



هني بنجابو اكثرو الاسألة الي توصلنا منكم عن اشترك الوجبات، قراءة سعيدة ☺

Here we answer the most common questions we get from you regarding our meal plan, happy reading ☺

هل اشترك الوجبات يساعد على تخفيف الوزن؟

Is our meal plan designed for fat loss?

منو يقدر يستفيد من اشترك الوجبات؟

Who does our meal plan serve?

شنو اشترك الوجبات بجونايس؟

What is Juna's meal plan?

شنو مارح تلقونه بمطبخنا؟

What's not allowed in our kitchen?

شنو وسائل الطبخ اللي نستعملها؟

What cooking methods do we use?

من وين نشترى خضرتنا؟

Where are our vegetables from?

ليش ندعم فكر تغيير او بالاصح تطوير من نظام الحياة بدال رجم سريع غير منطقي لفقدان الدهون من الجسم؟

Why do we advocate a change of lifestyle instead of a fast paced quick unrealistic fat loss plan?

ليش المنيو دايمًا يتغير؟

Why is the menu always changing?

ليش ما انحسب الكالوريز؟

Why don't we count calories?

هل اشتراك الوجبات يساعد على تخفيف الوزن؟

السؤال الذي لازم ينطرح هني هو ليش جسمك يخزن دهون؟
في عدة اسباب ومنها
عادات الاكل الغير صحية مثل اكل الاطعمة المكررة من سكر مكرر وطحين ابيض
اكل اكثر من الاحتياج الشخصي، استهلاك اي نوع من الاكل بصورة تفوق حاجتك يسبب زيادة في الدهون
التهابات من عادات غير صحية مثل قلة النوم والتوتر
الامراض وفقد التوازن
نمط الحياة الطبيعي يساعد على حل مشاكل زيادة الدهون و يكون بداية جيدة لتخفيف من وزن الدهون
مع الرياضة وضبط جدول النوم والسيطرة على التوتر جسمك بييدي يحس باحتياجاته
زيادة الدهون تعتبر اشارة من الجسم انك لازم تغيير نمط حياتك

Is our meal plan designed for fat loss?

The real question here is why does your body accumulate fat? Well there are many reasons and here are some that we believe are very common among our ladies:

1. Unhealthy food habits like consuming refined food such as sugar and flour.
2. Eating more than you actually need. Binging on any type food when the food exceeds your need it can be stored as fat
3. Inflammation due to unhealthy lifestyle choices like lack of sleep, stress and overthinking
4. Illnesses and imbalances

Following a natural lifestyle will help you dramatically in controlling your fat gaining issues and can be a great start for fat loss. With the correct lifestyle changes like adopting an exercise routine, fixing your sleeping habits and having your stress levels under control then your body is on the way to becoming more in tune with what it needs
Fat gain is your body's way of telling you a change in lifestyle is due



منو يقدر يستفيد من اشتراك الوجبات؟

الكل!

تقدر تستفيد من اشتراكنا اذا ناوي تغير اسلوب حياتك بس خايف من الفترة الانتقالية او اذا كنت من المتبعين لهذا الاسلوب، اسلوب الحياة الطبيعية بس تحتاج مساعدة بانك تكمل على المسار نبي نساند الكل، نظام اشتراك الوجبات يساعد طلاب الجامعة والمرأة الناجحة المشغولة والام اللي تحتاج احد يساعدها تحضر حق نفسها او حق اولادها، تساعد كل شخص متواصل مع جسمه وطبيعته

Who does our meal plan serve?

Everyone!

Our meal plan is for you if you seek change and want to go after a lifestyle change but you are scared of the transition period as this is a new step for you. Or if you are natural lifestyle believer and looking for help staying on track.

College students, busy and accomplished ladies, mummies that need help prepping for themselves or youngsters, we try to support your story.



شئو اشتراك الوجبات بجونا؟



اشترك الوجبات يعتمد على نظام حياة طبيعي وموسمي
نطور المنيو على حسب المواسم والتي تحتاجه اجسامنا خلال هذا الموسم المعين
الهامنا هو تواصلنا مع اجسامنا ومع الطبيعة

What is Juna's meal plan?

Juna's meal plan is a natural and seasonal lifestyle program.
We develop our menu according to the seasons and what our bodies need to be nourished during the specific season.
We are inspired by our connection to our bodies and to nature.





