

50 نظام غذائي لإنقاص الوزن

اختر نظامك بنفسك

تجميع إعداد
خالد جمال السيد

الطبعة الاولى
2020م

الناشر
مؤسسة عالم الرياضة
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
محمول: 00201003738822 الاسكندرية



جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة
ويحذر بأي صورة من الصور نقل أو اقتباس أو استعمال أي جزء من الأجزاء المنشورة بهذا
الكتاب بأي وسيلة من الوسائل سواء كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة أو
تخزينية أو بثية بأي شكل من الأشكال أو وسيلة من الوسائل سواء كانت الكترونية أو
ميكانيكية أو تصويراً أو تسجيلاً أو غيرها دون الحصول على موافقة كتابية مسبقة

50 نظام غذائي لإنقاص الوزن

اختر نظامك بنفسك

تجميع إعداد
خالد جمال السيد

الطبعة الأولى 2020 - الإسكندرية
مؤسسة عالم الرياضة

300 ص : 16 x 24 سم

رقم الإيداع : 2019/25473

ISBN978-977-6784-01-7



www.facebook.com/dwdpress

www.instagram.com/darelwafaa

www.twitter.com/darelwafaa

www.daralwafaa.net

مقدمة

التخسيس هو محاولة الإنسان لتخفيض وزنه بفرض تحسين صحته وأيضاً بفرض اكتساب جسم رشيق وخفيف. وعلى هذا الطريق يلجأ البعض إلى اتباع رجين غذائي صارم في الأكل، ويوجد منها الكثير، منها المفيد ومنها غير المفيد. كما يلجأ البعض إلى تعاطي حبوباً للتخسيس، ولكنها لا تجدي طالما لا تكون هناك إرادة حقيقية في تغيير طريقة تناول الطعام.

هذا الكتاب يجمع بين أهم 50 نظام غذائي مجرب وناجح على مستوى العالم، يمكنك اختيار النظام الذي يناسبك مع مراعاة اتباعه بدون تغيير حتى تصل إلى الفائدة المرجوة من هذا النظام.

يرجى استشارة الطبيب المتخصص قبل تجربة أي نظام غذائي خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية.

أيضاً يرجى قراءة الجزء الخاص بـ "ما قبل الريجين" الذي في أول هذا الكتاب

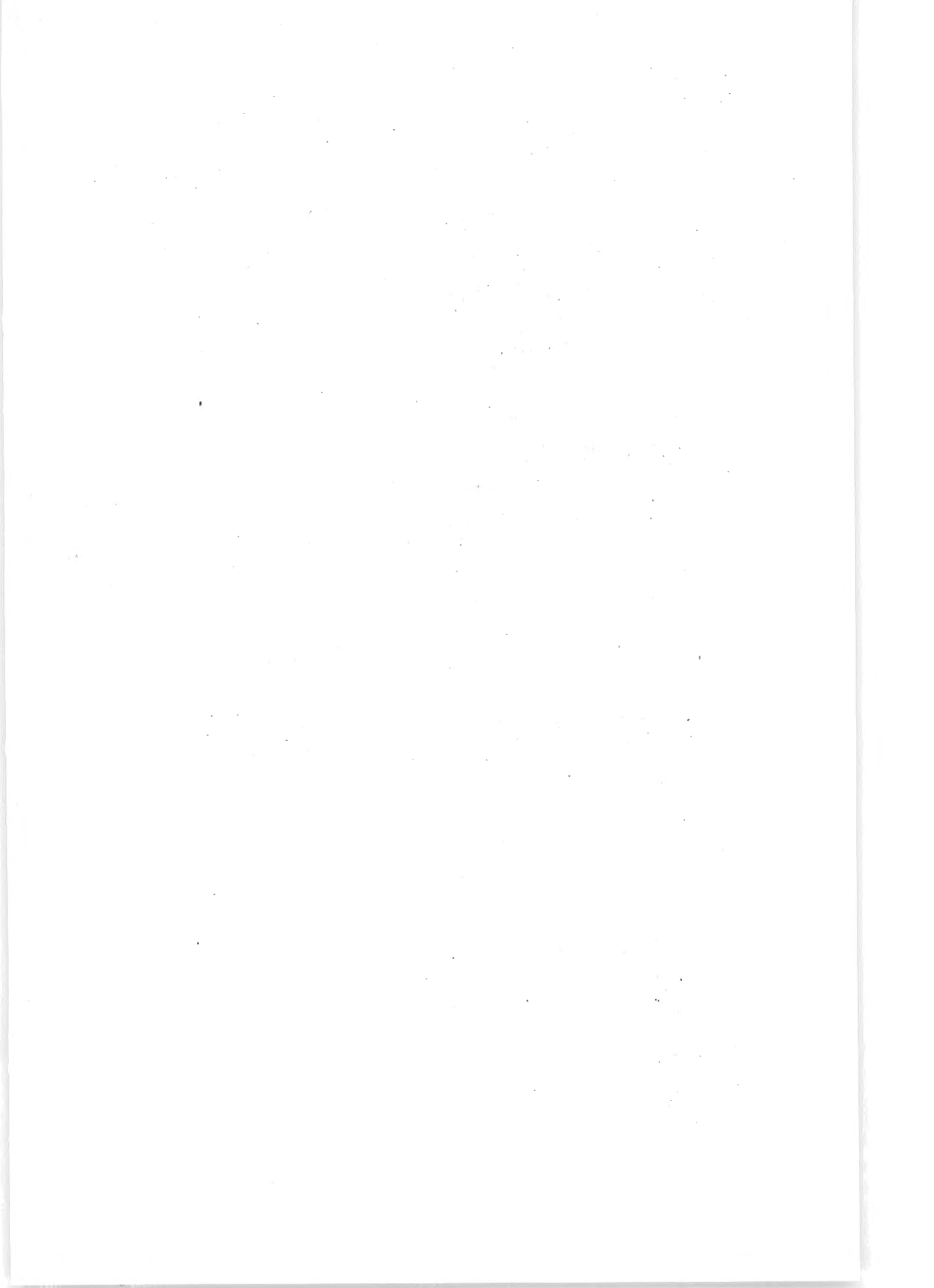
وأيضاً مع عدم نسيان اتباع التعليمات الخاصة بكل نظام غذائي منفرداً. داعياً الله عزوجل إستفادة جميع القراء بهذا الكتاب.

خالد جمال السيد

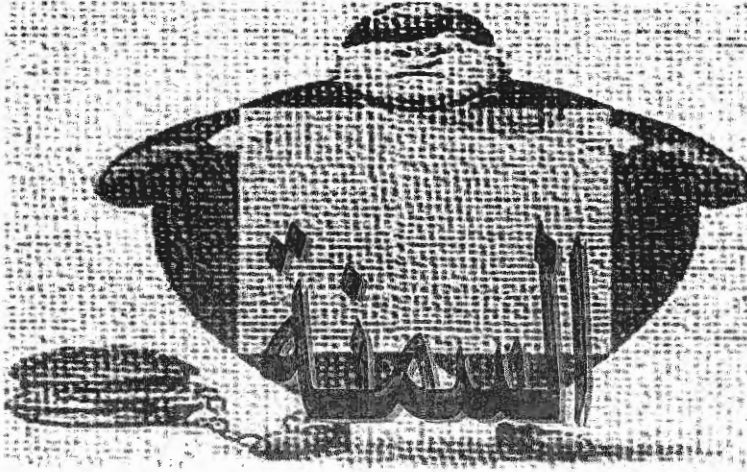


ماذا يجب
ان تعرف؟؟؟؟ حتى لا تقع في الخطأ





ماهي السمنة؟ وماهي مسبباتها؟



السمنة هي تراكم غير طبيعي للدهون في مخزون الأنسجة الدهنية في كل أجزاء الجسم ، وهذا المخزون يزيد بزيادة العمر في البالغين ويميل للنقصان مرة ثانية بعد العقد السادس من العمر.

وتعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات كما أنها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية . فهذا يعني أنها تؤثر على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع.

وأسباب السمنة تكمن في:

1. عدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد العادي كما أنها تحدث نتيجة تناول الأغذية والمشروبات بشكل عشوائي وغير منظم وعدم ممارسة الرياضة باستمرار. حيث أن معظم الناس يعتقدون أن المواد السكرية والنشويات هي المسؤولة عن زيادة الوزن ، ولكن في حقيقة الأمر هناك عامل مهم جداً هو المسؤول بالدرجة الأولى عن السمنة وعن معظم أمراض الجسم ألا وهو زيادة نسبة الدهون في الأطعمة والتي ينتج

عنها زيادتها في الدم والتي تؤثر على صحة الفرد العامة.

فأصبح تناول الطعام نوع من أنواع المتعة وليس لإسكات الجوع.

2. ما للعادات والتقاليد في مجتمعاتنا دور كبير في السمنة حيث يقضي الموظفون معظم أوقات عملهم وهم جلوس في مكاتبهم وعندما يعودون إلى منازلهم يتناولون الغداء ثم ينام الكثير منهم مباشرة ثم يستيقضون ليقضوا ساعات طويلة أمام التلفزيون مع تناول الوجبات الخفيفة للتسلية كالمكسرات والحلويات وغيرها .
وأما تنقلاتهم فتكون بواسطة السيارات بحكم بعد المسافات وحرارة الجو.

3. كذلك بالنسبة للنساء فالمرأة أكثر قابلية للسمنة من الرجل بسبب الحمل والولادة.

كذلك تقل حركتهن في المنزل لتوفر الخدم الذين يقومون بأعمال البيت فيستسلمن للسمنة ويؤجلنا موضوع الرشاقة حتى يقترب موعد مناسبة كحفلة زفاف أو غيرها فتسعى جاهدة لتخفيف وزنها حتى تستطيع ارتداء الملابس المناسبة لتبدو رشيقة أمام الناس فتسارع لتطبيق أنظمة رجيم قاسية ومضرة بالجسم في سبيل الوصول للهدف بسرعة . وما ان تنتهي المناسبة حتى تسارع للعودة إلى نظامها القديم فيبدأ وزنها يرتفع من جديد .

4. وللوراثة دور هام في حدوث السمنة ، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة وخاصة إذا كان والديه بدينين . فقد بينت الدراسات أن الوراثة تلعب دوراً بنسبة 70% والبيئة 30% كعامل يؤدي إلى السمنة.

5. والغدد الصماء تلعب دوراً هاماً في أنشطة الجسم المختلفة وقد تؤدي إلى السمنة بسبب الإفراط في إفرازاتها.

6. زيادة الهرمونات تزيد من كمية الدهون في الجسم خاصة في الرأس ، العنق ، الصدر ، البطن ، كذلك أثناء الحمل.

كذلك نقص هرمون الثيروكسين وهرمون الأنسولين تحدث زيادة في الوزن.

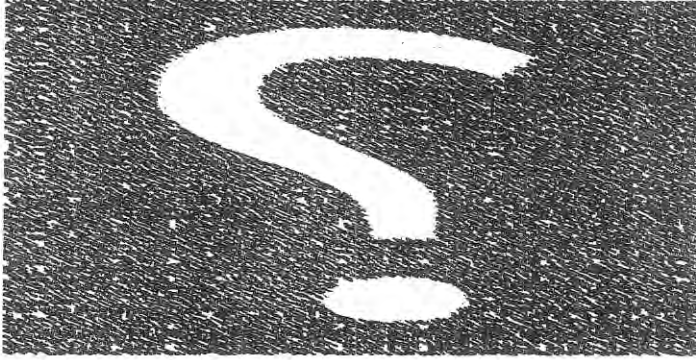
7. العوامل النفسية تلعب دور مهم في حدوث السمنة فالمرضى بالقلق أو الكآبة

والإحباط يلجؤون للأكل لأنهم يجدون فيه بعض التنفيس عن انفسهم.

8. الشهية : في منطقة المهاد في الدماغ مركز للشهية واختلال عمل هذا المركز

ينتج عنه زيادة في الوزن.

ماذا يجب أن تعرف قبل الدخول لمعرفة الأنظمة الغذائية



25 طريقة يقدمها لك خبراء التغذية لإنقاص وزنك

"بشكل عام"

بدون جوع أو إحباط أو أدوية.. هذه خمس وعشرون طريقة يقدمها لك خبراء التغذية لإنقاص وزنك فإلى التفاصيل:



- عندما تشعر بالجوع بين الوجبات ، امضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات ، أو تناول بعض الفاكهة الطازجة.
- احرص على تناول ثلاث وجبات يوميا في نفس الوقت ، ولا تهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات .
- حاول الوقوف أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفاز ، كما أن التحكم بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد يجعلك كثير الحركة.

- استخدم الدرج بدلا من المصعد الكهربائي كلما استطعت.
- ابتعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن إذا كنت مدخن أقلع فوراً عن التدخين ومارس رياضة خفيفة وستلاحظ الفرق في قوامك وبشرتك.
- لا تستخدم السكر ، أو استبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة.
- استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم.
- إذا كنت ممن يعشقون مشروبات الشوكولاتة أو الكاكاو قم بشراء النوع الذي لا يحتوي على سكر أو مواد إضافية.
- احذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على كثير من السعرات ، كما أن الصوديوم المستخدم في عملية حفظ هذه الأطعمة يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمّة.



- لا تتناول المعكرونة أو الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبدالها بالنوع المصنوع من البر الأسمر.
- تعود على تناول الخبز الأسمر ، واختار النوع المحتوي على النخالة التي تساعد في عملية الهضم.

