

برنامج

# HealthExp

تجربة حصرية لأعضاء الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

فكرة وإشراف

د. صلاح صالح الراشد

إعداد

علياء الرشيدان د. زكية ستي

سبتمبر 2022

## الملخص

تهدف هذه التجربة والتي تم اجرائها مع أعضاء الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية الى معرفة أثر القيام بمجموعة من التطبيقات اليومية في مجال: الفكر- التنفس - الماء - الغذاء - الحركة - الصيام المتقطع - تجنب السكر المصنع والجلوتين والزيوت المهدرجة، على مستويات معايير العافية الجسدية والنفسية متمثلة في: الصحة العامة - مستوى المزاج والنوم - حالة العظام والمفاصل - النشاط والحيوية وبيئة الأسرة.

شارك في هذه التجربة بحدود 600 عضو من أعضاء الأكاديمية استمروا لمدة ثمانية أسابيع متواصلة في عمل التطبيقات المطلوبة منهم، وقد كانت النتائج المبدئية تشير بشكل عام مع غالبية المشاركين بعد الانتهاء من مدة البرنامج الى وجود تحسن بسيط، فقد ارتفعت حالة تحسن معايير العافية من حالة المقبول الى مستوى الجيد عند الغالبية. ومع فئة المشاركين في حالة الممتاز فقد زادت أكثر بعد الانتهاء من مدة البرنامج وكذلك من هم في حالة التدهور فقد انخفض مستوى هذه الحالة بعد اتمام مدة البرنامج.

ومن أهم النتائج لهذه التجربة: هو أن تطبيق ممارسة ضبط الفكرة السلبية هو الأكثر تأثيراً على مستويات قياس العافية بشكل عام، ومن ملاحظة بعض التفاصيل المهمة نجد أن:

- ممارسة الرياضة له تأثير متوسط على مقياس الصحة العامة والنشاط والحيوية
- ممارسة التأمل والاسترخاء له تأثير متوسط على مقياس المزاج ومستوى النوم وحالة النشاط والحيوية
- شرب كمية الماء وتناول الخضراوات والفواكه لها تأثير متوسط كذلك على مستوى المزاج والنشاط والحيوية

## فكرة البرنامج

لاشك بأن جانب الصحة والعافية هو من أهم الجوانب في حياتنا والمحافظة على حياة صحية هو أولى الأولويات التي يجب الحرص والإهتمام فيها لما لها من انعكاس جميل للعيش الطيب في الحياة، من هنا جاءت فكرة هذا البرنامج من قبل د. صلاح الراشد متمثلة في عمل برنامج يزيد ويساعد في مستوى تحسن العافية الجسدية والنفسية للأفراد من خلال الالتزام بعمل مجموعة من التطبيقات البسيطة بشكل يومي لقياس مستويات العافية في مجالات: الصحة العامة، المزاج، حالة العظام والمفاصل، الحيوية والنشاط، مستوى النوم، وبيئة الأسرة.

في البداية وقبل البدء قدم د. صلاح الراشد للمشاركين الشرح الكامل للبرنامج وطريقة اجراء وتنفيذ العمل، مع توضيح المصادر للتطبيقات وأهميتها في تعزيز جوانب العافية للفرد، وكذلك تم توضيح طريقة جمع البيانات للمشاركين، بحيث تكون الصورة واضحة لدى جميع المشاركين.

## محاوير البرنامج

- الفكر (الوعي)
- التنفس والانسجام الداخلي
- الماء
- الغذاء
- الحركة
- الصيام المتقطع
- تجنب الجلوتين
- تجنب السكر
- تجنب الزيوت المهدرجة

## معايير قياس العافية

تنوعت معايير قياس العافية في عدة جوانب مهمة في حياة أي فرد، وذلك لتعكس المستوى النفسي والجسدي، وفي هذه التجربة تعتبر المستويات التي تم قياسها هي:

- مستوى الصحة العامة
- مستوى المزاج
- مستوى النوم
- حالة العظام والمفاصل
- مستوى النشاط والحيوية
- مستوى بيئة الأسرة

## أهداف البرنامج

يهدف هذا البرنامج لمعرفة أثر هذه التطبيقات في تحسين العافية الجسدية والنفسية للمشاركين وأكثر التطبيقات تأثيراً على مقاييس العافية.