شنو مارح تلقونه بمطبخنا؟

واللي ما يدخل؟  اول شي خنقولكم شنو بتلقون بمطبخنا: احسن المكونات الموسمية اللي نسوي منها اطباقكم المفضلة بكل حب
اي شي مافيه قيمة غذائية مثل السكر والطحين المكرر
 ولان احنا عجبين نسوي طحيننا مثلا بنفسنا بالمطبخ
نستنتب حبوبنا ونجففها ونطحنها
والناتج طحين عضوي مستنتب كله حياة

What's not allowed in our kitchen?

Let's first focus on what is allowed in our kitchen, only the best.

We allow seasonal raw ingredients into our kitchen that are transformed with love into your favorite meals 

What is not allowed? Anything stripped out of its natural goodness like refined sugars and flours. We actually make our own. Yes we are this cool!  We sprout our grains, dehydrate and mill with a stone mill our organic alive flours.

شنو وسائل الطبخ اللي نستعملها؟

نتبع مدارس تغذية طبيعية قديمة ويديدة مثل الأيورفيدا و الماكروبيوتيكية بطبخنا عشان نطبخ و ناكل بطريقة تناسب اجسادنا
تدرون انا نخبز ونشوي ونخمر ونستنبت ونجفف
بس تدرون ليش ما نقلني؟ لان القلاي طريقة الطبخ الوحيدة اللي تنزع الفائدة من الاكل وتحول وجبة مغذية إلى وجبة سامة مسرطنة
نحب نستخدم الفخار والزجاج والفولاذ والحديد بالطبخ، وما نستخدم التفلون او الألومنيوم او اي شي مو طبيعي
نؤمن بطرقنا الطبيعية ونحب نشارككم فيها 💜

What cooking methods do we use?

Our cooking methods are based on so many ancient and new natural & nutritional schools like Ayurveda and Macrobiotic. We would like to think we cook and eat how we were intended to.

You all know that we bake, we grill, we ferment, we sprout, we dehydrate.

But did you know we never deep fry? Deep frying is probably the only cooking method can strip away any nutrients and turn a good & nutritious meal into a toxic & cancerous one.

We love using our special clay pots, glass, stainless steel and cast iron to cook your meals.

We never use teflon (non-stick), aluminum or any of the new commercial cookware that has not proven to be of natural sources.

We believe in our natural ways and love sharing it with you guys 💜



من وين نشترى خضرتنا؟

خضرتنا من مزارع محلية نظيفة
نحاول نشترى خضرة عضوية، بس صعب نحصلها بالسوق
عندنا بالكويت مزارع نظيفة ونحطهم كل ما نتكلم عن الخضرة الموسمية
دايما نتكلم عن المزارع الي نحبها على الانستقرام
@junaseatery 🌿

Where are our vegetables from?

Our vegetables come from clean & local farms.
We try our best to get organic, but knowing our market we know it is near impossible,
however, clean farms are available and we post about them plenty.
We always talk about our favorite farms on our Instagram account, @junaseatery 🌿



ليش ندعم فكر تغيير او بالاصح تطوير من نظام الحياة بدال رجيم سريع غير منطقي لفقدان الدهون من الجسم؟

لان تراكم الدهون اشارة لمشاكل اعماق
وعشان ماترجع الدهون لازم نعرف اساس المشكلة
صح ان اتباع نظام الحياة الطبيعية الموسمية يساعد في خسارة الدهون بس الاهم انه يساعدك على فهم جسمك وعقلك
ولهذا السبب نساعدك في تغيير نظام حياتك حسب احتياجك الخاص واهو العودة للطريق الطبيعي

Why do we advocate a change of lifestyle instead of a fast paced quick unrealistic fat loss plan?

Because fat accumulation is a sign of something much deeper and to ensure that the lost fat will not be regained we have to know the source of the problem.

So a holistic natural seasonal lifestyle not only guides you through your fat loss journey but helps you understand your body and mind.

A lifestyle change that makes sense to your individual needs is what we would like you to do

ليه المنيو دايمًا يتغير؟

😊 لان ليش لا

نؤمن بان الطبيعة تعطينا التغذية اللي نحتاجها وفق المواسم وتغيرها
فبالشئنا جسمك يحتاج دفي، وبالصيف يحتاج ترطيب، والخريف موسم الراحة وشوية حلاة، والربيع موسم العودة للحياة
إتخيل جمال الحياة الي كلها ألوان متغيره ونكهات يديدة
المنيو يتغير مع المواسم، نحب نتعامل مع المزارع الطبيعية النظيفة اللي توفر لنا محصول لذيذ واحنا لعبتنا ان نظيف له الحاجات
الاولية من الحبوب الكاملة والبقوليات المستنبطة

Why is the menu always changing?