- لا تأكل إلا المكسرات الطبيعية غير المملحة.
- استعمل زيت الزيتون

المعصور على البارد فإنه لا يسبب الكوليسترول.

• انتظر على الأقل ثلاث ساعات عند الانتقال من وجبة لأخرى

• لا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم.

• اشرب من 6 إلى 10 أكواب من الماء يوميا فهي تغسل الجسم من السموم

والدهون.

• لا تأكل العلكة ولو دون سكر.

• لا تأكل الدجاج من جلده فهو مخزن للدهون والهرمونات.

• لا تأكل الليمون مع البروتينات

فهو يحيد إنزيم "الببسين" المسئول

عن هضم البروتين.

• لا تأكل في وقت متأخر من

الليل حتى تتيح للمعدة هضم

الطعام بكفاءة.

• استبدل المقلبات بالمشاوي

والمسلوق.

• ابدأ دائما بتناول السلطات

الخضراء.

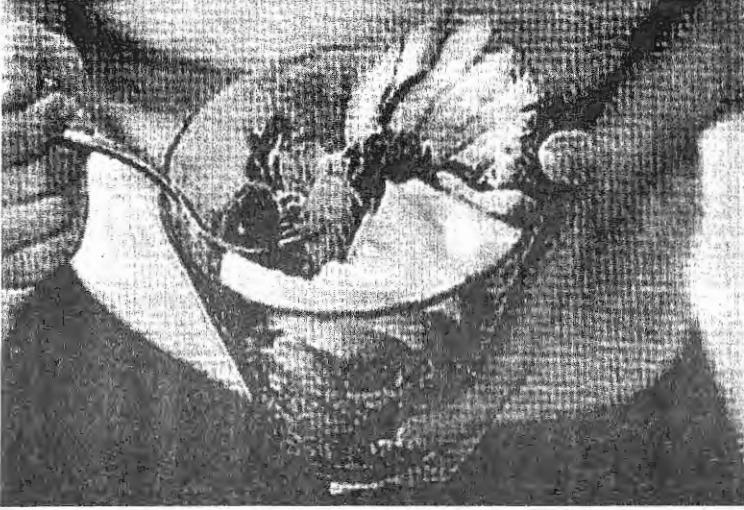
• احذر الشوربات التي تحتوي

على كريما.

وسلامتكم من السمنة.....



إختار نظامك بنفسك إليك 50 نظام غذائي لإنقاص الوزن



نظام غذائي

لإنقاص الوزن 9 كيلو في 14 يوم

برنامج تخسيس

من يرغب في تخسيس كيلوجرامات عديدة من وزنه في فترة وجيزة برنامج تخسيس ناجح، خسر المتطوعين فيه متوسط 9 كيلوجرام من وزنهم بإتباعهم الرجيم لمدة 14 يوم فقط دون مغادرة المنزل أو إنفاق وقت أو مال أو جهد.

علماً بأن متوسط ما ستخسره من وزنك من خلال هذا الرجيم يعتمد على عوامل عديدة أهمها وزنك قبل إتباع الرجيم ومقدار حركتك وممارستك للرياضة وقابلية جسمك لخسارة الوزن والمزيد. لكن الأكيد أن هذا الرجيم وسيلة فعالة للغاية

لتخسيس الجسم بشكل صحي وآمن وسريع لتظهر في مناسبة قريبة بجسم أكثر رشاقة.

جدول برنامج تخسيس الجسم لمدة 7 أيام ويتم إعادته حتى بالكامل مرة أخرى من أوله حتى اتمام الـ 14 يوم.

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

وجبة الغداء:

- سلطة خضروات طازجة بكمية مفتوحة.
- صدر دجاج مسلوق أو مشوي (ومنزوع الجلد).
- 1 كوب عصير كوكتيل الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 كوب كورن فليكس.
- 1 ثمرة موز.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

- 1 ثمرة خوخ (دراق) كبيرة الحجم.

سلطان وجبة الغداء:

- 1 علة زيادي خالي الدسم.

- 1 طبق سلطة كبير مع إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

- 1 كوب عصير أناناس طبيعي لمساعدته في برنامج تخسيس اليوم.

وجبة العشاء:

- 1 شريحة لحم أو قطعة هامبورجر مشوي.

- 1 كوب عصير كيوي طبيعي.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.

- 1 شريحة توست محمص.

- 1 قطعة جبن خالي الدسم.

- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

وجبة الغداء:

- 1 طبق سلطة يونانية مكونة من الجبن خالي الدسم وشرائح الزيتون والخس

والطماطم (البندورة).

- 1 صدر دجاج مسلوق أو مشوي (منزوع الجلد).

- 1 كوب كوكتيل عصير أناناس وكيوي.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.

- 1 حبة بطاطس مسلوقة بدون ملح.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

وجبة الغداء:

- 2 بيضة مسلوقة جيداً
- 1 كوب عصير أناناس طبيعي
- 1 طبق سلطة فواكه طبيعية.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 قطعة جبن خالي الدسم.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

اليوم الخامس

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

وجبة الغداء:

- سلطة خضروات طازجة بكمية مفتوحة.
- صدر دجاج مسلوق أو مشوي (ومنزوع الجلد).
- 1 كوب عصير كوكتيل الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 حبة بطاطس مسلوقة بدون ملح.

اليوم السادس

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 كوب كورن فليكس.
- 1 ثمرة موز.

وجبة الغداء:

- 1 علبة زبادي خالي الدسم.
- 1 طبق سلطة كبير مع إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- 1 كوب عصير أناناس طبيعي لمساعدته في برنامج تخسيس اليوم.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 كوب كورن فليكس.
- 1 ثمرة موز.

اليوم السابع

وجبة الإفطار:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.
- 1 ثمرة خوخ (دراق) كبيرة الحجم.

وجبة الغداء:

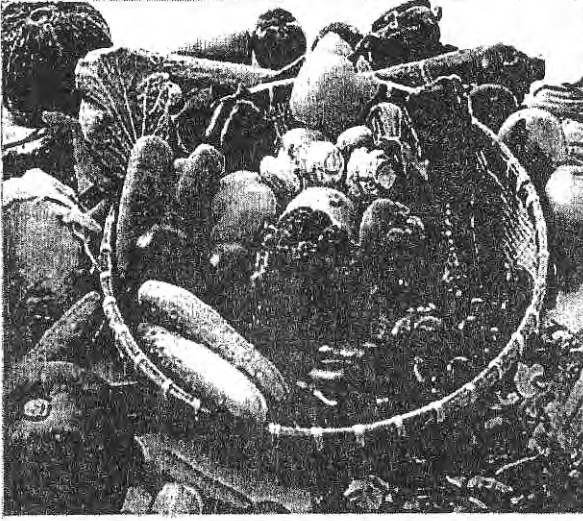
- 2 بيضة مسلوقة جيداً
- 1 كوب عصير أناناس طبيعي
- 1 طبق سلطة فواكه طبيعية.

وجبة العشاء:

- 1 كوب حليب خالي الدسم.
- 1 شريحة توست محمص.
- 1 قطعة جبن خالي الدسم.
- 1 ثمرة برتقال صحيحة للأكل.

نظام غذائي نباتي لحرق الدهون وإزالة السموم (رجيم نباتي)

هذا الرجيم نباتي وغني بالمنتجات النباتية كالمكسرات والفاصوليا والحبوب الكاملة ولا يحتوي على اللحوم أو منتجات الألبان. قد تشعر خلال هذا الأسبوع



باختلاف كبير
خاصة إذا كنت
ممن يعتمدون
بشكل أساسي
على المنتجات
غير النباتية
في طعامك
مثل تناول
البيض في

وجبة الإفطار والدجاج أو السمك في وجبة الغداء والزبادي (الروب) في وجبة العشاء. نرشح لكم برنامج رجيم نباتي لمن يرغب في محاربة وإزالة السموم من جسمه وخسارة عدد من الكيلوجرامات بشكل صحي وآمن وسريع في المنزل وبأقل التكاليف الممكنة وبسهولة بالغة لما للأطعمة النباتية من سهولة وسرعة في التحضير وكونها في متناول الجميع. والمفاجأة وعلى عكس ما يعلم الكثيرون فإن النباتيين قلما يشعرون بالجوع في حين أنهم لا يعانون من السمنة، فكيف يحدث ذلك وهم يعتمدون بشكل أساسي على الخضروات والفاكهة والحبوب الغنية بالعناصر الغذائية والمشبعة والتي لا تفتقر للسعرات الحرارية والدهون، فهو ليس

رجيم قاسي على الإطلاق وتجربته لمدة أسبوع واحد ستعود على الجسم كله بالصحة والرشاقة، فضلاً عن أن النباتيين يتناولون وجبات خفيفة على مدار اليوم تتكون من البقول والخضروات والحبوب تجعلهم في حالة شبع مستمر دون تناول أطعمة مضاف لها مواد كيميائية وصناعية وغنية بالدهون والشحوم التي يصعب على الجسم التعامل معها ولذلك لا عجب في كون النباتيين ينعمون بأعمار طويلة وصحة جيدة (بإذن الله)، ونؤكد لك حصولك على نتائج رائعة بنهاية الأسبوع شرط الالتزام بالنصائح والتعليمات الموضحة أدناه دون حرمان أو تقييد.

1- التزم ببرنامج الرجيم:

إذا اتخذت قرار إتباع الرجيم النباتي فعليك الابتعاد وبشكل كامل خلال الأسبوع عن تناول الدواجن واللحوم والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان وكافة المواد الغذائية المصنعة؛ وبدلاً من ذلك يمكنك تناول البقوليات بأنواعها والخضروات بأنواعها والمكسرات والحبوب وبدائل الحليب النباتية مثل حليب الصويا، وهذه أولى خطوات نجاح الرجيم وخسارة الوزن.

2- قم بعمل قائمة طعام مسبقة لهذا الأسبوع:

هناك العديد من الوصفات النباتية التي تملأ شبكة الإنترنت والتي يعيش عليها الكثيرين ولن نجد صعوبة كبيرة في تكوين وجبات 7 أيام فقط من هذه الأطعمة الشهية اللذيذة والتي تقتدر للدهون والسعرات الحرارية . هذا أيضاً سر أساسي من أسرار نجاح برنامج رجيم نباتي الأسبوعي، فعمل قائمة مسبقة سيجنبك مخالفة الرجيم خلال فترة إتباعه.

نظام غذائي لانقاص الوزن بسرعة 8 كيلو في 7 أيام

هذا الرجيم، رجيم سريع يمكنه تخصيص متوسط 8 كيلوجرام من وزنك في 7 أيام (أسبوع فقط)، علماً بأن ما ستخسره من وزنك يعتمد على العديد من العوامل

مثل وزنك وقابلية

جسمك لخسارة

الوزن ومدى

التزامك بالرجيم

ومقدار حركتك

وممارستك للرياضة.

وعليه يجب الالتزام

ببرنامج الرجيم

المدرج أدناه كما

هو دون تعديل

بالإضافة أو

الحذف للحصول على النتيجة المطلوبة. حيث أن الإضافة ستؤدي لعدم خسارة الوزن المطلوبة بينما سيؤدي الحذف إلى حرمان الجسم من عدد من العناصر الغذائية الهامة لكل جسم والتي قد تأتي بنتيجة عكسية نتيجة لحث الجسم على إبطاء معدلات الحرق نتيجة لشعور الجسم بوجود مجاعة. وعليه يجب الالتزام ببرنامج الرجيم أو البحث في قسم "رجيم" عن نظام غذائي آخر يسهل الالتزام به حسب أسلوب حياتك ولتقليل الشعور بالمعاناة والتعب.

نرشح برنامج ريجيم سريع للمقبلين والمقبلات على مناسبة قريبة يريدون أن يبدو جسمهم بها أكثر نحافة ورشاقة، وللراغبين التقدم للكلليات والمعاهد العسكرية وليس لديهم الكثير من الوقت لخسارة عدد كبير من الكيلوجرامات، علماً بأهمية عدم إتباع الرجيم لمدة تزيد عن 7 أيام مهما كانت الدوافع والأسباب وذلك لكون الرجيم سريع ويهدف لإنقاص الوزن وليس نظام غذائي يمكن إتباعه لفترة طويلة، حيث يستقر الرجيم لعدد من العناصر الغذائية التي لا يمكن الاستغناء عنها لفترة طويلة.

برنامج الرجيم السريع

اليوم الأول

في اليوم الأول من الرجيم يجب أن تتناول الفواكه فقط على مدار اليوم، تناول حتى الشبع دون إسراف أو مبالغة ويفضل التنويع للاستفادة القصوى وقتل الشعور بالملل علماً بأن الموز ممنوع خلال الرجيم. وذلك في ظل شرب متوسط 2 لتر ماء على مدار اليوم، أي 8 : 10 أكواب ماء "على الأقل" باليوم.

اليوم الثاني

خلال اليوم الثاني من ريجيم سريع يجب أن تتناول الخضروات فقط، ويفضل أيضاً التنويع والتناول حتى الشبع لكن دون مبالغة، ومسموح بتناول الخضروات نيئة أو مسلوقة، كما يمكن تناول البطاطس المسلوقة في الصباح. ولا تنسى أهمية شرب الكثير من الماء في تحسين نتيجة الرجيم.

اليوم الثالث

اليوم الثالث من الرجيم هو خليط ما بين اليومين السابقين، حيث يمكن تناول الفواكه في الصباح والخضروات في المساء أو العكس حسب الرغبة علماً بأن البطاطس والموز ممنوعين لتحسين عملية الحرق.

اليوم الرابع

إعادة اليوم الأول.