## طريقة عمل البرنامج

البرنامج عبارة عن تنفيذ مجموعة من التطبيقات اليومية تستمر لمدة ثمانية أسابيع متواصلة، تبدأ من الاسبوع الأول بشكل بسيط ومع كل اسبوع تزداد قليلاً بحيث يكون التدرج مناسب لجميع المشاركين للاستمرارية في الوصول الى عمل التطبيقات بشكل متكامل في نهاية البرنامج.

### تطبيقات الاسبوع الاول

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها
- التنفس .. 5 دقائق يوميا
- الماء.. تناول لتر ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول حصتين من الخضراوات وحصتين من الفاكهة
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين .. 50%
- الصيام المتقطع .. 10 ساعات
- تمارين Five rites لكل حركة 5 مرات

### تطبيقات الاسبوع الثاني

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب)
- التنفس .. 5 دقائق يوميا + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لتر وربع من الماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول حصتين من الخضراوات وحصتين من الفاكهة + فيتامين C
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين .. 50%
- الصيام المتقطع .. 12 ساعة
- تمارين Five rites لكل حركة 7 مرات

### تطبيقات الاسبوع الثالث

- الفكر .. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز على العمل والمهمة التي لديك الان) (one task at a time)
- التنفس .. 10 دقائق يوميا + تطبيق برنامج StressScan
- الماء .. تناول لتر ونصف ماء خلال اليوم
- الغذاء .. تناول 3 حصص من الخضراوات وحصتين من الفاكهة
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين .. 70%
- الصيام المتقطع .. 12 ساعة.
- تمارين Five rites .. لكل حركة 10 مرات

## تطبيقات الاسبوع الرابع

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز أكثر على العمل والمهمة التي لديك الان ( one task at a time )
- التنفس .. 10 دقائق مرتين يوميا + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لتر ونصف ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول 3 حصص من الخضراوات وحصتين من الفاكهة
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين والألبان .. 80%
- الصيام المتقطع .. 12 ساعات
- تمارين Five rites لكل حركة 15 مرة

## تطبيقات الاسبوع الخامس

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز أكثر على العمل والمهمة التي لديك الان ( one task at a time )
- التنفس .. 10 دقائق مرتين يوميا + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لترين ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول 3 حصص خضراوات + حصتين فواكه
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين والألبان .. 80%
- الصيام المتقطع .. 12 ساعات
- تمارين Five rites لكل حركة 15 مرة

## تطبيقات الاسبوع السادس

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز أكثر على العمل والمهمة التي لديك الان ( one task at a time ) + الرجوع للكонтроل
- التنفس .. 10 دقائق مرتين يوميا مع ضبط التنفس
- (شد العضلات بشكل بسيط) + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لترين ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول 3 حصص خضراوات + حصتين فواكه + فيتامين D + C
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين والألبان .. 80%
- الصيام المتقطع .. 14 ساعات
- تمارين Five rites لكل حركة 21 مرة

تطبيقات الاسبوع السابع

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز أكثر على العمل والمهمة التي لديك الان one task at a time) + الرجوع للكونترول + تغيير الفكرة change thought - (لو فكرة سلبية حولها لإيجابية أو اسال صح.. لو كانت فكرة ايجابية: اسال كيف ممكن تكون أحسن قليلا)
- التنفس.. 10 دقائق مرتين يوميا مع ضبط التنفس (شد العضلات بشكل بسيط) + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لترين ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول 3 حصص خضراوات + حصتين فواكهه+ فيتامين C + D
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين والأليان .. 80%
- الصيام المتقطع.. 14 ساعات
- تمارين Five rites.. لكل حركة 21 مرة

