**freelance**

**My name is Ahmed I am 24 years old. I worked in the field of marketing for several fields, including nearly 3 years, and as a content creator, nearly 2 years ago, as Digital Marketing, during which I presented many marketing ideas to many agencies in the field of marketing or some free business for several fields inside and outside Egypt, as well as a script and also I am currently training on the voice over**

**Faculty of Commerce Ain Shams University**

**A list of some of the agencies and brands that I worked with**

**\*Insria Building**

**\*Jide Link 24**

**\*lediamantnoir.d**

**\*Abu Al-Joukh for bicycles**

**\*Smart Pure**

**\*motionbrand**

**\*Asia Furniture**

**\*Red line**

**\*vision cretions**

**\*Fast express**

**-Besides working in some other agencies and some freelance work**

**Phone and Whatsapp:01063460958**

**Gmail:**[**Ahmedfayad958@gmail.com**](mailto:Ahmedfayad958@gmail.com)

**linkedIn:Ahmedfayad**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**A side of some content from some agencies and freelance businesses:\_**

**تألقي مع تخفيضات بلاك فرايدي لملابس الاطفال واستمتعى بالشراء من Grapes**

**تخفيضات على جميع أنواع الموديلات**

**مع باقة مختارة من أروع وأفضل الخامات**

**خصم يبدأ من 25% لما تشترى اكثر من 3 قطع**

**مقاسات متنوعة لطفلك وتشكيلة فخمة وفريدة من نوعها لاحدث الموديلات الشتوية**

**للاستفسار على رسايل الصفحه**

**اويرجي الإتصال علي : 01271114635**

**و متنسوش تشوف أجمل عروضنا والموديلات الحديثه علي ال Instagram**

[**https://www.instagram.com/grapes\_boutique/**](https://www.instagram.com/grapes_boutique/?fbclid=IwAR09xshvDcDO1aZpqAcRzFXbbwd-R7faKhOVixH2vkvBfp5psa88_qZVZec)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**كنتم اهل للثقه ده🙋**

**ولأننا معاكم بكل جديد مع أجود وأفخم المنتجات لذلك👇**

**مع Hellon's group📣**

**ولأنكم اسعدتونا بزيارتكم اللي فاقت توقعاتنا✏**

**قررنا مد عروضنا بكل ماتتمناه من أجود وأفخم المنتجات**

**بخصومات مش ٢٠%ولا ٥٠%**

**خصومات تصل الي أكثر من٧٠%**

**يعني بدل ماتشتري طقم اشتري ٣أطقم📣**

**ده عشان نفرح كل أطفالنا وعرايسنا💃**

**والتوصيل لجميع المحافظات تسهيلاً لكم ولتجار الجمله🚕**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**تهنئة من القلب من Le diamant noir🥰**

**للجميع بحلول عيد الاضحي المبارك 🐑**

**لهذه المناسبة ، يتم تقديم خصم خاص يصل ل70%**

**شحن مجاني لجميع الطلبات من الآن وحتى ما بعد العيد🚖**

**يمكنك الطلب عبر الإنترنت أو زيارة Shoeroom**

**16 شارع الدعوة امام سور المنطقة الحره اعلى كافيه روني 🏢**

**Happy Eid 🎉**

**Take advantage of discounts and free shipping🙋**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**اختر ما يناسبك الان 🥰**