اليوم الخامس

إعادة اليوم الثاني.

اليوم السادس

إعادة اليوم الثالث.

اليوم السابع

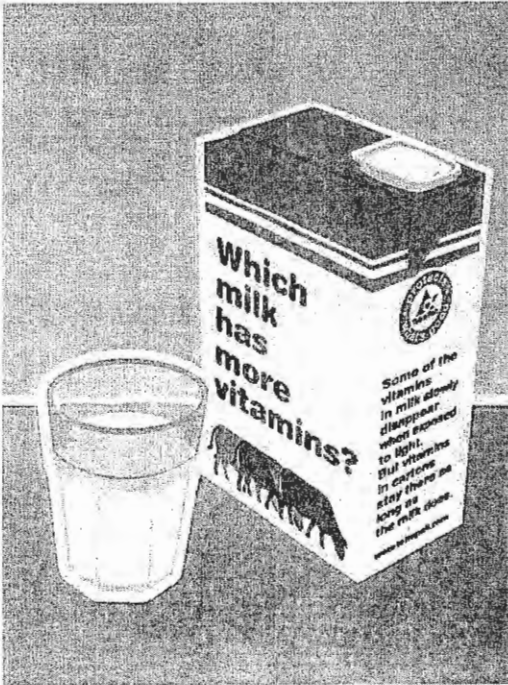
إعادة اليوم الثالث مرة أخرى.

نظام غذائي

لانتقاص الوزن 9 كيلو

عن طريق اللبن والخيار

رجيم اللبن والخيار المكون من 11 يوماً والقادر على تخسيس 9 كيلو جرام من



وزنك خلال هذه الفترة

الوجيزة دون مغادرة المنزل

أو إنفاق الكثير من المال

أو الوقت أو الجهد.

ليس هذا فقط، فإن الرجيم

فعال للغاية في حرق دهون

البطن وتخسيس الكرش

خاصة للسيدات بعد الولادة.

يميز رجيم اللبن والخيار

أنه غني بالعناصر الغذائية

الهامة لكل جسم مثل

الكالسيوم والفيتامينات اللازمة لكل جسم خلال فترة إبتعاد الرجيم والتي تتجنبها معظم الأنظمة الغذائية غير المدروسة المنتشرة بالمواقع والمنتديات الغير متخصصة في تخصيس الجسم. فقد اتفق الخبراء والمتخصصين أن الحليب ومنتجاته "خالية الدسم" مفيدة للغاية في توفير عدد من العناصر الغذائية التي لا غنى عنها لكل جسم مثل الكالسيوم والبروتين والإنزيم المسئول عن إتمام عملية الهضم وتحفيز الجهاز الهضمي على تنفيذ مهمته بالشكل الوافي، في حين لا تحتوي على أية دهون بحكم أنها خالية الدسم. وهذا ولو نتحدث بعد عن فوائد الخيار الجمة على الصحة العامة للجسم. ومما سبق نجد أن رجيم اللبن والخيار رجيم صحي يوفر للجسم العناصر الغذائية التي يحتاجها، بينما له قدرة عالية للغاية على حرق الدهون وإنقاص الوزن وشد البطن بشكل آمن وصحي وسريع.

رجيم اللبن والخيار

اليوم الأول

أي نوع من منتجات الألبان خالية الدسم (حليب أو زبادي) + خيار (من 3 : 5 وجبات باليوم). مع إمكانية إضافة الخس.

اليوم الثاني

يتم تناول نوع واحد من الفاكهة ماعدا العنب والبلح والتين والموز والمانجو لاحتوائهم على نسبة عالية من السكريات + تناول اللبن والخيار على العشاء.

اليوم الثالث

نفس برنامج اليوم الأول، تناول اللبن والزبادي من 3 : 5 مرات باليوم مع إمكانية إضافة الخس.

اليوم الرابع

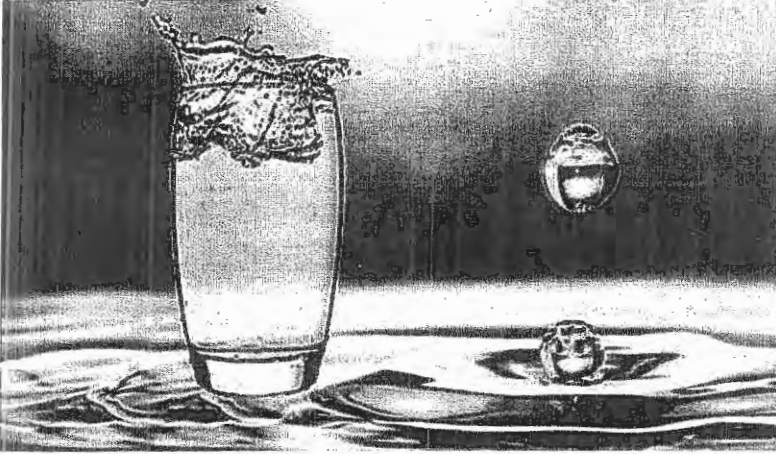
تناول نوع واحد من الفاكهة عدا الممنوعة خلال الرجيم والموضحة في اليوم الثاني.

اليوم الخامس

تناول البروتين الحيواني المتمثل في الدجاج أو اللحم مع البن والخيار أو السمك مع
الخس كبديل لمنتجات الحليب، مع ضرورة أن يكون السمك أو اللحم أو الدجاج
مسلوقين أو مشويين مع نزع جلد الدجاج.

نظام غذائي

لانقاص الوزن 10 كيلو في شهر عن طريق الماء والليمون



رجيم الماء والليمون يشتهر بأنه رجيم المشاهير، حيث اتبعه الكثير من الفنانين والمشاهير ونجح معهم نجاحاً كبيراً وعلى رأسهم النجمة الأمريكية "بيونسيه". حيث يمكنك من خلال إتباع هذا الرجيم تخسيس 10 كيلو جرام من وزنك في شهر واحد (30 يوم) منزلياً. وذلك حسب عوامل عديدة منها مقدار حركتك وممارستك للرياضة وقابلية جسمك لخسارة الوزن والتدقيق فيما يتم تناوله على مدار اليوم.

لا تقتصر فوائد رجيم الماء والليمون فقط على قدرته على تخسيس الجسم وإنقاص الوزن، وإنما له العديد من الفوائد للجسم والتي من أهمها:

1- تخسيس الوزن بسرعة والسيطرة عليه وتثبيته، حيث يعتبر طريقة آمنة لخفض الوزن دون أي آثار جانبية كما هو الحال مع أدوية التخسيس المختلفة والأنظمة

الغذائية الغير مدروسة فضلاً عن غناه بمادة البكتين التي تزيد من شعورك بالشبع لأطول وقت ممكن.

2- تطهير الجسم وخاصة الأمعاء من السموم حيث أن كلاً من الماء والليمون لهما قدرة عالية على تخليص الجسم من السموم المتراكمة به، ولذلك ننصح دائماً بضرورة شرب متوسط 2 لتر ماء باليوم حوالي من (8 - 10) أكواب.

3- تقليل الكتلة الدهنية في الجسم ومحاربتها . حيث يساعد هذا المشروب السحري على إنقاص الدهون المترسبة بالجسم، وخاصة الدهون المتراكمة في منطقة الوسط المكونة من الأرداف والكرش.

4- استرخاء الشرايين والأوعية الدموية والأعصاب . حيث أنه مشروب غني بمضادات الأكسدة التي تعمل بدورها على الحفاظ على نضارة البشرة وإشراقها وحمايتها من التجاعيد، بالإضافة إلى غناه بالبوتاسيوم الذي يعمل على تحفيز الأعصاب والمخ . هذا فضلاً عن غناه بحمض اليوريك الذي له دور كبير في تقليل الحمضية في الجسم.

5- يعزز طاقة الجسم. حيث يحتوي الليمون على العديد من العناصر الغذائية المفيدة مثل الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والألياف وفيتامين ج (C) وفيتامين الذي يحفز جهاز المناعة . كما يساعد على تخفيف الشعور بالإرهاق والتعب ويعالج مشاكل عسر الهضم ويخفف حرقه المعدة والإنفخات ويخلص الجسم من السموم وذلك بتحفيز الإنزيمات والكبد على العمل بفاعلية أكبر.

وصفات رجيم الماء والليمون

الوصفة الأولى

أولا: مقادير ومكونات الوصفة:

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الاسفندان أو عصير قيقب.
- 2/1 لتر ماء.
- كمية من الفلفل الأحمر.

ثانيا: طرق الاستخدام:

يمكنك تناول وصفة رجيم الماء والليمون الأولى في الصباح 3 مرات بالشهر، مع إتباع حمية غذائية صحية مناسبة من قسم: رجيم.

يمكنك تناول هذا المشروب مرة واحدة كل ساعتين، مع الحرص على خلط المكونات والمقادير قبل تناول المشروب بشكل مباشر.

ملحوظة: (الاسفندان) موجود عند كبار المطارين.

الوصفة الثانية

أولا: مقادير ومكونات الوصفة:

- 1 كوب من الماء المغلي.
- 1 ليمونة مقطعة شرائح.
- 1 كمية قليلة من الكمون.

ثانيا: طريقة الاستخدام:

قم بنقع قليل من الكمون في الماء المغلي مع شرائح الليمون، واترك الخليط طوال الليل واشربه في الصباح على معدة فارغة. حيث أن هذه الوصفة لها قدرة عالية على تخسيس الوزن.

الوصفة الثالثة

أولاً: مقادير ومكونات الوصفة:

- 2/1 لتر ماء.

- قشر ليمون.

- عصير ليمونة واحدة.

ثانياً: طرق الاستخدام:

قم بنقع قشر الليمون في 2/1 لتر ماء، وقم بإضافة عدد من قطرات الليمون الطازج إليه. ينصح بشرب هذا المشروب قبل تناول وجبة الإفطار، علماً بأن هذه الوصفة مفيدة جداً في تجنب وعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء.

ملحوظات هامة عند إتباع رجم الماء والليمون:

1- مسموح بتناول عصير الليمون

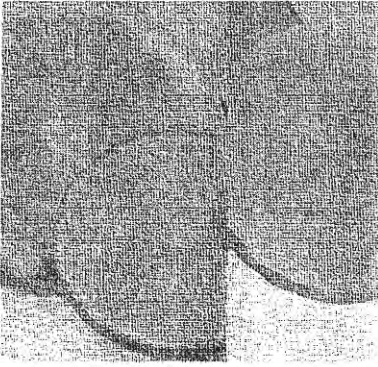
لجميع الأعمار من الجنسين،

بشرط تخفيف الليمون بالماء

لأن عصير الليمون الصافي

قد يهيج أغشية الجهاز الهضمي

في بعض الأحيان لاحتوائه



على حامض قد يسبب حرقاً في المعدة وأضراراً للأسنان.

2- يجب قبل إتباع أي رجم أو حمية غذائية أن تستشير أخصائي تغذية أو طبيب

مختص لمعرفة مدى ملائمة أي وصفة أو رجم لحالتك الصحية.

3- اختر الليمون صاحب اللون الأصفر اللامع، لأن الليمون الأخضر أو الأصفر

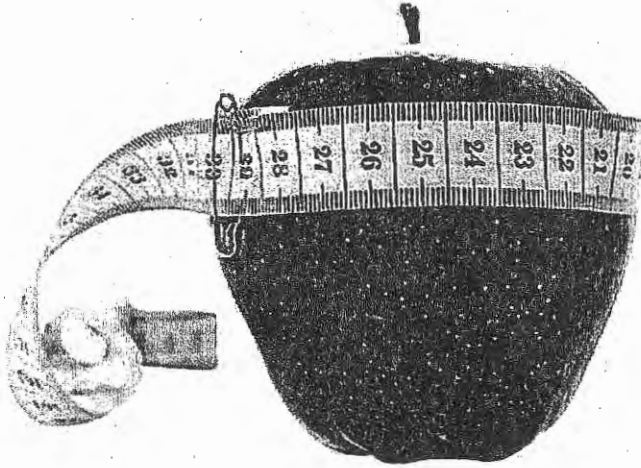
الباهت لم يكتمل نضجه ونموه ويقل فيتامين ج به، كما يجب التركيز على

اختيار ليمون ذا قشرة ناعمة لإحتوائه على عصير أكثر من صاحب القشرة

السميكة.

- 4- حاول أن تجعل أكثر طعامك من الخضروات والفاكهة الطازجة.
- 5- أكثر من استخدام الليمون في أطباق طعامك.
- 6- ادعم طعامك بأغذية تحتوي بكثرة على فيتامين C مثل الشمر والثوم والفلفل والبروكلي والجريب فروت والكيوي والبرتقال.
- 7- اعتمد على الدهون المفيدة مثل الموجودة في زيت الزيتون والأسماك والمكسرات.
- 8- توقف عن تناول الطعام بمدة 3 ساعات قبل النوم.
- 9- أكثر من حركتك وممارستك لتمرين التخسيس.
- 10- نظم مواعيد تناولك للطعام.
- 11- اشرب الكثير من الماء.
- 12- تجنب الملح والسكر.

نظام غذائي لانتقاص الوزن 4 كيلو من وزنك في 5 أيام عن طريق أكل التفاح



جاءت فكرة رجيم التفاح من الموائد العديدة لهذه التمرة، حيث ان التفاح يساعد على تخليص الجسم من السموم ورفع معدلات الحرق ما يؤدي بالأخير إلى خسارة الوزن. وكما تقول الحكمة تناول ثمرة تفاح يحملك من زيارة الطبيب، فالتفاح غني بالعديد من العناصر الغذائية الهامة التي لا تقتصر فقط على الألياف والمعادن والفيتامينات، فالتفاح منشط فعال للجهاز العصبي بالإضافة إلى أنه يساعد على إتمام عملية الهضم وتقليل فرص الإصابة بالسمنة.