تطبيقات الاسبوع الثامن

- الفكر.. صيد الفكرة السلبية فور تواجدها (هذه المشاعر والأفكار السلبية التي جاءتني الان، أنا أعيدها لمصدرها مع الوعي والحب) + التركيز (التركيز أكثر على العمل والمهمة التي لديك الان one task at a time) + الرجوع للكونترول + تغيير الفكرة change thought - (لو فكرة سلبية حولها لإيجابية أو اسال صح.. لو كانت فكرة ايجابية: اسال كيف ممكن تكون أحسن قليلا)
- التنفس.. 10 دقائق مرتين يوميا مع ضبط التنفس (شد العضلات بشكل بسيط) + تطبيق برنامج StressScan
- الماء.. تناول لترين ماء خلال اليوم
- الغذاء.. تناول 3 حصص خضراوات + حصتين فواكهه + فيتامين C + D + B + A + E والمعادن السيلينيوم + المغنيزيوم (حسب الحاجة)
- الامتناع عن الزيوت المهدرجة والسكر والجلوتين والأليان .. 80% - 90%.
- الصيام المتقطع.. 14 ساعات
- تمارين Five rites.. لكل حركة 21 مرة

## المشاركين في التجربة وجمع البيانات

تم عرض هذا البرنامج بشكل حصري لأعضاء الأكاديمية الدولية للتنمية الدولية، الراغبين بالمشاركة في هذا البرنامج التطبيقي، وقد شارك بحدود 600 عضو من أعضاء الأكاديمية في هذه الدراسة.

تم شرح فكرة البرنامج وطريقة تنفيذ التطبيقات المطلوبة للمشاركين من قبل د. صلاح الراشد، بطريقة سهلة وبسيطة حتى تكون طريقة القياس كذلك واضحة ومحددة للأهداف المطلوب معرفتها من خلال النتائج النهائية للبرنامج.

- أداة جمع البيانات من المشاركين هي من خلال الاستبيان الذي يحتوي على المحاور والمعايير للبرنامج وقد تم إرساله للمشاركين اسبوعيا، بحيث يكون كل استبيان يقيس مستوى المشاركين للتطبيقات خلال الاسبوع السابق، بالإضافة الى الاستبيان المبدئي قبل البدء بالتجربة وهو لقياس حالة المشاركين ومعرفة المستوى الفعلي لهم قبل البدء بتنفيذ التطبيقات، وكذلك استبيان نهائي بعد اتمام ثمانية أسابيع من التطبيقات، وبذلك يكون لدينا تسع استبيانات في نهاية التجربة مع المشاركين.

## النتائج الوصفية للتجربة

من خلال مقارنة نتائج المشاركين قبل البدء بالتجربة وبعد الانتهاء منها، نجد تقدم بسيط وواضح في حالة التحسن عند غالبية المشاركين، فقبل البدء كانت غالبية الاجابات للمشاركين في المعايير الأساسية: الصحة العامة – المزاج – النوم – العظام والمفاصل – النشاط والحيوية و بيئة الأسرة هي في حالة الـ *مقبول* .. وبعد الإنتهاء من مدة التجربة كانت الحالة عند غالبية المشاركين هي في وضع: جيد للمعايير السابقة.



ولو نظرنا الى حالة النتائج بشكل مفصل أكثر بين المشاركين، نجد بأن حالة التحسن بشكل ممتاز ارتفعت أكثر بعد الانتهاء من التجربة عند جميع المشاركين. والرسم البياني التالي يوضح نسب المشاركين قبل وبعد الانتهاء من تطبيقات البرنامج.