**آخر صيحات الموضة لعيد الأضحى**

**ملابس تناسب جميع الاذواق**

**🔹اطفال 🔹شباب🙋**

**🔹رجال👔 🔹نساء💃**

**جميع الألوان والأحجام المختلفة**

**إمكانية الدفع بالفيزا 📠**

**أنت تختار ونحن نقدم🚖**

**يمكنك الطلب أونلاين أو زيارة ال Shoeroom**

**١٦ شارع الدعوه امام سور المنطقه الحره فوق كافيه ronny**

**وأمام 212 gym for ladies حي السفارات مدينه نصر🏢**

**The latest fashion for Eid al-Adha**

**You choose and we deliver🚖**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**الأنطلاقة الأوسع لتطبيق منتجك 💥**

**لزيادة أرباحك وتوصيل طلباتك بكل راحة وأمان 🚀**

**الأن يمكن لأصحاب المتاجر والمطاعم والصيدليات التسجيل عبر تطبيق منتجك 📱**

**🔸أضافة متجر خاص بهم**

**🔸أضافة كافة المنتجات والأسعار**

**🔸أستلام الطلبات عبر التطبيق**

**🔸تسليم الطلبات للعملاء عبر التطبيق**

**🔸تحقيق دخل شهري عند تحقيق عدد معين من المبيعات**

**مع منتجك طلباتك هتوصل بكل راحة وأمان🚖**

**لأي استفسار وكيفية التسجيل من خلال رسايل الصفحه💻**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**قلة نوم وتعب وأرق عشان عربيتك بعيد عنك 😴**

**خلي عربيتك فى جيبك🚕 ونام فى بيتك من غير خوف😴**

**عشان بضغطة زر من تليفونك دلوقتي تقدر :\_**

**🔸تفصل عربيتك وتبقي زي الحديدة علي الارض**

**🔸تحديد موقع السيارة وكمان سرعة السيارة**

**🔸 هتسمع كل اللى بيدور فى عربيتك لحظة بلحظة**

**🔸تحديد سرعة معينه ونطاق معين لسير السيارة**

**يعني مع GPS Tracker عربيتك فى جيبك طول اليوم😎**

**اطلب الجهاز يصلك لباب البيت الشحن والتركيب مجاني داخل القاهرة والجيزة 👌**

**النحصيل بعد التسليم والتركيب**

**لطلب المنتج يمكنك التواصل من خلال رسايل الصفحه**

**أو من خلال الاتصال على 01098135609**

**لمتابعة احدث اجهزة التتبع للسيارات وللاشخاص ومعرفة اراء العملاء انضموا لصفحتنا على الرابط التالي**

**https://www.facebook.com/GPS-Tracker-100152558275696/**

**نحن نمتلك كافة الأنواع وبأفضل الأسعار**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**لو بتدور على سفرة لبيتك سيب علينا التنفيذ**

**لأننا فى أسيا بنقدملك :\_**

**🔸سفرة تعيش طول العمر بضمان خمس سنوات +خدمة مابعد البيع**

**🔸خدمه التوصيل والتركيب على يد فريق فني مؤهل ومدرب**

**🔸خامات على أعلي مستوي تنجيد لوكس قماش جلد مقلوب\_خشب زان**

**🔸إمكانية التقسيط حتى 24 شهر+وإمكانية الدفع بالفيزا**

**🔸متاح تغير الألوان للدهان والتنجيد**

**يمكنك أختيار المقاسات بين:\_**

**80×80 \* 4 كراسي بسعر 2900 💰**

**120 × 80> 4 كراسى بسعر 3000💰**

**150 × 80 > 6 كراسى بسعر 3500💰**

**180 × 80 > 8 كراسى بسعر 4000💰**

**ويمكنك عدم أستلام الأوردر في حالة وجود أي عيب او شئ غير المتفق عليه بدون دفع اي مصاريف 🤚✋**

**للتواصل من خلال رسايل الصفحه 💻**

**أو من خلال الاتصال علي 📞:01155341558**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**سهل تشتري أثاث بس صعب تختار صح🙃**

**عشان كده دلوقتي تقدر تطلب ركنتك من مجموعة أسيا للأثاث بسعر تنافسي يبدء 1800 جنيه**

**وعشان نسهل عليك الإختيار بنقدملك :\_**

**🔸أثاث يعيش طول العمر**

**🔸ضمان خمس سنوات +خدمة مابعد البيع**

**🔸عروض وخصومات وأسعار مش عند حد**

**🔸خدمه التوصيل والتركيب على يد فريق فني مؤهل ومدرب**

**🔸أحدث التصميمات وأفضل الخامات**

**🔸إمكانية التقسيط حتى 24 شهر+وإمكانية الدفع بالفيزا**

**أختار التصميم وأحنا علينا التصميم والتوصيل والتركيب**

**متاح تغير الألوان للدهان والتنجيد**

**ويمكنك عدم أستلام الأوردر في حالة وجود أي عيب او شئ غير المتفق عليه بدون دفع اي مصاريف 🤚✋**

**للتواصل من خلال رسايل الصفحه 💻**

**أو من خلال الاتصال علي 📞:01155341558**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**لو بتدور على سفرة لبيتك سيب علينا التنفيذ**