يتميز رجيم التفاح بأنه نظام غذائي فقير بالسعرات الحرارية والدهون، حيث تتراوح السعرات الحرارية بالرجيم ما بين 1000 إلى 1200 سعر حراري، في حين أن السعرات الحرارية الموجودة بثمرة التفاح تتراوح ما بين 80 : 100 سعر حراري فقط في ظل أنه يحتوي على هذا الكم الكبير من الفوائد والعناصر الغذائية الهامة. وفي الوقت نفسه تم دمج العديد من الأطعمة الأخرى مع التفاح والتي توفر العديد من

العناصر الغذائية التي لا غنى عنها مثل البروتينات والكربوهيدرات بأقل قدر ممكن من السعرات الحرارية والدهون لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة من الرجيم. يتكون رجيم التفاح من 5 أيام فقط كل يوم يتكون من 3 وجبات رئيسية ولا يمكن إتباعه أطول من هذه المدة مهما كانت المبررات أو الظروف دون أخذ فترة راحة 3 أيام تجمع بين الكثير من الحركة والتدقيق فيما يتم تناوله، وذلك لأن الرجيم معد لعمل تخسيس سريع للجسم وليس نظام غذائي متكامل يمكن العيش عليه.

برنامج رجيم التفاح اليوم الأول

خلال اليوم الأول من برنامج رجيم التفاح يجب أن يتم تناول ثمار التفاح فقط على مدار الثلاث وجبات الرئيسية بمقدار 1.5 كيلو جرام (واحد كيلو ونصف) من التفاح، قد تجد هذه الكمية كبيرة لكن هذا اليوم له تأثير كبير على نجاح الرجيم.

اليوم الثاني

أولاً: وجبة الإفطار:

- تناول ثمار التفاح فقط في هذه الوجبة.

ثانياً: وجبة الغداء:

- قطعة جزر مسلوقة.

- القليل من البصل.

- طبق سلطة خضراء.

- كمية من التفاح.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- تناول ثمار التفاح فقط.

اليوم الثالث

أولا: وجبة الإفطار:

- قطعة من الخبز الكامل.
- قطعة من صدور الديك الرومي أو الدجاج بدون جلد.
- كمية من التفاح.

ثانيا: وجبة الغداء:

- 2 قطعة جزر مسلوق.
- القليل من البصل.
- طبق سلطة خضراء.
- كمية من التفاح.

ثالثا: وجبة العشاء:

- فقط تناول ثمار التفاح.

اليوم الرابع (وقبل الأخير)

أولا: وجبة الإفطار:

- قطعة خبز كامل محمص.
- بعض شرائح الدجاج أو الديك الرومي.
- بعض من ثمرات التفاح.

ثانيا: وجبة الغداء:

- 200 جرام من اللحم بدون دهون.
- بعض من ثمرات التفاح.

ثالثا: وجبة العشاء:

- تناول ثمار التفاح فقط.

اليوم الخامس (والأخير)

أولاً: وجبة الإفطار:

- قطعة خبز كامل.
- 2 بيضة مسلوقة جيداً.
- بعض شرائح الدجاج أو الديك الرومي.
- تفاح.

ثانياً: وجبة الغداء:

- 200 جرام من اللحم قليل الدهون أو الدجاج بدون جلد.
- سلطة خضار مشكلة.
- تفاح.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- تناول ثمار التفاح فقط.

بهذا الشكل نكون قد انتهينا من عرض برنامج رجيم التفاح الذي يمكنك من خسارة وزنك الغير مرغوب به في 5 أيام فقط دون مغادرة المنزل أو إنفاق الكثير من المال أو الوقت، وللحصول على أفضل نتيجة ممكنة يجب شرب حوالي 2 لتر من الماء يومياً.

مميزات رجيم التفاح

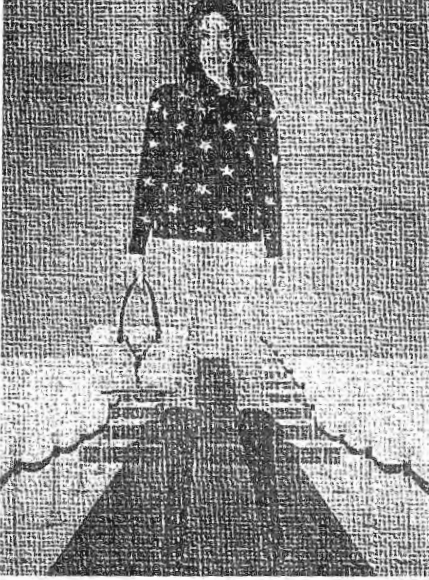
- 1- رجيم غير مكلف وبسيط وسهل إتباعه.
- 2- يساعد هذا الرجيم على التخلص من السموم والدهون في نفس الوقت.

أضرار رجيم التفاح

- 1- قد تعاني من الضعف والدوار والتعب بسبب قلة السعرات الحرارية.
- 2- قد تعاني من الحموضة بسبب كثرة تناول التفاح.

3- قد يعود الوزن بعد الرجيم إذا لم يتم الالتزام بالإكثار من الحركة والتدقيق فيما يتم تناوله يومياً.

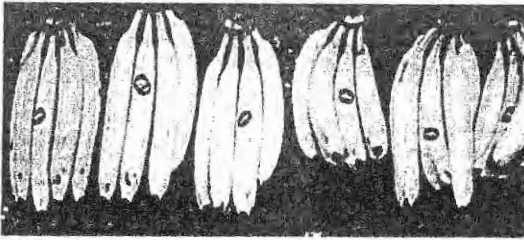
نظام غذائي لانقاص الوزن في أسبوع واحد فقط



هذا الرجيم يخلصك من وزنك الزائد الغير مرغوب به في 7 أيام فقط، دون التأثير سلبياً على صحة الجسم وأداة جميع أعضائه ووظائفه. وبالرغم من عدم ملائمة هذا الرجيم للمرضعات والحوامل والأطفال ومن يعانون من أمراض ومشاكل صحية تمنعهم من إتباع نمط أو نظام غذائي أو رجيم معين، إلا أن هذا البرنامج (الرجيم) فعال للغاية

لمن يرغب في الالتحاق بكلية عسكرية أو من ترغب بالظهور بشكل أنحف وأكثر رشاقة في مناسبة قريبة وبشكل صحي.

نصائح وتعليمات اسرع رجيم:



1- الفاكهة المسموح

بها خلال فترة إتباع

الرجيم هي الكمثرى

والبرقوق والتفاح

والخوخ والجوافة والبرتقال والموز.

2- مسموح بعد وجبة الإفطار بأخذ 1 كوب من الشاي الأحمر أو الأخضر بدون سكر أو بأقل قدر من سكر الدايت المضمون علماً بأن الحد المسموح به يومياً هو 1 ملعقة سكر.

3- الفلفل الأخضر والخس والخيار والبقدونس والكوسة المسلوقة والقثاء (الفتة) والكرات والجرجير هي الخضروات المسموح بتناولها على مدار اليوم وعند الشعور بالجوع الشديد خاصة في أول أيام الرجيم.

4- لابد من شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء على مدار اليوم لتحسين فعالية الرجيم وعدم فقدان السوائل.

5- لا يجوز إتباع الرجيم لفترة تزيد عن 7 أيام دون إذن الطبيب المختص المتابع.

برنامج الرجيم

تم تصميم هذا البرنامج الغذائي الأسبوعي في صورة 3 وجبات رجيم رئيسية يومية، ولتفادي الملل تم إدراج أكثر من بند واحد في كل وجبة بحيث تقوم باختيار الوجبة الثانية من الإفطار مع الثالثة من الغداء والأولى من العشاء وتشكل برنامجك الغذائي بنفسك، شرط أن يتم الالتزام ببرنامج الرجيم دون تعديل وأن يتم الالتزام بتعاليم ونصائح الرجيم للحصول على أفضل نتيجة ممكنة.

أولاً: نماذج وجبة الإفطار:

اختر وجبة واحدة من الوجبات الآتية حسب رغبتك دون تعديل.

(أ) 50 جرام جبن قريش بدون ملح أو أي نوع جبن خالي الدسم + 4/1 رغيف بلدي أو أسمر حسب الرغبة.

(ب) 1 بيضة مسلوقة جيداً + 4/1 رغيف بلدي أو أسمر.

(ج) 4 ملاعق كبيرة فول بدون دهون (بدون زيت أو سمن) + 4/1 رغيف بلدي أو أسمر.

(د) 2 ثمرة من نوع واحد من الفاكهة المسموح بها خلال الرجيم.

ثانياً: نماذج وجبة الغداء:

اختر بند واحد من كل فئة حسب رغبتك دون تعديل.

1. فئة النشويات:

(أ) 2 ملعقة كبيرة أرز.

(ب) 2 ملعقة كبيرة مكرونة.

(ج) 4/1 رغيف أسمر أو بلدي.

2. فئة اللحوم:

(أ) 4/1 دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة أو مشوية.

(ب) 1 علبة تونة دايت أو مفسولة ومصفاة من الزيت بالخل والليمون.

(ج) 150 جرام شريحة لحم أحمر مسلوقة أو مشوية.

(د) 2 بيضة مسلوقة جيداً.

3. فئة الخضروات:

(أ) 1 طبق شوربة خضار بدون بطاطس.

(ب) 1 طبق سوتيه مع شوربة اللحم بدون دهون (أي يجب إزالة وجه الشورية أو استبدالها بالماء).

(ج) طبق سلطة خضراء + 1 حبة طماطم.

4. فئة الفواكه:

أي ثمرة فاكهة من الفاكهة المسموح بها خلال الرجيم والمذكورة أعلاه في النصائح والتعليمات.

ثالثاً: نماذج وجبة العشاء:

اختر وجبة واحدة من الوجبات الآتية حسب رغبتك دون تعديل.

(أ) قطعة جبن قريش + 1 حبة خيار + 1 حبة طماطم.

(ب) 1 علبة زبادي متوسطة الحجم خالي الدسم أو منزوع الوجه.

(ج) 2 ثمرة فاكهة من المسموح بها خلال برنامج اسرع رجيم والمذكورة في النصائح والتعليمات أعلاه.

(د) 1 كوب حليب خالي الدسم أو منزوع الوجه.

نظام غذائي

لانقاص الوزن 7 كيلو في أسبوع

رجيم صحي في أسبوع

رجيم صحي مكون من 7 أيام فقط، وبالرغم من فعالية هذا الرجيم التي قد تمكنك من خسارة 1 كيلو جرام من وزنك باليوم حسب عوامل كثيرة منها وزنك ومقدار حركتك ومدى التزامك بالرجيم وقابلية جسمك لخسارة الوزن والمزيد، إلا أنه نظام غذائي صحي يوفر لجسمك جميع العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها ليؤدي مهامه ووظائفه بشكل طبيعي بينما تخسر أنت وزنك الغير مرغوب به دون الحاجة لفيتامينات أو مكملات غذائية. والآن إلى برنامج الرجيم الصحي:

اليوم الأول

أولاً: وجبة الإفطار:

2 بيضة مسلوقة جيداً + 1 حبة خيار.

ثانياً: وجبة الغداء:

قطعة دجاج مسلوقة أو مشوية بدون جلد + 1 علبة زبادي (روب) مضاف إليها 1

ملعقة من مطحون بذرة الكتان

ثالثا: وجبة العشاء:

2 بيضة مسلوقة + 1 طبق سلطة خضروات

اليوم الثاني

أولا: وجبة الإفطار:

2 بيضة مسلوقة جيداً + لانشون حسب رغبتك ويفضل التقيد.

ثانيا: وجبة الغداء:

قطعة لحم مسلوقة أو مشوية + 1 طبق سلطة خضروات

ثالثا: وجبة العشاء:

1 علبة زبادي خالي الدسم

اليوم الثالث

أولا: وجبة الإفطار:

2 بيضة مسلوقة + لانشون حسب رغبتك + 1 حبة خيار

ثانيا: وجبة الغداء:

1 علبة تونة دايت أو بدون زيت ومفسولة بالماء والخل + 2 ثمرة كيوي

ثالثا: وجبة العشاء:

1 علبة زبادي خالي الدسم

اليوم الرابع

أولا: وجبة الإفطار:

1 قطعة جبن قريش بدون ملح أو أي نوع جبن خالي الدسم + 1 حبة خيار

ثانيا: وجبة الغداء:

صدر دجاجة مسلوق أو مشوي بدون جلد

ثالثا: وجبة العشاء:

1 كوب حليب خالي الدسم أو منزوع الوجه

اليوم الخامس

أولاً: وجبة الإفطار:

1 بيضة مسلوقة جيداً + 1 حبة خيار

ثانياً: وجبة الغداء:

لحم مسلوق + طبق سلطة خضروات مضاف إليه 1 ملعقة من مطحون بذرة الكتان

ثالثاً: وجبة العشاء:

1 طبق خضار مسلوق بدون الملح أو بأقل ما يمكن

اليوم السادس

أولاً: وجبة الإفطار:

2 بيضة مسلوقة جيداً + لانشون حسب الرغبة + 1 حبة خيار

ثانياً: وجبة الغداء:

1 علبة تونة بدون زيت + 1 طبق سلطة خضروات

ثالثاً: وجبة العشاء:

1 كوب حليب خالي الدسم أو منزوع الوجه

اليوم السابع

أولاً: وجبة الإفطار:

قطعة جبن قريش بدون ملح أو أي نوع جبن خالي الدسم + 1 بيضة مسلوقة جيداً +

1 حبة خيار

ثانياً: وجبة الغداء:

2 سمكة مشوية + 1 طبق سلطة خضروات

ثالثاً: وجبة العشاء:

1 قطعة جبن بدون ملح خالي الدسم + 1 كوب حليب خالي الدسم أو منزوع الوجه

نصائح وتعليمات لازمة قبل إتباع رجيم صحي الأسبوعي:

- 1- خلال الرجيم يجب مكافحة الإمساك بالخضروات والفاكهة الطازجة وبتناول الأعشاب المسهلة بدون سكر.
- 2- يجب إتباع برنامج رياضي يتضمن المشي والتمارين الرياضية المتخصصة بشكل مستمر.
- 3- يجب تجنب المشروبات الغازية حتى الدايت منها، فأغلبها منتجات تجارية وتؤثر على الرجيم.
- 4- يجب البعد عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والحلويات.
- 5- يجب الحرص على شرب معدل 8 أكواب ماء باليوم.
- 6- مسموح بشرب الشاي والقهوة بشرط عدم إضافة سكر.