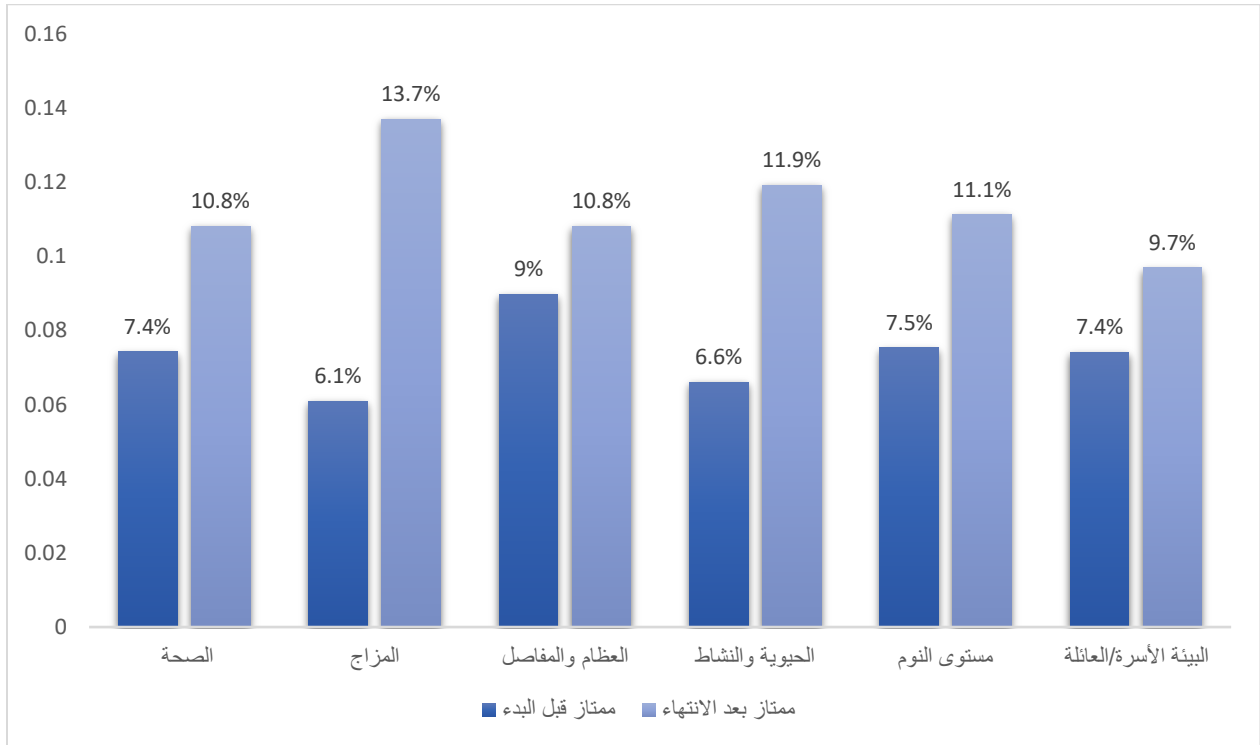


Figure 1: ازدياد حالة التحسن بشكل ممتاز عند المشاركين بعد الإنتهاء من التجربة:

وكذلك لاحظنا انخفاض مستوى التدهور عن جميع المشاركين بعد الانتهاء من البرنامج، والرسم التالي يوضح نسب

المشاركين في حالة التدهور قبل وبعد الانتهاء من تطبيقات البرنامج.