Because Why not 😊

We believe nature is providing us with the nutrition we need in coherence with the seasons. What your body needs in winter is warmth and comfort, what you need in summer is hydration, fall is all about coziness and a bit of sweetness, and spring is about freshness and new life.

Imagine a life full of colors and exciting flavors, can you taste the difference?

The menu changes with the seasons, we love working with clean farms that provide us with the delicious produce and we combine it with essential staples like whole grains and sprouted beans.

ليش ما نحسب الكالوريز؟

نحن دائما نُسأل عن الكالوري و كميته و اهمية حسابته. لنبدأ بما هو الكالوري؟ هو السعرات الحرارية و هي مقياس للطاقة، في كثير من الناس يعتقد ان جسمه لا يحتاج هذه الطاقة و يقوم بحرمان نفسه لهدف نزول الوزن. لنبدأ بالاعتقاد تقليل كمية الكالوري أو السعرات الحرارية بوجباتنا هو المحفز الوحيد لنزول الوزن، المشكله التي يعاني منها اغلبية من يجرب تقليل الوحدات الحرارية بشكل مبالغ فيه هي ان عندما نحرم اجسامنا من الاكل فأن الجسم يدافع عن نفسه بانه يخزن دهون اكثر خوفا من حاله جوع مستقبليه وذلك لان الجسم يتغذى على الدهون في حال ندرة الغذاء. صحيح ان الوزن سيبدأ بالنزول ولكن هذا النزول ليس سببه فقدان الدهون فقط بل فقد الكثير من نسبة العضل ايضا و ذلك يترتب عليه مشاكل صحية كثيرة اخرى، هدف اي شخص هو فقدان الدهون لوصول لحياة صحية و ليس استبدال مرض بأخر. لقد اصبحنا نقلق و نهتم برقم بدلا عن جودة الغذاء فيجب علينا ان نبحث عن مايعزز صحتنا و ليس عن اي شيء اخر، فتجدنا في ممرات الاسواق المركزية نبحث على الكلمات التالية: قليل دهون، قليل سعرات، خاص بالرجيم، جميع هذه الكلمات تعني ان المنتج غير طبيعي و مصنع فهل ممكن ان نجد اي فاكهة طبيعية مع علامة قليل السعرات او خالي من الدهون؟ الفكرة الاساسية هنا هي ان الانسان كائن مميز كل منا له تكوينه الخاص، فمن المستحيل الحصول على معادلة واحدة تتماشى مع جميع الناس فالجميل في خلقنا اننا مميزون بكل شيء فلننتبني هذه الفكرة و نتعلم اساسيات الصحة و نطبقها على انفسنا و بذلك نبدأ بفهم اجسادنا، عقولنا و احتياجاتنا. دراسات حساب السعرات الحرارية كثيرة و صحيحة لمن لديه العلم و الثقافة و ليس لمن يتبنى فكر الحرمان و الخوف من الطعام. نؤمن بالاساسيات و هي غذاء واسلوب كامل و طبيعي، اكل موسمي، الرياضة، النوم الصحيح، و راحه البال. لذلك نحن لا نحسب السعرات الحرارية، كالوري، ولكن نسعى لتغذية اجسادنا و ارواحنا



Why don't we count calories?

Let's start by asking what is a calorie?

It is a measurement of energy, simple. What we face daily is that lots of people assume their bodies do not need much "calories" or energy. The first issue here is that people assume by consuming less calories they will lose fat/weight, the theory is correct but there are bigger issues here to discuss. Fact is that by consuming a sudden less amount of calories your body will be tired and will switch to a panic hunger mode, and as a consequence it will start to store fat for the next hunger episode. So even if you lose "weight" it is most probably muscle that fat. The second issue is; there are so many low calorie items in our grocery stores, but does the fact that they are reduced in calories make them healthy? Always look for quality not just numbers on a box, as so many reduced fat and minimal calories products are extremely processed that they lose any actual benefit they could have offered to nourish your body.

A third and very important point here is; we are all built differently. We are unique individuals and cannot be measured and plugged in an equation, so based on your body type, metabolism rate, activity rate, hydration & water intake, even your sleeping pattern can we come up with an individual number of calories that suits your own unique needs.

We believe that some of us have lost their intuitive way of living and we are here to remind them of the basics by offering wholesome meal plans, reminding you to get enough rest and sleep, to move and exercise, achieve a calm mental state, hydrate your body. Once we understand the beauty of our own bodies and minds then and only then can we understand the idea of individuality and our personal needs.

Counting calories is a scientific proven method that works with the proper knowledge and education, but not by starvation nor fear of food.

We chose to nourish our bodies and souls with colorful, natural, wholesome and seasonal food instead of counting calories.