الآن وبعد التعرف على برنامج رجيم صحي الأسبوعي الكفيل بإنقاص 7 كيلو جرام من وزنك خلال أسبوع بمعدل 1 كيلو جرام يومياً، لم يتبق سوى العزيمة والإصرار اللازمين لتغيير نمط حياتك لمدة أسبوع لتتمكن بعدها بسهولة من الإكثار من حركتك والتدقيق فيما يتم تناوله وتنعم بجسم أكثر رشاقة وبصحة أفضل دون مغادرة المنزل أو إنفاق الكثير من المال والوقت. وفي حالة وجود أي استفسار أو تعليق نرجو ألا تبخل بطرحه في ركن التعليقات أدناه وسيتم الرد عليك بأسرع ما يمكن.

نظام غذائي لانقاص الوزن للفتيات المقبلات على الزواج

غني عن التعريف أن هناك نسبة كبيرة من الفتيات اللاتي تعانين من السمنة وزيادة الوزن الغير مرغوب بها، خاصة في منطقتي البطن والأرداف. وفي الوقت نفسه تحلم كل فتاة خاصة العرائس المقبلات على الزواج بخسارة الوزن الزائد والحصول على جسم رشيق ممشوق وصحي وجذاب. وفي ضوء ذلك انتشرت الكثير من برامج

وأنظمة الرجيم المختلفة التي يمكن إتباعها والتي تخلص الجسم من الدهون والشحوم المتراكمة خاصة في منطقة الوسط، لكن رجيم واحد أثبت نجاحه بشكل منقطع النظير بالنسبة للفتيات والعرائس ألا وهو رجيم عذاري المعد خصيصاً للفتيات في هذه المرحلة.

رجيم عذاري هو رجيم مكون من 7 أيام فقط لكن يمكن تكرارها 3 مرات متتالية يفصل بين كل منها راحة يوم : 3 أيام، وفي هذه الفترة القصيرة يمكن خسارة وزن يتراوح ما بين 10 : 15 كيلوجرام أغلبها من الدهون المتراكمة في منطقة الوسط (البطن والأرداف) لتتمكنين سيدتي خلال هذه الفترة القصيرة من الحصول على وزن مثالي وجسم ممشوق وجذاب، وكل ما تحتاجينه هو العزيمة والإصرار اللازمين لتكوني ملكة في حفل زفافك وتسحرين زوجك والجميع برشافتك.

اليوم الأول

أولاً: وجبة الإفطار:

- شريحة توست.
- 100 جرام من الجبن خالي أو قليل الدسم.
- شاي أو قهوة ويفضل بدون سكر.

ثانياً: وجبة الغداء:

- نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية.
- سلطة خضراء.

- خضار مسلوق.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- علبة زبادي (روب) خالي أو قليل الدسم.

- كوب عصير برتقال.

اليوم الثاني

أولا: وجبة الإفطار:

- 2 بيضة مسلوقة.

- شاي.

ثانيا: وجبة الغداء:

- سمكة كبيرة مسلوقة أو مشوية.

- طبق سلطة خضراء.

ثالثا: وجبة العشاء:

- خبز محمص.

- قطعة جبن.

- شاي أو قهوة.

اليوم الثالث

أولا: وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- ثمرة برتقال.

- شاي أو قهوة.

ثانيا: وجبة الغداء:

- قطعة لحم مسلوقة أو مشوية.

- حبة خيار أو طماطم.

ثالثا: وجبة العشاء:

- خبز محمص.

- كوب حليب.

اليوم الرابع

أولاً: وجبة الإفطار:

- شريحة توست.
- شريحة جبن.
- شاي أو قهوة.

ثانياً: وجبة الغداء:

- نوع واحد من الفاكهة.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- توست.

- كوب حليب.

اليوم الخامس

أولاً: وجبة الإفطار:

- 7 حبات تمر.

- كوب قهوة.

ثانياً: وجبة الغداء:

- دجاج مشوي بدون جلد ويفضل من الصدر.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- شريحة توست.

- 3 بيضات مسلوقة.

اليوم السادس

اليوم السادس هو يوم مفتوح، ما يعني أنه من الممكن اختيار أو وجبات قد تم تناولها في الأيام السابقة وتناولها خلال هذا اليوم.

اليوم السابع أولا: وجبة الإفطار:

- نصف رغيف.

- جبن.

- عصير يرتقال.

ثانيا: وجبة الغداء:

- لحم أو دجاج مسلوق أو مشوية.

- كوب حليب.

ثالثا: وجبة العشاء:

وجبة العشاء في اليوم السابع من رجيم عذاري هي وجبة مفتوحة يمكن خلالها تناول أي وجبة عشاء سابقة من الرجيم وتناولها.

نصائح وتعليمات ضرورية عند إتباع هذا الرجيم:

- 1- كما تم الذكر في المقدمة يمكن تكرار الرجيم بحد أقصى 3 أسابيع.
- 2- عن الشعور بالجوع الشديد يمكنك تناول ثمرة تفاح كوجبة خفيفة بين وجبات الرجيم.
- 3- يمكن للضرورة استخدام السكر الدايت الخاص بك للتحلية مع أفضلية ألا يتم استخدام السكر خلال الرجيم.
- 4- يعتمد مقدار ما يخسره الشخص خلال هذا الرجيم أو غيره على العديد من العوامل المختلفة التي تتمثل في وزنك وطولك وعمرك ومدى التزامك بالرجيم ومقدار حركتك وممارستك للرياضة وقابلية جسمك لخسارة الوزن والمزيد، لكن في المتوسط يمكنك خسارة متوسط 15 : 20 كجم عند إتباع الرجيم مدة 3 أسابيع.

5- يجب استشارة الطبيب أولاً قبل إتباع هذا الرجيم أو غيره، فلا يعني نجاحه الباهر مع الكثيرين أن ينجح معك وأن يناسب طبيعة جسمك.

نظام غذائي

لانقاص الوزن 7 كيلوفي الاسبوع

رجيم السوائل الأصلي

رجيم السوائل لتخسيس 10 كيلوجرام في أسبوع واحد. وإن كان يعتمد مقدار ما يخسره الشخص من وزنه خلال فترة إتباع أي حمية غذائية أو رجيم على عوامل عدة، مثل وزنه وطوله وجنسه ومدى التزامه بالرجيم المتبع ومقدار حركته وممارسته للرياضة وقابلية جسمه لخسارة الوزن.

بالنسبة لرجيم السوائل فكما هو مبين من اسمه يعتمد اعتماداً أساسياً على المشروبات التي تحتوي على كثير من العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الشخص مثل الفيتامينات والبروتينات والمعادن والتي لا يمكن للشخص الاستغناء عنها، لكن بأقل قدر ممكن من السعرات الحرارية والدهون ولذلك يجب عدم التعديل عليه بالحذف أو الإضافة حتى لا ينتقص الشخص عنصر غذائي هام بالرجيم أو يؤثر على فعالية الرجيم النهائية إلا إذا كان ذلك بأمر من الطبيب المختص المعالج، ولذلك يمكن اعتباره أيضاً رجيم سريع، حيث يمكن للشخص من خلال إتباعه أن يخسر وزن يتراوح ما بين 5 : 10 كيلوجرامات في الأسبوع الواحد بمعدل 1 كيلوجرام باليوم. ويمكن إعادة إتباع الرجيم بعد نهايته شرط أخذ فترة راحة لازمة تتراوح بين يوم إلى 3 أيام تجمع بين الإكثار من الحركة والتدقيق فيما يتم تناوله ويفضل ألا يتم إتباعه إلا بإذن الطبيب حسب حالة كل شخص.

جدول وبرنامج رجيم السوائل

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- كوب من عصير الليمون.

وجبة الغداء:

- كأس شوربة دجاج خالية من الدهون.

- علبه زيادي (روب).

وجبة العشاء:

- كوب من عصير البرتقال.

- علبه زيادي.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- كوب من عصير البرتقال.

وجبة الغداء:

- قطعة من صدر الدجاج بدون جلد.

- كأس من شوربة الخضار.

وجبة العشاء:

- كوب من عصير التفاح.

- علبه زيادي.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- كوب من عصير الكيوي.

وجبة الغداء:

- قطعة من اللحم خالية الدهون.

- علبة زيادي.

وجبة العشاء:

- كوب من عصير البرتقال.

- علبة زيادي.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- كوب من عصير الجريب فروت.

وجبة الغداء:

- قطعة من السمك المشوي.

- كأس من شوربة الفطر (المشروم).

وجبة العشاء:

- كوب من عصير الليمون.

- علبة زيادي.

اليوم الخامس

وجبة الإفطار:

- كوب من الحليب الطازج.

وجبة الغداء:

- كأس من شوربة الدجاج بدون دهون.

- كوب من عصير التفاح.

وجبة العشاء:

- كوب من عصير الكوكتيل.

- علبة زيادي.

اليوم السادس

وجبة الإفطار:

كوب من الشاي الأخضر.

وجبة الغداء:

- طبق سلطة خضروات.
- كأس من شوربة الخضار.
- كوب من عصير التفاح.

وجبة العشاء:

- كوب من عصير الكوكتيل.
- علبة زبادي.

اليوم السابع

وجبة الإفطار:

كوب من الشاي.

علبة زبادي.

وجبة الغداء:

- كأس من شوربة اللحم خالي الدهن.
- كوب من عصير الكوكتيل.

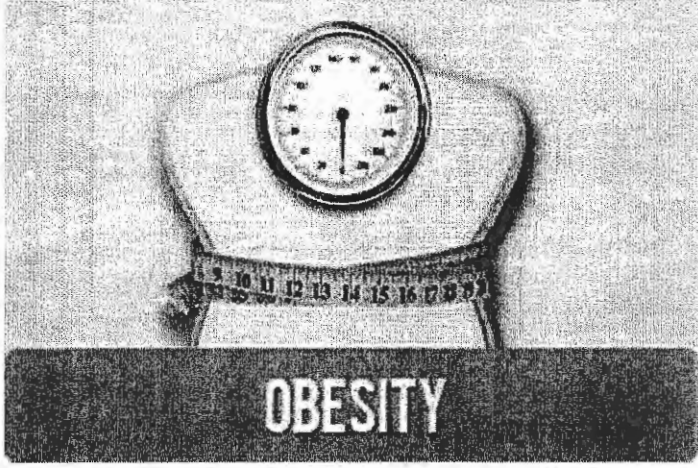
وجبة العشاء:

- كوب من عصير البرتقال.
- علبة زبادي.

بالانتظام على إتباع رجم السوائل لمدة أسبوع واحد يمكن للشخص أن يخسر حوالي 7 كيلو جرام في الأسبوع، ومن الهام جداً خلال فترة إتباع الرجم أن يتم شرب الكثير من الماء على مدار اليوم للحصول على أفضل نتيجة ممكنة. ويمكن

التبديل خلال فترة إتباع الرجيم بين الوجبات لعدم الشعور بالروتين والملل، كما يمكن التوقف عن إتباع الرجيم في الوقت المطلوب شرط التدقيق فيما يتم تناوله والإكثار من الحركة والرياضة للحفاظ على الوزن المفقود. أما بالنسبة للرجيم فيبدون تعديل هو غني بالعناصر الغذائية المطلوبة لجسم الشخص، فضلاً عن غناه بالعديد من العناصر الغذائية بأقل قدر ممكن من السعرات الحرارية والدهون.

نظام غذائي لانتقاص الوزن رجيم رمضان مجرب لخسارة من 10 : 20 كيلو



(1)

رجيم رمضان مجرب لخسارة 12 كيلو جرام من الكتلة الدهنية للجسم دون رجعة

أولاً: وجبة الإفطار:

- 2 كوب من الماء.

- حبة تمر واحدة.

ثانياً: بعد صلاة (المغرب):

- 2 كوب من الماء.

- شوربة بروتين.

- شريحة خبز 40 جرام.

- طبق سلطة.

ثالثاً: في السهرة:

- 2 كوب من الماء.

- 2 ثمرة فاكهة.

- كوب من الماء.

رابعاً: وجبة السحور:

- 2 كوب من الماء.

- 1 كوب من الحليب أو علبه زيادي ويفضل خالي أو قليل الدسم.

- ثمرة موز.

- 2 كوب من الماء.

تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:

1- ممنوع تناول السكر والملح.