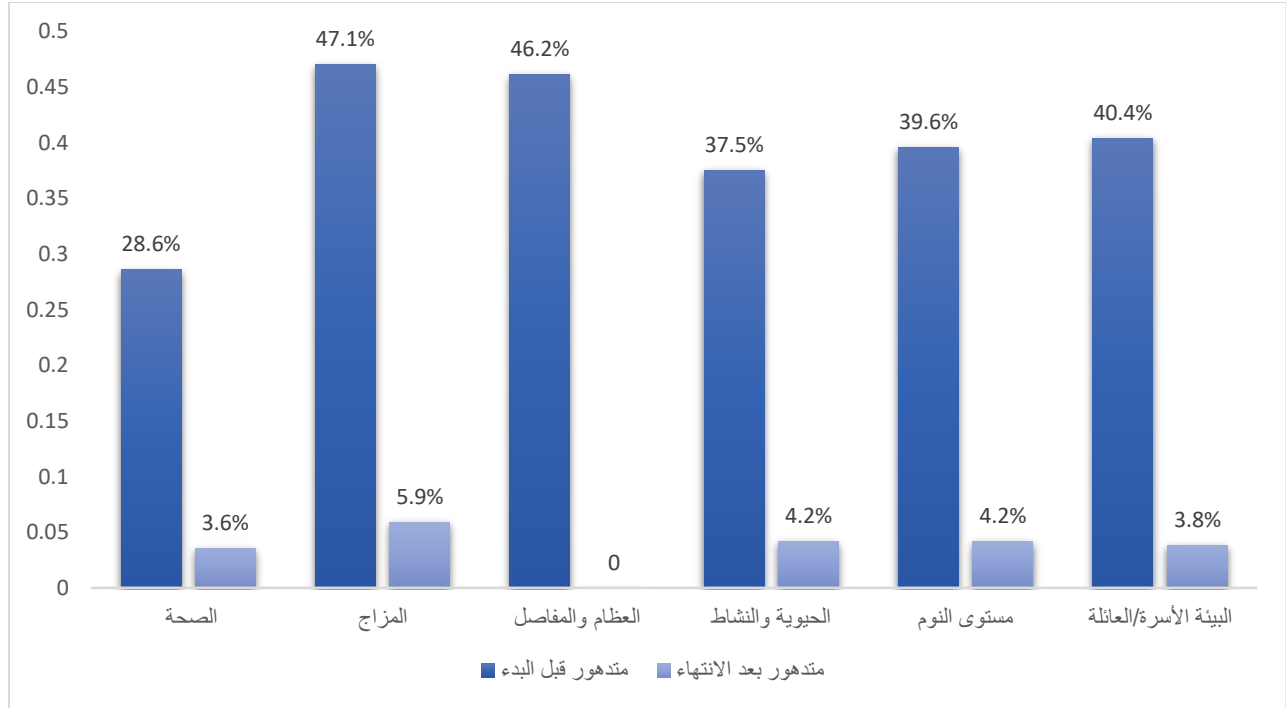


Figure 2: انخفاض مستوى التدهور عند المشاركين بعد الإنتهاء من التجربة

مع الأخذ بعين الاعتبار بمستوى التزام المشاركين بالتطبيقات خلال مدة التجربة، فقد كان الالتزام قليل عند الغالبية في التطبيقات التالية: ممارسة الرياضة أو الفايف رايتس – ممارسة التأمل – تناول الخضراوات والفاكهة. بينما مستوى التزام المشاركين فعال أكثر في: ضبط الفكرة السلبية وشرب الماء.

وكذلك الالتزام بالمنتجات فقد التزم المشاركون بشكل نسبي للممنوعات وهي: الجلوتين – السكريات المصنعة –

الزيوت المهدرجة، وبالنسبة للالتزام بالصيام المتقطع أيضا كانت نتيجة التطبيق نسبية للمدة المحددة.

## نتائج التحليلات الإحصائية للتجربة

بعد تحليل البيانات الإحصائية، تبين لنا من خلال النتائج الأولية والنسب المئوية التراكمية كما يلي:

- أكثر من 70% من المشاركين يصرحون أنّ وضعهم الصحي (73,3%) وحالة العظام والمفاصل (70,7%) بين الممتاز والجيد؛
- أكثر من 60% من المشاركين يقيمون مستوى مزاجهم (68,8%)، النوم (64,6%)، مستوى النشاط والحيوية (64,8%)، مستوى بيئة الأسرة (68,5%) جيد على الأقل.

لاختبار العلاقة الموجودة بين التطبيقات التي قام بها المشاركين المتمثلة في: الفكر (صيد الفكرة السلبية فور تواجدها)، التنفس، شرب كمية من الماء خلال اليوم، الغذاء، الإمتناع عن الزيوت المهدرجة، السكر والجلوتين، الصيام المتقطع، تمارين *Five rites* ومستويات معايير قياس العافية فمنا في المرحلة الأولى من التحليل الإحصائي بحساب معامل الارتباط ومعامل Contingency Coefficient وذلك لمعرفة مدى قوة واتجاه العلاقة الموجودة بين كل ثنائي، أي بين كل من المتغير التابع (أحد من مستويات قياس العافية) وأحد المتغيرات المستقلة (أي تطبيق واحد من التطبيقات)؛ فتبين من خلال النتائج الأولية للدراسة أن هناك تأثير لكل التطبيقات التي قام بها المشاركين بنسب متباينة على مختلف مستويات قياس العافية:

- نجد أن التطبيق ممارسة الرياضة له تأثير إيجابي على مختلف معايير قياس العافية، لكنه يتراوح بين الضعيف والمتوسط، فنجدته متوسط على مقياس الحيوية والنشاط وكذا الصحة بينما ضعيف على مستوى المزاج النوم، بيئة الأسرة وحالة العظام والمفاصل.
- تأثير ممارسة فايف رايس متوسط على مقياس الحيوية والنشاط لكنه ضعيف على المستويات الأخرى لقياس العافية؛