**لأننا فى أسيا بنقدملك :\_**

**🔸سفرة تعيش طول العمر بضمان خمس سنوات +خدمة مابعد البيع**

**🔸خدمه التوصيل والتركيب على يد فريق فني مؤهل ومدرب**

**🔸خامات على أعلي مستوي تنجيد لوكس قماش جلد مقلوب\_خشب زان**

**🔸إمكانية التقسيط حتى 24 شهر+وإمكانية الدفع بالفيزا**

**🔸متاح تغير الألوان للدهان والتنجيد**

**يمكنك أختيار المقاسات بين:\_**

**80×80 \* 4 كراسي بسعر 2900 💰**

**120 × 80> 4 كراسى بسعر 3000💰**

**150 × 80 > 6 كراسى بسعر 3500💰**

**180 × 80 > 8 كراسى بسعر 4000💰**

**ويمكنك عدم أستلام الأوردر في حالة وجود أي عيب او شئ غير المتفق عليه بدون دفع اي مصاريف 🤚✋**

**للتواصل من خلال رسايل الصفحه 💻**

**أو من خلال الاتصال علي 📞:01155341558**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**زمان كان مهما وصل تفكيرهم للتكنولوجيا💻**

**مكنش قدره الاستيعاب بتوصل للي احنا فيه حاليا**

**ومع ذلك بيفوقوا ويحسوا انهم كانوا في حلم جميل**

**مع اكاديميه همة خلينا الحلم بقي حقيقه👇✌**

**لأنك هتابع كل حاجه عن مواد الدراسه الخاصه بيك📚**

**عن طريق التليفون الخاص بيك📱**

**اكاديميه همة لجميع المراحل التعليميه**

**(ابتدائي ـاعدادي ـ ثانوي)**

**الحجز محدود**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**تعرف ان مصدر راحتك احيانا بتبقي في الكوتش اللي انت لابسه في رجلك**

**وعشان احنا يهمنا راحتك جيبنلك هديه🎁**

**ان التوصيل ب٢٦لاي مكان في مصر🚕**

**بس كمان والدفع عند الاستلام🚚**

**بس العرض لفتره محدود**

**مستني ايه التواصل علي رسايل الصفحه💻**

**او علي📱**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**أختار هديتك مع مودرن هوم🎁**

**مع كل مطبخ او دريسنج خلال شهر نوفمبر وحتى 15 ديسمبر**

**ولأن مطبخك يستحق الافضل🏠**

**شفاط 60 سم او سله دوارة او مطبقية مع ترولي للزيت او وحده كاسات مع كل منتج يتم اختياره😉**

**للاستفسار وحجز المعاينات عن طريق موبايل 012437115**

**العنوان اسكندرية**

**270 شارع عبد السلام عارف لوران عند محطة ترام الأقبال وبجوار البنك المصري الخليجي**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**الكاميرات مش مجرد اله🔧**