2- عند الشعور بالهبوط يجب أخذ ملعقة من عسل النحل.

3- يجب ممارسة الرياضة لمدة تتراوح ما بين 35 : 40 دقيقة يوم بعد يوم. (2)

رجيم رمضان سهل لخسارة 10 كيلوجرام خلال الشهر الكريم.

أولاً: وجبة الإفطار:

- 2 كوب من الماء.

- 3 تمرات.

ثانياً: بعد الصلاة:

- شوربة رمضان (مذكورة في الرجيم رقم 3).

- 2 سمبوسة قرن.

- طبق سلطة مشكل.

- طبق صغير من أكل البيت.

ثالثاً: بعد صلاة العشاء:

- 2 ثمرة فاكهة أو طبق سلطة فواكه أو كوب من العصير الطازج الطبيعي الغير محلى.

رابعاً: وجبة السحور:

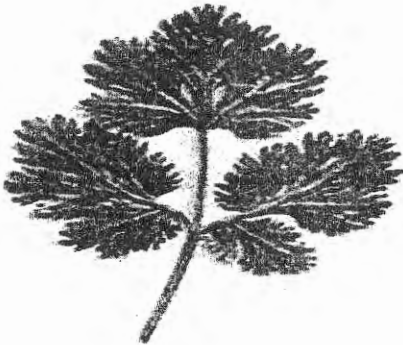
- 1 كوب زبادي طبيعي.
- 5 تمرات أو ثمرة موز أو 2 ثمرة مشمش.
- تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:
- 1- يجب شرب 3 لتر من الماء خلال فترة الإفطار.
- 2- يجب التعود خلال فترة إتباع الرجيم وصاعداً على تناول الطعام ببطء للتدريج به لأطول فترة ممكنة والشعور بالشبع سريعاً.
- 3- يجب ممارسة الرياضة لمدة 40 دقيقة تقريباً يوم بعد يوم.

(3)

شورية رمضان، الطبق الرمضاني المثالي الذي يمكنك من خسارة 12 كيلوجرام من وزنك خلال شهر رمضان دون رجيم. وهو عبارة عن طبق شوربة لذيذة ومغذية ومفيدة وفي الوقت نفسه قليلة السعرات الحرارية وتساعد على تخسيس الوزن دون حرمانه من الفيتامينات المطلوبة.

أولاً: المقادير والمكونات:

- 200 جرام صدر دجاج.
- 2 حبة كوسة.
- 1 حبة جزر.
- 1 حبة لفت.
- 1 حبة بطاطس.



- كرفس.

- كرات (كرات).

- 1 قطعة جبن مثلثات.

ثانياً: طريقة عمل شوربة رمضان:

1- نقوم بتنظيف الخضروات والدجاج ومن ثم تقطيعهم.

2- نضيف الماء ونترك الخليط على النار.

3- نضيف قطعة الجبن قبل المزج مباشرة.

تعليمات ونصائح هامة:

1- يجب الابتعاد عن الملح واستبداله بالليمون.

2- يمكن الاعتماد على طبق الشورية كوجبة مستقلة وليس من الضرورة تناولها

مع رجم رمضان

3- يمكن تناول 2 ثمرة فاكهة بما يعادل 250 جرام مع هذه السلطة 40 جرام

من الخبز أو سمبوسة في الفرن.

4- يجب شرب 3 لتر من الماء خلال فترة الإفطار.

5- يجب شرب ملعقة عسل على كوب ماء خلال السهرة.

6- عند الشعور بالجوع يجب تناول الشورية.

7- يتم تناول زيادي طبيعي في وجبة السحور.

8- الفري مرة واحدة بالأسبوع.

(4)

رجم شهر رمضان لخسارة 15 كيلوجرام بدون حرمان.

أولاً: وجبة السحور:

- 1 كوب من الحليب.

- 7 تمرات.

- 2 كوب من الماء.

ثانياً: وجبة الإفطار:

- 2 كوب من الماء.

- 1 ثمرة فاكهة.

ثالثاً: بعد الصلاة:

- 2 كوب من الشورية.

- 5 ملاعق من أكل المنزل.

- 1 سمبوسة.

- 40 جرام خبز أو 5 ملاعق أرز.

رابعاً: خلال السهرة:

- 2 ثمرة فاكهة أو كوب عصير طبيعي طازج أو طبق سلطة فاكهة.

تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:

1- كالعادة يجب شرب 2 : 3 لتر ماء في اليوم.

2- يجب تجنب إضافة الملح أو إضافة ربع ملعقة صغيرة قبل الأكل.

3- يجب ممارسة الرياضة 3 مرات أسبوعياً لمدة 40 دقيقة.

(5)

رجيم رمضان لتخسيس 10 كيلو في 30 يوم بدون حرمان

أولاً: وجبة الإفطار وخلال السهرة:

مدرج أدناه الكمية المتاحة للأكل منذ الإفطار وحتى وجبة السحور بحيث يتم

الطبخ والتوزيع حسب الرغبة شرط التدقيق في طريقة عمل الطعام وعدم التعديل

على المقادير.

- 200 جرام لحم حسب الرغبة بدون دهون.
- 250 جرام أخضر اللون.
- 200 جرام خضروات متنوعة.
- 1 ملعقة زيت.
- 40 جرام خبز أو 4 ملاعق أرز أو حبة بطاطس.
- 1 علبة زبادي طبيعي أو مثلث جبن.
- 150 جرام فاكهة.
- كوب شاي أو قهوة بدون سكر.
- 2 لتر ماء.

ثانياً: وجبة السحور:

- 1 كوب حليب منزوع الدهن.
- 30 جرام خبز.
- 10 جرام زبد.
- ثمرة فاكهة.
- 2 : 3 أكواب ماء.
- 1 كوب شاي أو قهوة بدون سكر.

تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:

- 1- ابتعد عن الأطعمة المقلية والدهون.
- 2- تجنب السكر المصنع.
- 3- وجبة السحور أساسية في الرجيم لا يجب إغفالها.

(6)

برنامج شهر رمضان لتخسيس الوزن 8 كيلو بدون رجيم، وإنما بحساب السعرات

الحرارية لكل وجبة بدون الحرمان من أكل نوع معين

أولاً: وجبة السحور: (220 سعر حراري / كالوري)

- 1 كوب حليب خالي الدسم بالقهوة.

- 1 شريحة خبز كاملة بقليل من الزبد.

- 1 ثمرة فاكهة.

ثانياً: وجبة الإفطار: (550 : 600 سعر حراري / كالوري)

- 1 كوب حليب.

- 1 حبة تمر.

بعد الصلاة:

- 1 ونصف كوب من الشورية.

- 2 سمبوسة بالفرن.

- 1 قطعة بروتين نباتي أو حيواني.

- 4 ملاعق من الطبق المعد بالمنزل.

- طبق سلطة.

ثالثاً: في السهرة: (350 سعر حراري / كالوري)

- 1 ثمرة فاكهة.

- 1 قطعة صغيرة من الحلو الموجود بالمنزل، كنافاة أو بسبوسة.

تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:

1- بالالتزام بهذا البرنامج ستتناول 1200 : 1300 سعر حراري (كالوري) يومياً، وبهذا المعدل على مدار 30 يوم ستفقد 8 كيلوجرام من وزنك دون حرمان أو قسوة.

2- الرياضة مطلوبة يومياً لمدة 35 دقيقة.

3- يجب شرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يومياً.

(7)

رجيم رمضان 20 كيلو جرام تخسرهم من وزنك خلال الشهر لمن هم وزنهم حوالي 100 كيلوجرام، علماً بأن هذه الخسارة هي عبارة عن دهون وسوائل محتبسة

وفضلات عالقة

أولاً: وجبة الإفطار:

- 1 كوب من الماء.

- 1 حبة تمر.

ثانياً: بعد الصلاة:

- كوب شوربة خضار.

- طبق سلطة خضروات خضراء.

- 100 جرام بروتين نباتي أو حيواني.

ثالثاً: بعد صلاة العشاء:

- 3 ثمار فاكهة.

رابعاً: وجبة السحور:

- 1 كوب زبادي ويفضل خالي أو قليل الدسم.

- ملعقة كبيرة بذر كتان.

- 1 ملعقة عسل نحل.

تعليمات هامة خلال فترة إتباع الرجيم:

1- ممنوع خلال الرجيم تناول الملح والسكر والدهون.

2- يجب شرب 3 لتر ماء في اليوم.

3- يجب ممارسة الرياضة لمدة 35 دقيقة يومياً.

4- مسموح بإضافة 2 ملعقة زيت زيتون باليوم وباليومون والبهارات.

(8)

رجيم رمضان مضمون ومجرب يحرق الدهون والشحوم من الجسم لتخسر أكثر من

10 كيلو من وزنك بنهاية الشهر كما أنه يساعد على تخسيس الكرش

أولاً: وجبة الإفطار:

- 2 كوب من الماء.

- ثمرة.

ثانياً: بعد الصلاة:

- 1 ثمرة كيوي.

- 1 زبادي طبيعي.

- 1 ملعقة بذور الكتان.

ثالثاً: وجبة السحور:

أ) المكونات والمقادير:

- عصير برتقال.

- ثمرة موز.

- ثلج أو ماء بارد.

ب) التحضير:

يتم مزج المقادير سوياً بالخلاط وضربهم جيداً قبل شربهم كوجبة معتمدة في السحور خلال شهر رمضان. فقد ثبت من خلال الدراسات الحديثة قدرة الموز على إفقاد الوزن وقدرته على تحطيم الكرش مع البرتقال، كما أنه من المعروف أن الموز والبرتقال أطعمة تساهم في إبعاد الاكتئاب ورفع هرمون السعادة وإعطاء الطاقة والنشاط وتسريع عملية الأيض (الحرق).

(9)

كوب رمضان السحري لحرق الدهون وتخسيس الوزن، وسيتم تناول الكوب كوجبتى افطار وسحور والوجبة الرئيسية سيتم تناولها بعد صلاة العشاء
أولاً: مكونات الكوب:

- 1 كوب ماء.
- 1 ثمرة كمثرى (أجاص).
- 1 ثمرة كيوي.
- نصف ملعقة بذور كتان.
- نصف ملعقة قرفة.
- ملعقة عسل نحل طبيعي.

ثانياً: الإعداد التحضير:

يتم وضع جميع المقادير في الخلاط وضربهم جيداً قبل تناولهم في وجبتى الإفطار والسحور.

ثالثاً: وجبة العشاء:

- 100 جرام بروتين حيواني أو نباتي.
- شريحة خبز كامل أو 4 ملاعق أرز.

- 1 ونصف كوب من شوربة الخضار.

سلطة خضروات خضراء

- 1 كوب زبادي طبيعي ويفضل خالي او قليل الدسم.

- 1 ملعقة زيت زيتون وليمون وبهارات.

(10)

نصائح رمضان مجربة ومضمونة ومهمة جداً لخسارة 10 كيلو بدون رجيم أو حرمان

1- تعود على تناول الطعام في أطباق صغيرة الحجم وبملاعق صغيرة مخصصة
للأطفال أقل من 10 سنوات فهذا سيساعدك على الشعور بالشبع.

2- تناول طعام الأطفال المكون من مهروس الخضار وقليل من النشويات ومتوسط
من البروتينات النباتية أو الحيوانية والحليب أو الزبادي بدون إضافات.

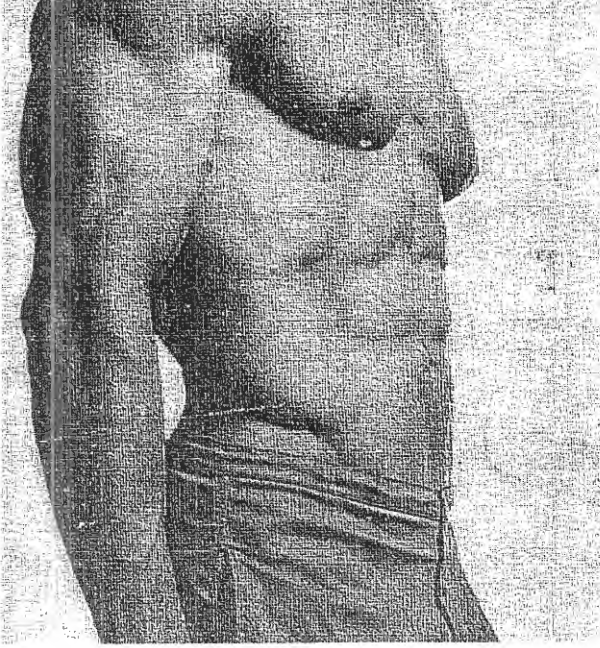
3- امتنع عن شرب القهوة لأنها تسبب العطش والسيلوليت ولا تكثر من تناول
المعجنات.

4- اشرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يومياً لتخلص جسمك من السموم.

5- امشي يومياً وتجنب الحلويات والدهون والسكريات والملح والمقلبات وستخسر
10 كيلو بنهاية شهر رمضان دون إتباع رجيم معين.

إذا لم تجد النظام المناسب لك أو ترغب بالمزيد لا تقلق وتعرف على رجيم رمضان
آخر لخسارة 2 كيلوجرام بالأسبوع (15 كجم في الشهر).

