلى وضعك: خفيفة، متوسطة أو أكثر أهمية.

اختر هدفك

ابدأ مما تشعر به: الوزن، سكر الدم، الالتهاب، النوم، الطاقة، انقطاع الطمث، المعدة، الذاكرة أو الخصوبة.

4 كيفية اختيار هدفك

كل هدف هو مدخل مختلف. لا توجد نقطة بداية واحدة مناسبة للجميع: قد يأتي شخص من أجل خفض الوزن، وآخر من أجل سكر الدم، وآخر بسبب الأرق أو الالتهاب أو انقطاع الطمث أو صعوبات الهضم.

الهدف	متى تختاره	ما الذي يساعدك على فهمه
تكوين الجسم	عندما تريد العمل على الدهون والجوع والعضلات والوزن.	هل تبدأ من أغذية KETOZONA® الوظيفية أو المجموعات أو الدعم الأيضي.
الأيض وسكر الدم	عند وجود جوع ارتكاسي أو نعاس بعد الطعام أو قيم تحتاج إلى المتابعة.	كيفية خفض العبء السكري ودعم حساسية الإنسولين.
الالتهاب	عند وجود ألم أو بشرة تفاعلية أو انتفاخ أو أعراض متكررة.	كيفية العمل على الغذاء وأوميغا-3 ومضادات الأكسدة والميكروبيوتا.
النوم والطاقة	عندما يكون التعافي ضعيفاً أو توجد استيقاظات أو انخفاض في الطاقة الذهنية.	كيفية الربط بين العشاء وسكر الدم والالتهاب والجهاز العصبي.
انقطاع الطمث والخصوبة	عندما تؤثر التغيرات الهرمونية في الوزن أو النوم أو المزاج أو الأهداف الإنجابية.	كيفية دمج الغذاء والالتهاب والمغذيات الدقيقة والمتابعة الطبية.
المعدة والذاكرة	عند وجود ارتجاع أو صعوبة هضم أو ضباب ذهني أو ضعف التركيز.	كيفية الربط بين الأمعاء والكبد وسكر الدم والالتهاب وطاقات الدماغ.

5 كيفية فهم المستويات

تُستخدم المستويات للتمييز بين حالات مختلفة. وهي ليست تشخيصات طبية ولا تحل محل رأي الطبيب؛ بل دليل عملي لتجنب التعامل بالطريقة نفسها مع انزعاج خفيف وحالة أكثر تعقيداً.

المستوى 3

حالة أكثر أهمية. يجب دائماً دمج المسار مع الطبيب أو الاختصاصي المرجعي.

المستوى 2

علامات أكثر تكراراً. قد يكون من المفيد اتباع مسار أكثر تنظيماً مع منتجات ومجموعات أكثر استهدافاً.

المستوى 1

حالة خفيفة أو حديثة. يركز هذا المستوى أساساً على الوقاية وتصحيح العادات الرئيسية.

خطأ يجب تجنبه

لا تختار المستوى الأعلى معتقداً أنه «أكثر فاعلية» تلقائياً. المستوى الصحيح هو الذي يصف حالتك بأفضل شكل. المسار المكثف أكثر من اللازم، إذا لم تكن هناك حاجة إليه، قد يصبح أقل قابلية للاستمرار.

6 المنتجات الموصى بها والكتالوج الحر

داخل المسارات الموجهة ستجد منتجات وأغذية وظيفية ومكملات أو مجموعات متوافقة مع الهدف المختار. هذا لا يعني أنك مطالب بشراء كل شيء، بل يمكنك استخدام الاختيار كإرشاد أولي.

O3

مكملات مستهدفة

دعم غذائي يُختار وفق الأيض والالتهاب والهدف.

KIT

مجموعات موجهة

مسارات منظمة لمن يريد اتباع بروتوكول أوضح.

K

أغذية KETOZONA® الوظيفية

بدائل وظيفية للمعكرونة والخبز والحلويات والوجبات الخفيفة التقليدية.

+

مستحضرات التجميل والعافية

منتجات مرتبطة بالبشرة والأنسجة والنهج المتكامل.

إذا كنت تعرف بالفعل ما تريد شراءه

يمكنك الاستمرار في استخدام الكتالوج التقليدي كما اعتدت. الصفحة الرئيسية الجديدة لا تستبدل حرية الاختيار، بل تضيف إرشاداً لمن يفضل أن تتم مرافقته.