- يعتبر تطبيق **ضبط الفكرة السلبية** ذات تأثير متوسط إلى ضعيف على مختلف مستويات قياس العافية، فهو إلى حد ما متوسط التأثير على مستوي المزاج والحيوية والنشاط وقريب إلى الضعيف على باقي المقاييس الأخرى؛
- تظهر لنا نتائج الدراسة أن تأثير **ممارسة التأمل أو الاسترخاء** متوسط على مستوى الحيوية والنشاط، النوم والمزاج وإلى حد ما ضعيف على مختلف مستويات العافية؛
- يعتبر تأثير تطبيقات **شرب الماء، تناول الخضروات وكمية من الفاكهة** إلى حد ما متوسط على مستوي المزاج ومستوى النشاط والحيوية وضعيف على باقي المستويات.

Table 1: Bivariate correlations

	كيف تقييم الوضع الحالي لتقييم الوضع (الأسبوع الماضي)؟	كيف تقييم الوضع الحالي لمزاجك (الأسبوع الماضي)؟	كيف تقييم الوضع الحالي للعظام والمفاصل عندك (الأسبوع الماضي)؟	كيف تقييم الوضع الحالي للحيوية والنشاط عندك (الأسبوع الماضي)؟	كيف تقييم الوضع الحالي لمستوى النوم عندك (الأسبوع الماضي)؟	كيف تقييم الوضع الحالي لبيئة الأسرة/العائلة عندك (الأسبوع الماضي)؟
مارست الرياضة	.229**	.214**	.160**	<b>.308**</b>	.148**	.148**
مارست الفايف رايتس	.153**	.145**	.138**	.219**	.113**	.109**
مارست ضبط الفكرة السلبية فوراً	.240**	<b>.332**</b>	.202**	.289**	.261**	.231**
مارست جلسة تأمل أو استرخاء	.195**	.235**	.198**	.266**	.225**	.145**
مارست شرب كمية الماء	.185**	.190**	.112**	.241**	.162**	.110**
تناول كمية الخضراوات	.203**	.220**	.114**	.277**	.187**	.161**
تناول كمية الفاكهة	.147**	.211**	.093**	.241**	.186**	.147**
امتنعت عن أكل الجلوتين	.204**	.172**	.180**	.240**	.120**	.137**
امتنعت عن أكل السكريات المصنعة	.213**	.190**	.194**	.222**	.172**	.141**
امتنعت عن أكل منتجات الألبان	.171**	.182**	.124**	.176**	.116**	.111**
امتنعت عن أكل الطبخ بالزيوت المهدرجة	.176**	.161**	.177**	.154**	.113**	.113**
امتنعت عن الأكل للمدة المحددة	.163**	.189**	.148**	.220**	.190**	.121**
هل استمعت لأي ترددات شفقانية خلال الاسبوع الماضي	.062**	.092**	.055**	.086**	.064**	.047*

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

في مستوى ثاني من التحليل الإحصائي، قمنا بالتحليل الإحصائي المتعدد المتغيرات (Multivariate analysis) لاختبار تأثير أكثر من متغير من المتغيرات المؤثرة أي التطبيقات التي قام بها المشاركون على مستويات القياس العافية. كما قمنا بحساب مؤشر العافية (Health index) وهو معدل مستويات القياس العافية (الصحة، المزاج، العظام والمفاصل، الحيوية والنشاط، مستوى النوم وبيئة الأسرة) وذلك لتسهيل عملية التحليل الإحصائي.

1. في المرحلة أولى من هذا التحليل، قمنا بحساب مدى تأثير التطبيقات المختلفة على مستويات قياس العافية (الصحة، المزاج، العظام والمفاصل، الحيوية والنشاط، مستوى النوم وبيئة الأسرة)، وذلك عن طريق حساب معامل الانحدار (Regression coefficient) وهو حساب وتحليل الارتباط المتواجد بين المتغيرات المؤثرة أي المستقلة ومستوى العافية لدى المشاركين، فتبين لنا من خلال النتائج أنّ التأثير تطبيق ممارسة ضبط الفكرة السلبية معتبر على مستوى المزاج وذلك بمعدل  $0,317***$ ، بينما نجده متوسط على باقي مستويات العافية الأخرى. كما نجد أن تطبيق ممارسة الرياضة متوسط على مستوى الحيوية والنشاط بمعدل  $0,210***$  وإلى حد ما ضعيف على باقي مستويات الصحة الأخرى.