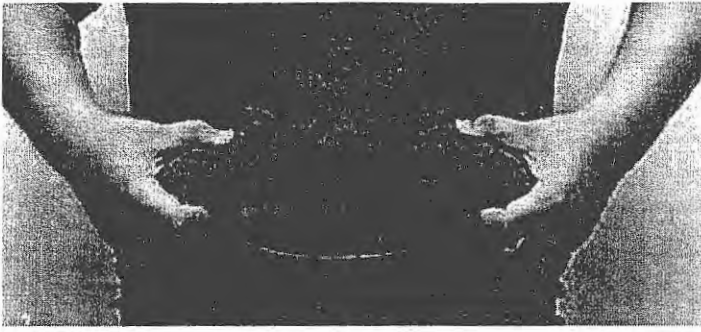
نظام غذائي لتخفيف الكرش منزلياً في 5 أيام



البطن المسطحة الرشيقه
هي أحد أهم علامات
الجمال لجميع الأعمار
من الجنسين، وعليه فلن
يكتمل الجمال إلا بجسم
رشيق مشدود وإن لم
يكن مثالي، لكن لن
يطلق على الشخص
جميلاً حتى وإن كان
وجهه جميل من دون
أن يمتلك جسم رشيق

فضلاً عن أن العقل السليم في الجسم السليم. ومن هذا المنطلق فإن تخفيف الكرش
أو تخسيس الكرش لم يعد مسألة اختيارية بل إجبارية لكل من يرغب في الظهور
بشكل أفضل، خاصة عند الحديث عن فتاة أو سيدة.

بناء على ما سبق كان من الضروري في مجلة التخسيس السريع أن تقدم هذا
الموضوع المميز عن تخفيف الكرش والذي سيساعدك على خسارة بطنك دون إنفاق
الكثير من المال أو الوقت وحتى بدون مغادرة المنزل وفي فترة زمنية وجيزة للغاية
تتراوح ما بين 5 : 7 أيام حسب التزامك بالمذكور أدناه وتدقيقك فيما يتم تناوله
بشكل يومي ومحاولتك الإكثار من الحركة ومن ممارسة الرياضة



خاصة التمارين المتخصصة مثل تمارين شد البطن، آملين أن يلقى الموضوع على إعجابك وأن يأتي معك بالنتيجة المطلوبة وأن تشاركه مع من تحب لتعم الفائدة على الجميع. وموضوعنا هو عبارة عن مجموعة من النصائح الهامة التي يقدمها خبراء التغذية لكل من يرغب في الحصول على بطن أنحف وأكثر رشاقة بأقل مجهود ووقت.

النصائح / رجيم تخفيف الكرش في 5 أيام بالمنزل:

- 1- أول نصيحة يجب أن نؤكد عليها لكل من يرغب في تخسيس بطنه هو شرب الكثير من الماء بما لا يقل عن 8 أكواب 2 لتر (يوميًا).
- 2- يجب شرب 1 ملعقة صغيرة من الخل الطبيعي الممزوجة بكأس من الماء على الريق وقبل تناول كل وجبة خلال اليوم.
- 3- خلال برنامج أو نظام تخفيف الكرش يجب أن تكون وجبة الإفطار عبارة عن 3 فنانجين صغيرة من القهوة وي بعدها 1 كوب من الزنجبيل أو القرفة بالحليب خالي الدسم الطازج وبعد ذلك 1 كوب من عصير الجزر ويشرب مع نصف حبة شمندر.
- 4- أما وجبة الغداء فهي عبارة عن 2 كوب من عصير الجزر بالإضافة إلى نصف حبة شمندر وي بعدها 1 كأس من الزنجبيل أو القرفة بدون حليب ومن ثم يشرب 1

كوب من عصير الجريب فروت بالإضافة إلى دجاج أو سمك أو لحم ويفضل أي بديل بروتيني نباتي لكن الأهم أن يكون هذا أو ذلك بدون ملح.

5- وجبة العشاء في برنامج تخفيف الكرش هي عبارة عن 2 فناجين من القهوة بالإضافة إلى 2 كأس من عصير الجزر الطازج ونصف حبة من الشمندر وكوب من الزنجبيل أو القرفة بدون حليب وكوب آخر من الزبادي الطازج.

يرجى العلم بأن هذا النظام هو قاسي ولا يجب إتباعه لمن هم أصغر من 16 سنة أو للحوامل أو لمن لديه مشكلة طبية تمنع ذلك، أما لمن ليس لديه مشكلة فعليه أن يكون متأكداً بأن هذا الرجيم طبيعي أن ينتج عنه الجوع لكونه قائم على المشروبات أساساً، وعند الشعور بالجوع لا مانع من اللجوء إلى أحد سلطات الرجيم أو تناول شرائح الخيار والخس أو شرب 2 كوب من القرفة الدافئة أو كوب واحد كبير من الزنجبيل بدون حليب.

وللحصول على أفضل نتيجة ممكنة من رجيم تخفيف الكرش يجب أن يتم الإكثار من الحركة وممارسة التمارين الرياضية المتخصصة بشكل منتظم والالتزام بالتدقيق فيما يتم تناوله بعد الانتهاء من الرجيم للحفاظ على النتيجة المحققة علماً بأنه يجب عدم إطالة الرجيم عن 5 أيام، وفي حالة الرغبة في الاستمرار يجب أخذ فترة راحة تتراوح ما بين 1 : 3 أيام ومن ثم إتباعه من جديد. وللحصول على التمارين المناسبة ننصح بتفحص قسم تمارين التخسيس.

نظام غذائي أفضل رجيم لتخسيس 8 كيلو في أسبوع

لكل من يبحث/تبحث عن أفضل رجيم أسبوعي لخسارة كيلوجرامات عديدة، يسرنا أن نقدم هذا النظام الغذائي الذي يمكن من خلاله خسارة 8 كيلو جرام في أسبوع واحد بالمتوسط، وذلك حسب عوامل عديدة من أهمها مدى الالتزام بالرجيم ومقدار الحركة وممارسة الرياضة وقابلية الجسم لخسارة الوزن وحرق الدهون.

الأمر الهام للغاية والذي ننصح ونشدد عليه قبل إتباع افضل رجين هو ضرورة الالتزام
ببرنامج الرجين كما هو دون تعديل للحصول علي أفضل نتيجة ممكنة من
تخسيس الجسم. ليس القصد هنا هو تجويع النفس أو حرمان الجسم من العناصر
الغذائية الضرورية لكل جسم والذي غالباً ما يسفر عن نتيجة معاكسة، وإنما
الهدف هو مد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة للقيام بأنشطته الحيوية بأقل قدر
ممكن من السعرات الحرارية لخسارة الوزن بشكل سريع وهو الهدف الأساسي من
هذا الرجين السريع الرائع للمناسبات ولداخلي الكليات والمعاهد العسكرية ولكل
من يرغب في خسارة كيلوجرامات عديدة في فترة وجيزة كونه رجين سريع. وتجدر
الإشارة هنا إلي ضرورة عدم إتباع الرجين لمدة أكثر من أسبوع واحد لعدم التأثير
سلباً علي صحة الجسم وعلي معدل الأيض والعمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم.

اليوم الأول

خلال اليوم الأول من افضل رجين يجب تناول الفواكه فقط، ولا يجب تناول شيء
غير الفواكه خلال اليوم الأول من هذا الرجين السريع مهما كانت كمية الفواكه
التي يتم تناولها مع أفضلية التقيد والتدقيق. وخلال هذا اليوم من الرجين وصاعداً
يجب شرب حوالي 8 : 12 كوب من الماء بشكل يومي حتى من دون إتباع رجين أن
نظام غذائي. ينصح بتتويع أصناف الفواكه التي يتم تناولها في حين أن الموز ممنوع.

اليوم الثاني

اليوم الثاني من الرجين هو يوم الخضروات، حيث يمكن خلال هذا اليوم تناول
النوعية والكمية المطلوبين من الخضروات فقط، يمكن تناول الخضروات المسلوقة
والنيئة. يمكن تناول البطاطس المسلوقة في الصباح وفي ظل الاستمرار في شرب
أكثر من 8 أكواب ماء باليوم.

اليوم الثالث

خلال هذا اليوم من الرجيم وللحصول علي أفضل نتيجة تخسيس يجب تناول الخضروات خلال الصباح والفواكه خلال المساء أو العكس. وخلال هذا اليوم وفي ظل شرب الكثير من الماء يجب منع تناول البطاطس والموز للحصول علي أفضل نتيجة حرق.

اليوم الرابع

وجبة أولى: 1 حبة موز + 1 كوب من الحليب.

وجبة ثانية: 2 حبة موز.

وجبة ثالثة: 2 حبة موز + 1 كوب حليب.

وجبة رابعة: 3 حبات موز + كوب حليب.

اليوم الخامس

خلال اليوم الخامس من افضل رجيم يجب تناول 6 : 7 حبات من الطماطم (البندورة) موزعة علي مدار اليوم في ظل شرب حوالي 12 : 15 كوب من الماء. كما يجب تناول 250 : 350 جم من الأرز علي الغداء، وهو ما يعادل 1 كوب من الأرز.

اليوم السادس

في اليوم السادس من هذا الرجيم السريع وللحصول علي أفضل نتيجة من تخسيس الجسم، يجب إعادة اليوم الثاني من الرجيم بشرط تعديل بسيط. وهذا التعديل هو اضافة 1 كوب من الأرز علي الغداء بحوالي 250 : 350 جرام. وذلك في ظل شرب أكبر قدر ممكن من الماء.

اليوم السابع

خلال اليوم الأخير من الرجيم يجب تناول الخضروات والأرز مع إمكانية شرب 1 كوب من عصير الفواكه علي الغداء ويجب أن يكون بدون سكر أو بأقل قدر ممكن.

كما هو مبين من برنامج الرجيم المعروض أعلاه، هو رجيم سريع قاسي لا يجب إتباعه لفترة أطول من 7 أيام للحصول علي أفضل نتيجة ممكنة من الحرق والتخسيس وخسارة الوزن. ولا يجب إتباعه لفترة مجددة من دون أمر الطبيب وبعد أخذ فترة راحة كافية لا تقل عن 3 أيام تجمع بين الحركة الكثيرة وتناول الطعام الصحي المتنوع بشرط التدقيق في الطعام المتناول لعدم إفساد النتيجة المحققة بنهاية الرجيم.

نظام غذائي لانقاص الوزن باتباع أسلوب النقاط

• ما هو رجيم النقاط؟

رجيم النقاط أو نظام مراقبة الوزن (Watcher Weight) واختصاره WW، وهو عبارة عن نظام غذائي فرنسي الأصل يعتمد علي المواد الغذائية الفنية بالألياف والقليلة في احتوائها علي سعرات حرارية، وذلك لما للألياف من قدرة علي المساعدة علي محاربة الإمساك وتحسين عملية الهضم فضلاً عن خروجها من الجسم مع الفضلات. وينقسم رجيم النقاط إلي نوعين يمكن لمن يتبع الرجيم التغيير بينهم، لكن بشكل عام ما يميز هذا الرجيم كونه يلعب دور التخسيس بدون رجيم، وذلك لما له من قدرة عالية علي إنقاص الوزن من دون حرمان، لكن كيف؟

• ما هي مميزات رجيم النقاط؟

يعتمد الرجيم في الأساس علي نظام النقاط الذي يمكن من خلاله حساب كل نوع من الأغذية أو الأطعمة علي هيئة نقاط، ما يسمح لمتبع رجيم النقاط بتوفير نقاط يومية، فإذا كان مسموحاً لك بعدد 25 نقطة يومية فمن الممكن أن تقوم بتوفير نقطة أو 2 نقطة بشكل يومي ليسمح لك ذلك بالذهاب لحفل بنهاية الأسبوع إذا كانت هناك مناسبة معينة سيجبر متبع الرجيم بها علي إفساد الرجيم. وبالتالي هذا لن يكون إفساد للرجيم مادام من الممكن تعويضه.

الأمر لا يقتصر علي هذا الحد فقط، فخلال رجيم النقاط يتم حساب ممارسة الرياضة في صورة نقاط سلبية، فمثلاً ممارسة رياضة الجري لمدة 30 دقيقة يومياً تعادل خسارة 7 نقاط، الأمر الذي يؤدي إلي تسريع عملية خسارة الوزن والسباح بعدد إضافي من النقاط ليزيد باليوم، أو السماح بمساحة أكبر من الأخطاء والإفساد للرجيم من دون قلق. مع ملاحظة ضرورة عدم تناول عدد أقل من النقاط المحددة يومياً بحيث لا يتم تحفيز الجسم علي تخزين الدهون.

يميز هذا الرجيم أنه غير مؤقت ويمكن الاعتماد عليه بشكل دائم، كونه لا يحرم من تناول طعام معين ما دام ليس هناك خرق لعدد النقاط المحدد. وبالتالي فهو نظام غذائي دائم يمكنه الحفاظ علي وزنك بشكل مستمر من دون الحاجة إلي إتباع أنظمة رجيم قاسية واكتساب الوزن بعد الانتهاء منها والدخول في هذه الحلقة المفرغة التي لا تنتهي.