**ده الامان الكامل ليك ولاسرتك🙋**

**أختار من بين**

**أقوي 3عروض +اقوي الهدايا**

**العرض الاول👇**

**(٤كاميرات ٢ميجا فيجن\_دي في ار ٤مخرج\_هارد ديسك٥٠٠جيجا+وحده تغذيه١٠امبير\_٦٠متركابلات شيلد)**

**العرض التاني👇**

**(٤كاميرات انالوج ٢ميجا\_دي في ار\_هارد ديسك٥٠٠جيجا+وحده تغذيه عاديه\_٦٠متر كابلات)**

**العرض التالت👇**

**(جهاز انتركم خط كومكس صناعي كوري(صوتي\_مرئي)+كابلات)📥**

**العرض الرابع👇**

**(انتركم واحد خط اورميت صناعه ايطالي(مرئي\_صوتي)+كابلات)📤**

**كمان ده مجموعه هدايا بتقدمها"Red line" علي كل العروض لعملائها💃**

**(التوصيل والتركيب مجاني🚕**

**ضمان عام كامل⌚\_باور هديه\_جهاز انذار ضد السرقه📯)**

**انتظروا اقوي العروض والهدايا🎁😎**

**للتواصل علي رسايل الصفحه**

**او علي📱01116546030**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**الاسنان زيها زي القمر🌙**

**دايماً بنشوف ابتسامتها من بعيد وبتشدنا جداً🌝**

**وكتير برده بيعاني من الجير والتصبغات اللي علي سنانه**

**واللي بتجبره انه يقفل بوقه**

**بس ولاننا عارفين انه مش ذنبه طبعاً🙏**

**وكتير بيخاف يتعالج بسبب الالم😥**

**ولان عندنا دكاتره متخصصين👔**

**في عياده"ايثاتكا"aethetica🏢**

**الاسنان بيتم بدون اي الم ده لاننا تبيض الاسنان بيتم باجهزه ليزر تعمل علي تبيض الاسنان وعلاج اللثه**

**كمان جلسات متابعه باستمرار📱**

**وهديه العياده خصم٥٠%علي جلسات تبيض الاسنان🎁**

**للاستفسار علي رسايل الصفحه**

**او علي 📱 01015333733 العنوان🏢71شارع الحجاز ميدان المحكمه**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**لها القدرة الهائله علي ازاله السموم**

**كما انها لها قدره ساحره لانها تحوي بداخلها مستخلص نادر من افضل النباتات**

**اننا نقدم كل انواع " Perfume" علي حسب متطلبات كل شخصيه و ما يليق بقدرها**

**جميع انواع العطور المستخدمه مستخرجه و معالجه باحدث الاساليب لتدوم لفتره لا تقل عن ١٢ ساعه**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**اللي فات حماده واللي جاي ڤيا اناناس😅✌**

**كورس التخسيس العملاق🔔**

**يعني ويزو أول الشهر 🚘حمدي مرغني أخر الشهر😂😅**

**خليك حديد وأطلب من الجديد😉**

**ومنتجاتنا بتوصل لحد البيت🏢**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**الشتا داخل : وزجاج عربيتك اتكسر🚘**

**يبقي خليك في المضمون و متركبش أي زجاج**

**الزجاج المتين اللي هيحافظ علي سلامتك في الطريق**

**مع محلات الحاجه خليك دايماً في الامان😉**

**للاستفسار،علي رسايل الصفحه**

**اوعلي📱01000040557 - 01061169797**

**بورسعيد :شارع محمد علي و الانصار محل الحاجه لزجاج السيارات فرع د.جريش**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**غير،زجاج عربيتك ببلاش💲**

**زجاج د.جريش😍**

**يعني الخامة اللي مافيش اختلاف عليها**

**وكمان بسعر،المصنع بباقة متميزه من الخصومات💰**

**يبقي لو دخلناها في،معادله**

**يبقي انت بتركب زجاج عربيتك ببلاش مستني ايه😉💲**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**تبقي مطمن بس لو في حد في ضهرك✊**

**وعشان كده محل** [**#الحاجه\_لزجاج\_السيارات**](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AC%D9%87_%D9%84%D8%B2%D8%AC%D8%A7%D8%AC_%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARDm0pPgLFfJQqHPF84Hg-BZrSkKYsJOT5OpldG9R9BkBqg_K-JSX0ZBg1ZqVlgdKZLIOTzP6CthNlBWIaYMt0RBtvh9NHJcYJVeqcu4xc-tmCD1PphCwdOJplGYATpA105g21VD--E4FsT9A_nJy8WGKrDcJeGWAwgpEPBSePZlDuX0Bo1-LaQhndn3ykwktqW8xOC-0uDIWBcJZg0tQ9xplglo1fyxuLnNyqkhLfNKafpmTVrLGaVCbIme0i6lbJAZVBj8xcDTNUz6-334gX9ZVBQu7m5Zw2t9vRH2EvQEmTCrpksstRnVzw5R7mUq8yfA4uIwtDVdoxpNTHUuo0kmRg&__tn__=%2ANK-R) **معاك وبيطمنك**