7 المنهج المرتكز على الكبد و T.T.Q.Q.

الكبد في مركز الأيض

منهج KETOZONA®، الذي ابتكره Dr. Gino F. Caletti، يركز على الكبد: فهو ينظر إلى الكبد باعتباره عضواً محورياً في تنظيم سكر الدم والإنسولين وإنتاج الدهون داخلياً والالتهاب وجودة الطاقة.

ليس مجرد حماية منخفضة الكربوهيدرات، وليس حمية كيتونية عامة. إنه طريقة لفهم الأيض وتنظيم توقيت الطعام ونوعه وجودته وكميته بصورة أكثر منطقية.

T

التوقيت

T

أنواع الطعام

Q

الجودة

Q

الكمية

تساعد قاعدة T.T.Q.Q. على عدم اختزال كل شيء في السعرات الحرارية. ننظر أولاً إلى وقت الأكل، ثم إلى نوع الطعام، ثم الجودة، وأخيراً فقط إلى الكمية. وهذا يجعل المسار أكثر توافقاً مع الفسيولوجيا وأكثر قابلية للاستمرار.

8 KETOZONA® Life والأدوات القادمة

الصفحة الرئيسية الجديدة ليست سوى خطوة ضمن مشروع أوسع. في المحتويات القادمة والكتب الجديدة لـ Dr. Caletti و Dr. Gazzardi سيتم التعمق في KETOZONA® Life: مسار يتجاوز الحمية وحدها، مع بقاء التغذية عنصراً أساسياً.

الأدوات الرقمية

بوت Telegram، وتطبيق Android/iOS مستقبلي، ومحتويات موجهة لجعل كل شيء أكثر عملية.

الاستجابة الفردية

لفهم سبب اختلاف استجابة الأشخاص للمحفزات نفسها.

علم النفس

لفهم الجوع والدافع والتوتر والانتكاسات والسلوك الغذائي.

سيتوفر قريباً أيضاً بوت Telegram الخاص بـ KETOZONA® لتصفح المنتجات والشراء بسرعة أكبر. وستكون الخطوة التالية تطبيق KETOZONA® لنظامي Android و iOS، ويمكن تنزيله مجاناً من المتاجر.

9 الأسئلة الشائعة

هل المستويات تشخيصات؟

لا. إنها دليل عملي. في حال وجود أمراض أو علاجات أو أعراض مهمة، يبقى الطبيب هو المرجع.

هل يجب أن أستخدم المسار الموجّه؟

لا. يمكنك الاستمرار في الاختيار بحرية من الكتالوج. المسار الموجّه مخصص لمن يريد توجيهاً أفضل.

هل تبقى صفحات المنتجات متاحة؟

نعم. تم تحسين صفحات المنتجات وتبقى المرجع للتفاصيل والمكونات والشراء.

ماذا لو اخترت هدفاً غير مناسب؟

يمكنك العودة وتغيير المسار. الهدف هو مساعدتك على التفكير، لا تقييدك.

10 قائمة التحقق النهائية لتصفح KETOZONA® الجديدة

1 ادخل إلى الصفحة الرئيسية الجديدة واضغط «اعثر على بروتوكولك» إذا كنت تريد مساراً موجهاً.

2 اختر الهدف الذي يصف حاجتك الرئيسية بأفضل صورة.

3 إذا كان المسار يتضمن مستويات، اختر المستوى الأقرب إلى وضعك الحقيقي.

4 اقرأ شرح الصفحة الداخلية قبل النظر إلى المنتجات.

5 استخدم المنتجات الموصى بها كإرشاد، لا كالتزام بالشراء.

إذا كنت تعرف بالفعل ما تريد، فاستخدم الكتالوج التقليدي كما اعتدت.

6

في الحالات السريرية المهمة، ادمج المسار دائماً مع طبيبك أو الاختصاصي.

7

مشارك يبدأ من الصفحة الرئيسية الجديدة

صُممت KETOZONA® الجديدة لمساعدتك على ألا تضيق بين المنتجات، بل على بناء مسار أكثر منطقية للأبيض والالتهاب وسكر الدم والطاقة والعافية.

نسخة PDF: افتح هذه الصفحة من متصفح على الكمبيوتر واستخدم طباعة -> حفظ كملف PDF. في WordPress يمكنك رفع ملف PDF إلى مكتبة الوسائط وربطه من الصفحة الرئيسية والمدونة والنشرة البريدية والتذييل.