2. في المرحلة الثانية من هذا التحليل قمنا بحساب تأثير هذه التطبيقات على مؤشر العافية (Health index) وذلك بحساب معامل الانحدار (Regression coefficient) ، فتبين لنا من خلال النتائج أنّ التأثير تطبيق ممارسة ضبط الفكرة السلبية على مؤشر العافية (Health index) متوسط ( $0,229***$ )، بينما تأثير تطبيق ممارسة الرياضة إلى حدٍ ما ضعيف على مؤشر العافية ( $0,124***$ ).

في مستوي آخر من هذه الدراسة قمنا بالمقارنة بين التطبيقات المختلفة وذلك للتعرف على التطبيق الأكثر تأثيراً على مستوي العافية لدى المشاركين، فقمنا قبل ذلك بتوحيد القياس (standardization) لدى مختلف المتغيرات المستقلة (التطبيقات)، فبعد هذه العملية تم حساب معامل الانحدار (Regression coefficient)، وأظهرت لنا النتائج أنّ تأثير التطبيقات على مستوي العافية ونعني هنا مؤشر العافية متفاوت جداً، فنجد أن التطبيق الأكثر تأثيراً على مستوى العافية (أي مؤشر

العافية) لدى المشاركين مقارنة بالتطبيقات الأخرى هو تطبيق ممارسة ضبط الفكرة السلبية ( $0,148$ ) ثم يأتي بعدها تطبيق ممارسة الرياضة ( $0,101$ )، بينما التطبيقات الأخرى فمعادلات تحليل الانحدار أي الارتباط بينها وبين مستوى العافية لدى المشاركين ضعيفة جدا وتكاد أن تكون منعدمة.

Table 2. Regression Analysis

	<i>Metric Coefficient</i>	<i>Standardized Coefficient</i>
مارست الرياضة	.124***	,101***
مارست الفايف رايتس	.010	,008
مارست ضبط الفكرة السلبية فوراً	.229***	,148***
مارست جلسة تأمل أو استرخاء	.073***	,054***
مارست شرب كمية الماء	.057*	,033*
تناول كمية الخضراوات	.028	,021
تناول كمية الفاكهة	.027	,020
امتنعت عن أكل الجلوتين	.022	,023
امتنعت عن أكل السكريات المصنعة	.059**	,059**
امتنعت عن أكل منتجات الألبان	-.005	-,005
امتنعت عن أكل الطبخ بالزيت المهدرجة	.000	,000
امتنعت عن الأكل للمدة المحددة	.040**	,044**
تناولت أي أدوية طبية	-.215***	-,090***
أي سجائر	.052	,017
تناولت أي مكملات غذائية	-.058*	-,028*
هل استمعت لأي ترددات شفائية خلال الاسبوع الماضي	.010	,008

a. Dependent Variable: INDEX\_HEALTH

\*\*\*p < .0005, \*\*p < .005, \*p < .0

## الخاتمة

في نهاية هذه التجربة والتي استمرت لمدة ثمانية اسابيع متواصلة في عمل التطبيقات اليومية مع المشاركين، حيث كانت النتائج تشير بوجود بعض الفوائد من عمل هذه التطبيقات في رفع مستوى التحسن لمستويات العافية لدى المشاركين الا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن مستوى التزام المشاركين بشكل عام بالتطبيقات يعتبر قليل ونسبي عند غالبية المشاركين، وأن أكثر التطبيقات التزاما به هو ضبط الفكرة السلبية، وبالتالي كان لأثر هذا التطبيق أثرا أكبر في التحسن من التطبيقات الاخرى. تعتبر نتائج هذا البرنامج مشجعة ومفيدة ومن الممكن لو تم تكرار هذه التجربة مرة اخرى بتحديد تطبيقات أقل أو لمدة أكثر من ثمانية أسابيع حتى تكون النتائج أكثر وضوحا وتأثيرا ايجابيا فعالا، حيث أن مستوى التحسن خلال هذه التجربة مع بعض التطبيقات يعتبر متوسطا نوعا ما مع غالبية المشاركين.