**غير زجاج عربيتك بأقل التكاليف 💲**

**وفي وقت قليل جداً⌚**

**مستني اي متكسلش ومتفكرش،في،الفلوس💰**

**للاستفسار،علي رسايل الصفحه**

**اوعلي📱01000040557 - 01061169797**

**بورسعيد :شارع محمد علي و الانصار محل الحاجه لزجاج السيارات فرع د.جريش**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Aspect of some ideas for real estate**

**جالي عميل عايز يبيع الفيلا بتاعته ب2 مليون رغم أنى شايفها أنها تجيب 3 مليون بس فى نظر الناس أن الفيلا كده غالية من وجهة نظر العميل لأنه فى حاجة من وجهة نظري كدراسة وكعمل فى السوق**

**من وجهة نظر الناس لعدم القدرة على الشراء أو فى قدرة على الشراء بس فى عدم رؤية المكان أو قلة أمكانية فى تحديد أمكانيات المكان**

**طيب انا عايز أقدر أبيع عشان أقدر اخد عمولة ولأن العميل لو مقدرش يبيعها فى خلال فترة معينه هيرجع فى كلامه وهخسر**

**وجهة نظري هنا كانت :\_**

**هنا أنا كمسوق بشوف العميل عايز يبيع بسرعه ومديني سعر قليل بالنسبه للمكان**

**فى كتير من الأفكار اللى ذكرتوها وتنفع وفى منها متداول بس هيمشي الحال بس انا لأزم أحد أستهداف بسرعه عشان أقدر أبيع من غير مأيضيع منى الوقت ويضيع منى العميل**

**مكان بعيد + سعر قليل تساوي تلقائي أستهدافئ يكون تسويقي ربحي**

**بمعني هدور أنا هنا على الناس اللى عايزه تستثمر فلوس**

**الفيلا فى مكان بعيد يعني مكان فاضي هواء نقئ مافيش أى ضوضاء**

**فيلا يعني أكيد مساحات كبيرة يعني أستثمار كويس**

**سهل أعمل ملعب جنبها أو أعمل جناين أو أعمل أماكن لتصوير الفوتو سيشن**

**أو ممكن أعمل قاعه بداخلها وأفكار كتير**

**كده أنا مش هستهدف ناس عايزه تسكن أنا هستهدف ناس عايزه تستثمر فلوسها**

**وبما أنه عقارات فى الout door هيكون أفضل وأنا حددت أستهدافي**

**وفى وقت قليل هكون لاقي مشتري لأن هنا هو عايز منها أيراد فقط وأنا هحققله ده**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**سعياً منا نحو الأفضل تتفضل شركة سوریانا بالامارات أن تتقدم بعرض خاص لعملائها القدام والجدد بخصم 10%**

**بدایة من المشروع الثاني للعمیل والذى تم أنشاء أول مشروع له من جانبنا ولایشترط أن یكون**

**المشروع التانى والثالث یخص العمیل نفسه حتى وأن كانت هذه المشاریع لأحد معارفة أو تمت الصفقه من خلاله**

**سوریانا نحو الأفضل**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Perspectives**

**أيضاً لدي بعض الأفكار الأخري من وجهة نظري بعض الأفكار القديمة قبل أنتشار وسائل التواصل الأجتماعي بهذا القدر كانت تلاقي تفاعل مناسب من الناس لو تم أعادة صياغتها بشكل حاضري وحديث مع أنتشار وسائل التواصل سنجدها تحقق تفاعلات ومبيعات رهيبة**

**أيضاً فى أعمالي دائماً لأجد غير العاطفة والحب هما اللذان يوثران على العملاء فى عمليات البيع ولكننى دائماً مابحث عن الأزدواج أو التقارب فالأثنان دائماً مايقربان المسوق إلي العميل فى السوق فالأزدواج يعمل على أعطاء العميل سلعه أساسية مع سلعه غير أساسية هنا من الممكن أن أكون حققت مأريد بغير مايريد العميل**

**كل هذه أفكار تحتاج العديد من الوقت وأيضاً العديد من الخطط ولكنها دائماً ماتندرج بالنسبة لي تحت قائمة واحده أسميها أحتياج العميل**

**أم اللعب على العاطفه فى التسويق فهو بالنسبة لي للمنتجات الغيرضرورية للعميل كالملابس والمباني أى السلع الغير أساسيه ولكن لو تم اللعب على العاطفه فيها ببعض الأفكار ستحقق نجاجات وعمليات بيع عالية جداً**

**التقارب يخلق عاطفه والعاطفه تخلق حاجه والحاجة تخلق سعي والسعي يحقق بيع**

**\*Affinity creates affection, affection creates a need, need creates pursuit, and pursuit creates a sale**

**\*Achieve what you want without what you want**

**\*Offer what you want until you get what you want**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Side of Seo**

دهون الجسد هى السبب ؟

نعم فدهون الجسد هى السبب فى زيادة الوزن لجميع الأشخاص وليس هناك سبب أخر فالدهون تبدء فى التكدس فى الكثير من الأماكن للجسد كالأجناب والارداف وغيرها مما تعمل على زيادة الوزن بالشكل الذى نراه لذلك تعتبر الدهون هى السبب الاساسي فى زيادة الوزن بهذه الصورة .

وتسمى هذه الدهون بالسمنة أو يطلق عليها السمنة وتتكون هذه الدهون عندما يأكل الأنسان أكثر مما يحتاجه الجسم بل وأكثر من القدرة الاستيعابية للجسم التى تجعله يأخذ الكميه اللازمة ويحول الباقي الي دهون .

ويحدث ذلك نتيجه خلل أحياناً فى توزيع الدهون بالجسد

وقد يرجع ذلك أيضاً نتيجة جينات وراثية

هل السمنة تسبب أضرار ؟

نعم للسمنة العديد من الأضرار التى تلحق بالجسم مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر بل وأنها لاقدر الله قد تسبب الوفاة على المدى الطويل .

هل الرجال أكثر عرضة من النساء لزيادة الوزن ؟

لا \_ النساء أكثر عرضة لأن الرجال يستخدمون سعرات حرارية أكثر من النساء

والنساء يحدث لهم زيادة أيضاً نتيجة الحمل وغير ذلك والتى من الممكن علاجها بعد ذلك

وهناك الكثير من الادوية التى تسبب السمنة مثل :

أدوية الاكتئاب وغير ذلك

وهناك أيضاً أجسام لاتتحمل الاكتئاب أو التغير فى الحالة المزاجية فيحدث لها زيادة هائلة

لذلك يجب عليك أن تكون على دراية بجسدك وهناك مقدار ومقياس لقياس الدهون بالجسم يعتمد على

قياس الوزن مع الطول سأذكره لكم فى أحد كتاباتى القادمة .

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

حاولت بس عندي إرادة ضعيفة أني أتبع نظام غذائي ثابت اعمل ايه ؟؟

طبعاً الموضوع مش سهل ومش معنى كده أنك متمشيش برده على نظام غذائي بعد كده .لأنى هقولك حاجات بسيطة ممكن تغنيك مدة بسيطة عن أنك تأكل أكل كتير وفى نفس الوقت متساعدش جسمك يكون دهون كتير وبالتالي يسبب زيادة وزن أكتر .

بالرجوع للمقالات السابقة ستجد أننى قد ذكرت لك العديد من الفواكه التى تساعد على تعزيز الشعور بالشبع

وأيضاً بعض الاطعمة البسيطة التى تحتوي على كميات بسيطة من السعرات الحرارية وتزيد وتعزز من الشعور بالشبع .

ولكن هذه الفواكه والاطعمة لو كنت تأكل أنواع أكل كثيرة وتتناول الطعام على مرات عديدة فستقوم هذه الفواكه والاطعمة بتعزيز الشعور بالشبع وستشعر دائماً بمعدة ممتلئ أى لاداعى لتناول وجبات كثيرة

ثانيا :حاول لعب الرياضة بشكل مستمر حتى تعزز الجسم على الحركة وبالتالي حرق الدهون باستمرار .

ثالثاً :عدم النوم بعد تناول وجبة العشاء أو أى وجبة أخري لأن ذلك يقلل من قيام المعدة بواجبها الاساسى وهو الهضم

رابعاً تذكر دائماً أنك تحتاج ان ترئ نفسك كجسد نشيق رياضى وليس جسد بدين هذه الفكرة تعزز من عدم تناول أطعمة تحوي سعرات حرارية عالية

ولكن كما ذكرت لك هذه الاشياء من الممكن أن تغنيك عن أتباع نظام غذائى لفترة .

لأنك وبعد ذلك ستجد نفسك قد مللت من أكل هذه الفواكه والاطعمة التى تملئ الجسد بالطعام .

وأيضاً ستجد نفسك فى بعض الايام منهك تماماً عن القيام ببعض التمارين المهمة لجسدك

لذلك فكر دائماً فى أتباع نظام غذائى ثابت يعزز من مظهرك أمام الجميع

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Articles for caterer**

عن الشركة

**فاست إكسبريس خبرة دامت سنين فى مجال الخدمات المنزلية بشكل عام فهى واحدة من الشركات الرسمية المضمونة تعمل ومازالت تعمل بكامل جهدها وطاقتها لتقديم أفضل الخدمات المنزلية التى دائماً يبحث عنها الافراد , تقدم خدماتها مع باقات مناسبة من الاسعار ,الشركة تتكون من فريق عمل ذو خبرة واسعة فى هذا المجال ,فريق عمل متقن جداً فى عمله يقدم خدمات مميزة خدمات تعتمد على المهارة لتحقيق رغبة العميل فى نيل رضاه . ولان استمرارنا كنتم سبباً فيه بسبب كلامكم الطيب عنا وعن مانقدمه لكم لذلك تقدم الشركة لكل عملائها الجدد والقدام عروض وخصومات عالية .**

**شعارنا السرعة والجودة والنظافة .**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

التنظيف المنزلى

**تعانى ربات المنزل هذه الايام من نظافة المنزل خاصة مع اتساع المنازل وكثرة الادوات وزيادة الديكورات التى تنهك وتتعب بشكل مستمر عند التنظيف .**

**لذلك فاست إكسبريس فى محاولة منها لتخفيف هذا الحمل على الجميع فأنها تقدم ومن خلالها خدمات تنظيف المنازل بأفضل الوسائل والاجهزة المتطورة خاصة مع ظهور أثاث وديكورات تحتاج الى أحترافية عالية فى التنظيف .**

**يقوم فاست إكسبريس بتقسيم المنزل والتنظيف بشكل منظم لتحقيق الجودة المطلوبة**

**هذا الامر الذى يقلل التعب لاسيما وأنه يقلل من وقت التنظيف .**

**المطبخ:كل مانهتم به فى بداية تنظيف المنزل هو المطبخ لانه يحتاج الى تنظيف من نوع خاص عن طريق التخلص من الفضلات التى قد تسبب تلوث لبعض الاطعمة والمشروبات الموجودة بالمطبخ نقوم بازالتها تماماً وترتيب الادوات وغسل المناطق التى قد تكون ملوثة ولكنها ليست ظاهرة للعين المجرده ويتم ذلك بوسائل متطورة .**

**الحمامات:بعد ذلك يتم تنظيف الحمامات بجهد عالى لأنها من الاماكن الى تكثر فيها البكتيريا والفيروسات التى لاترئ بالعين المجردة يتم مسح الاحواض والمراحيض .**

**الغرف :بعد ذلك يتم تنظيف الغرف واحدة تلو الاخري وتنظيف الطرق الموجودة بينهم تنظيف دقيق جداً وأزاله الاتربة بأفضل الوسائل ورش العطور التى تترك رائحة طيبة للمكان .**

**وتقوم فاست إكسبريس بتقديم بعض النصائح كالاماكن التى ظهر فيها البكتيريا بشكل غير ملحوظ تقديم النصائح للاهتمام بها فيما بعض حيث أننا نحرص على وجود مستوى جيد و مرضى فى نظافة الاماكن و يقوم على ذلك عمال ذو خبرة عالية فى المجال**  .

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

تنظيف السجاد والمجالس والكنب

**لايخلو منزل الان من السجاد والمجالس والموكيت والستائر والكنب والتى نجد صعوبة أحيانا فى تنظيفها وإزالة البقع منها وتحتاج الى تقنيات عالية لتفتيت تلك البقع وأزالتها تماماً حتى لاتترك أثر قد يخفى جمالها .**

**لذلك فاست إكسبريس تقدم خدمات تنظيف المجالس والمفروشات بأختلاف أنواعها بأحدث ماتم إصداره من ماكينات بخار وبأحدث اساليب التنظيف,ماكينات تضمن لك الجودة والنظافة باسرع وقت وتزيل عنا وعنك المجهود الكثير وتمتعنا بحسن سيرة أمام العملاء .**

**فاست إكسبريس يعمل معه فريق ذو خبرة واسعة فى هذا المجال يعمل بكامل جهده من أجل تقديم خدماتنا بأفضل الاساليب .**

**فريق يقدم هذه الخدمات ببراعة واحترافية عالية مع أنتقاء منتجات و مساحيق تنظيف متنوعة ذو رائحة جميلة ولاتسبب أى ضرر على صحة الإنسان منتجات حاصلة على التراخيص الصحية لضمان سلامتكم .**

**نقدم لكم خدماتنا مع باقة مناسبة من الاسعار وبخصومات وعروض مستمرة مقدمة من الشركة لعملائها القدام والجدد .**

**نوفر إليك خدمات على أعلى مستوى قد تجده من الجودة والفعالية فهذا هو شعارنا الجودة والجمال .**

**نقدم خدماتنا بشكل مستمر وبجهد عالى حتى ننال رضا العملاء هذا الامر الذى جعلنا نستمر الى الان هو رضا عملائنا .**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

تنظيف السيارات

**يحتاج الكثير اليوم الى تنظيف سيارته بشكل مستمر لذلك فاست إكسبريس تقدم ومن خلالها خدمة تنظيف السيارات بأفضل الاجهزة والمساحيق ومع باقة من أفضل العاملين , ذو خبرة واسعة فى هذا المجال**

**حيث تتم عملية التنظيف بتنظيف السيارة من الداخل أولاً وإزالة كافة البقع والأوساخ المتواجدة عليها باستخدام مكنسة كهربائية تحتوي على خرطوم للتخلص من الأوساخ الموجودة بين المقاعد. التخلص من الأغبرة الموجود على لوحة القيادة وألواح الأبواب التى قد لاترئ بالعين المجردة .**

**تنظيف المقاعد من خلال تحريك المقاعد الأمامية لتنظيف تحتها للتخلص من الغبار العالق والأوساخ. مسح لوحة القيادة باستخدام قطعة قماش رطبة ومبللة، ثم مسح عجلة القيادة ومقابض الأبواب وحامل الأكواب والمقاعد. تنظيف أحزمة الأمان، من خلال ترطيب قطعة قماش بالماء الدافئ مع بضعة قطرات من منظف الغسيل ومسح الأحزمة به. تنظيف النوافذ وفتحة السقف، استبدال حصائر الأرضية الخاصة بالسيارة وأغلاق السيارة حتى تتم بدء عملية التنظيف الخارجى .**

**التنظيف الخارجي للسيارة من الأعلى إلى الأسفل، مع تجنب التنظيف العشوائي للسيارة وذلك لأنه من الممكن عدم وصول الماء للبقع الجافة، تنظيف الإطارات من خلال غسلها باستخدام منظف سائل. ثم بعد ذلك يتم تشميع السيارة تحتاج معظم السيارات لتطبيق التشميع مرتين على الأقل في السنة، حيث يساعد التشميع في زيادة لمعان وجمال السيارة من خلال التخلص من المواد المسببة للتآكل والأوساخ المتراكمة .**

**نقدم كل هذا من أجل أرضاء العملاء بشكل مستمر .**

****