• ما هي النقاط المسموح بها؟

النقاط المسموح بها هي (18 أو 20 أو 22) حسب الوزن والعمر

• كيف يتم حساب النقاط؟ (كيف تحسب نقاطك؟)

- إن كنت امرأة = 7 نقاط
- إن كنت رجلا = 15 نقطة
- عمرك بين 12 و 20 سنة = 5 نقاط
- عمرك بين 21 و 35 سنة = 4 نقاط
- إن كان عمرك بين 36 و 50 سنة = 3 نقاط
- إن كان عمرك بين 51 و 65 سنة = 2 نقاط

• كم تزن الآن؟ (ما هو وزنك؟)

- إن كان وزنك الآن مثال 79 تحسبين 7 نقاط
- أنا وزني 58 احسب 5 نقاط

• ما هو طولك؟

- إن كان طولك اقل من 161 = 1 نقاط
- إن كان طولك يساوي أو أكثر من 161 = 2 نقاط

• ما هو نشاطك؟

- إن اغلب الوقت جلوس = 0 نقاط

- إن كنت أغلب الوقت وقوف = 1 نقطة
- إن كانت أعمالك اليومية تتطلب مجهود = 2 نقطة

• مثال للتبسيط:

- أنا امرأة = 7 نقاط
- عمري بين 21 و 35 سنة = 4 نقاط
- طولي 161 = 2 نقاط
- وزني 58 = 5 نقاط
- أغلب الوقت واقفة = 1 نقطة
- مجموع النقاط = 19 نقطة

• ما هو جدول رجييم النقاط؟

نظراً لتعقيد الأمر بالنسبة للكثيرين، يسر مجلة التخصيس السريع أن تقدم الجدول الكامل للنقاط بالرجيم متمنين أن ينال إعجابكم. ولذا ننصح بحفظ هذه الصفحة بالفضلة واللجوء إليها وقت الحاجة لمعرفة عدد النقاط الخاصة بكل مادة.

جدول رجييم النقاط (متجدد)

- كابتشينو 100 ملل = 1 نقطة
- مسحوق الكاكاو (بدون سكر) 1 ملعقة = صفر والمعلقة الثانية 1 نقطة
- الشاي بجميع أنواعه بأي كمية = صفر
- علبة الشاي المثلج (Tea Ice) 330 ملل = 2.5 نقطة
- بذر الكتان / خشخاش / اليقطين (القرع العسلي) / السمسم / عباد الشمس
- 10 جرام = 1.5 نقطة
- مردقوش = صفر (ليس معني هذا المبالغة في تناول المادة بأي صورة)
- الشمر = صفر

- الخردل = صفر
- التوابل بجميع أنواعها = صفر
- كمون = صفر
- القرفة = صفر
- الزعتر المجفف الكمية غير محدودة = صفر
- عصير الليمون على الأكل أو السلطات = صفر
- زيادو 150 ملل = 2 نقطة
- جبنه فيتا 30 جرام = 2 نقطة
- جبن موزاريلا لايت 30 جرام = 1 نقطة
- جبن موزاريلا 30 جرام = 2 نقطة
- الجبن مع القشدة الطازجة 30 جرام = 4 نقاط
- الجبن خالي الدسم الدهون 200 جرام = 1.5 نقطة
- المايونيز 1 ملعقة شاي (5 جرام) = 1 نقطة
- المايونيز لايت 2 ملعقة شاي (10 جرام) = 1 نقطة
- الأرز المطبوخ بجميع أنواعه 100 جرام = 2 نقطة
- الأرز وجميع أنواع الخام = 2 نقطة
- الذرة المطبوخة 100 جرام = 1.5 نقطة
- الفشار 20 جرام = 1 نقطة
- خبز القمح 100 جرام = 4 نقاط
- خبز الأبيض 100 جرام = 4 نقاط
- الشعير حبوب 40 جرام = 2.5 نقطة

- قطعة خبز الذرة (حوالي 250 جرام) قطعة واحدة = 2.5 نقطة
- القمح والحبوب المطبوخة 100 جرام = 2 نقطة
- القمح والحبوب خام 30 جرام = 2 نقطة
- النشاء 1 ملعقة كبيرة = 1 نقطة
- الدقيق والقمح المطحون 1 ملعقة = 1 نقطة
- الكسكسي (المبروم) المطبوخ 100 جرام = 2 نقطة
- الكسكسي الخام 30 جرام = 2 نقطة
- التوست الأبيض الواحد = 2 نقطة
- التوست الأسمر الواحد = 1 نقطة
- فطيرة الفواكة 100 جرام = 5.5 نقطة
- البيتفور 15 جرام = 1.5 نقطة
- المعجنات 20 جرام = 2 نقطة
- عجينة البيتزا 20 جرام = 1.5 نقطة
- البقلاوة 30 جرام = 3 نقاط
- الكرز 100 جرام = 1 نقطة
- التين الطازجة 2 حبة 100 جرام = 1 نقطة
- التمور الجافة 20 جرام 3 حبات = 1 نقطة
- التمور الطازجة 40 جرام 3 حبات = 1 نقطة
- عصير البرتقال (الغير محلى) 200 ملل = 1 نقطة
- عصير العنب غير محلى 200 ملل = 1 نقطة
- عصير الفواكه غير محلى 200 ملل = 1 نقطة

- عصير الأناناس غير محلى 200 ملل = 1 نقطة
- عصير الجزر 1 كوب 250 ملل = 1 نقطة
- عصير الطماطم 1 كوب 250 ملل = 0.5 نقطة
- صلصة الطماطم الصناعية 15 جرام = 0.5 نقطة
- الفجل بأي كمية = صفر
- اللفت أي كمية = صفر
- الفلفل الحلو بجميع الألوان وبأي كمية = صفر
- الفلفل الحار بأي كمية = صفر
- البازلاء المطبوخة 100 جرام = 2 نقطة
- البامية أي كمية = صفر
- البقدونس بأي كمية = صفر
- النعناع بأي كمية = صفر
- الفاصوليا الطازجة بأي كمية = صفر
- السبانخ الطازجة والمعلبة = صفر
- الكرنب = صفر
- الجزر الطازج = صفر
- الكرفس = صفر
- الخيار = صفر
- الباذنجان = صفر
- الشبت = صفر
- الثوم = صفر
- الزيتون الأسود 2 حبة = 0.5 نقطة

- زيتون أخضر 5 حبات = 0.5 نقطة
- مخلل الملفوف = صفر (مع مراعاة التقليل من الملح لتحفيزه الجسم علي تخزين الدهون)
- الفطر الطازج = صفر
- البسكويت الحبة 10 جرام = 1 نقطة
- الشوفان 30 جرام = 2 نقطة
- دونات حبة 57 جرام = 5.5 نقطة
- اللوز كرواسون 50 جرام = 5 نقاط
- كرواسون الشوكولاته 60 جرام = 5.5 نقطة
- كرواسون غير ذلك 1 قطعة 47 جرام = 4 نقاط
- كعكة الشوكولاته محشوة قطعة صغيرة 35 جرام = 3.5 نقطة
- الكعكة 50 جرام = 5.5 نقطة
- مكعب ماجي واحد = 0.5 نقطه
- 4 ملاعق رز كبسه = 2 نقطه
- ملعقة لحم مفروم = 2 نقطه
- كوب فشار = 3 نقاط
- بيبسي عادي = 3 نقاط
- إندومي كيس واحد = 6 نقاط
- 3 حبات تمر = 1 نقطه
- 2 حبه بسكويت دجستيف 3 نقاط
- حبه نقانق = 2 نقطه

- شيبسي لبيز الصغير = 3 نقاط
- 3 ملاعق فول = 1 نقطة
- ربع رغيف حب أسمر = 2 نقطة
- وحده شريحة توست أسمر = 1 نقطة
- ربع رغيف بر نخاله = 1 نقطة
- بسكويت مالح 10 جرام قطعة = 1 نقطة
- بسكويت كل الأنواع 10 جرام = 1 نقطة
- الشيكولاته 15 جرام = 2 نقطة
- التوفي (الحلوى) 10 جرام = 1 نقطة
- حساء الخضار مع اللحم 250 ملل = 2 نقطة
- حساء الخضار مع الشعيرية 250 ملل = 0.5 نقطة
- حساء الطماطم مع زلابية والشعيرية 250 ملل = 2.5 نقطة
- حساء الطماطم مع اللحم 250 ملل = 2 نقطة
- حساء البازلاء مع السجق 250 ملل = 5 نقطة
- حساء البازلاء 250 ملل = 2 نقطة
- حساء البصل بأي كمية = صفر
- حساء مع البقدونس بأي كمية = صفر
- البازلاء والجزر المعلبة / المجمدة 150 جرام = 1 نقطة
- البازلاء والجزر المطبوخة / المجمدة 150 جرام = 2 نقطة
- السلمون المدخن 50 جرام = 2 نقطة
- السردين المعلب في صلصة طماطم 100 جرام = 4.5 نقطة

- السردين المقلب بالزيت 100 جرام = 4.5 نقطة
- السردين الطازج 120 جرام = 3.5 نقطة
- الروبيان مقشر 120 جرام = 2 نقطة
- الحبار 120 جرام = 2 نقطة
- سمك الترس 120 جرام = 2 نقطة
- سمك السلمون المرقط ، والمدخن 50 جرام = 2 نقطة
- سمك السلمون 120 جرام الطازج = 3.5 نقطة
- السمك النهري 120 جرام = 1.5 نقطة
- التونة المعلبة في محلول ملحي 100 جرام = 2 نقطة
- التونة المعلبة بالزيت 100 جرام = 4 نقاط
- شرائح الدجاج 100 جرام = 2 نقطة
- ربع دجاجة صدر أو ورك بالجلد = 5.5 نقطة
- ربع دجاجة صدر أو فخذ بدون الجلد = 4 نقطة
- الدجاج المفروم 100 جرام = 4 نقاط
- الكبد ، وجميع أنواع 100 جرام = 3 نقاط
- لحم البقر واللحوم المدخنة 50 جرام = 1 نقطة
- مرقه الدجاج 250 ملل = 2 نقطة
- مرقه اللحم 250 ملل = 3 نقطة
- الحمص 100 جرام = 2 نقطة
- العدس الجاف 30 جرام = 2 نقطة
- العدس المطبوخ 120 جرام = 2 نقطة

- الفول المجفف الخام 30 جرام = 1.5 نقطة
- الفاصوليا البيضاء (المطبوخة) 120 جرام = 2 نقطة
- سلطة بطاطس مع المايونيز 100 جرام = 2.5 نقطة
- البطاطس المقلية والمجمدة والمعاد تسخينها بالفرن (نصف مقلية) 100 جرام =

4 نقطة

- البطاطس المقلية 100 جرام = 8.5 نقطة
- الفلافل 100 جرام = 7.5 نقطة
- زيت زيتون بكر ممتاز 4 ملل = 1 نقطة
- الصويا ، عباد الشمس 4 ملل = 1 نقطة
- جبنه قليلة الدسم وحده = 1 نقطه
- كوب لبن خالي الدسم = 1 نقطه
- حبة معمول = 2 نقطه
- ملعقة طحينه سائله = 2 نقطه
- علبه مشروم (فطر) = 2 نقطه
- ذره معلبه (كبيره) = 3 نقطه
- بيتزا قطعه من حقت البيت = 4 نقاط
- السمكة المشوية قد الكف = 4 نقاط
- جبنه كرفت المعلبه الزرقاء الصغيره = 4 نقاط
- كاس صغير دقيق ابيض = 5 نقاط
- 3 ملاعق كبيره صلصة الطماطم = 1 نقطه
- 4 ملاعق كشرى = 2 نقطه

- فاصوليا حمراء العلبة الكبيرة = 3 نقاط
- قطعة لازانيا باللحم = 6 نقاط
- فراولة 12 حبه = 1 نقطه
- خبز برجر ابيض = 4 نقاط
- ربع كوب بقسماط = 2 نقطه
- اصبع واحد كفته = 3 نقاط
- قطعه بسبوسة متوسطة = 5 نقاط
- تشيز كيك المثلث = 8 نقاط
- جبنه شرائح قليلة الدسم = 1 نقطه
- برجر لحم مشوي وحده = 5 نقاط
- لحم برجر سمك وحده = 3 نقاط
- صامولي بر حبه وحده = 2 نقاط
- صامولي عادي ابيض وحده = 3 نقاط
- دجاجه مشوية كاملة = 20 نقطه
- كباب حبه واحدة = 3 نقاط
- ملعقة جبنه كرفت السائلة = 3 نقاط
- قطعه مكرونه بشاميل = 7 نقاط
- 3 ملاعق طعام سليق = 1 نقطه
- ربع كوب كاتشب = 1 نقطه
- زبده الفول السوداني 2 ملعقة شاي 10 جرام = 1.5 نقطة
- الزبيب 10 جرام = 0.5 نقطة

- الفستق محمص، المالح 12 قطعة 10 جرام = 1.5 نقطة
- اللوز 7 قطع (10 جرام) = 1.5 نقطة
- البندق 7 قطع (7 جرام) = 7 نقاط
- جوز الهند 15 جرام = 2.5 نقطة
- مزيج من المكسرات 10 جرام = 1.5 نقطة

ملحوظة:

- الصامولي: هو نوع من الخبز على شكل إسطواني، ويحشى من الداخل بالبيض، أو المريبى أو الجبن، ونحوه، ويُرش غالباً فوقه سمس، أو نخالة، أو بر وينتشر بكثرة في السعودية.
- خبز البر: هو الخبز المصنوع من طحن حبوب القمح الكاملة.

نظام غذائي لانقاص الوزن 2 كج في الأسبوع في رمضان

المميز في شهر رمضان هو تغير العادات الغذائية خلال الشهر وتناول الكثير من الحلويات الرمضانية المرتبطة بهذا الشهر مثل القطايف والكنافة وقمر الدين وغيرها من المأكولات والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية علي اعتبار أن هذا يعوضه الامتناع عن تناول الطعام في فترة الصيام. ونظراً لخطأ هذه الطريقة فنالجباً ما يشعر الشخص بزيادة وزنه بشكل كبير بعد انتهاء شهر رمضان ومن هنا دكان لزاماً علينا توفير أكثر من رجم رمضان الذي يمكن إتباعه خلال الشهر لخسارة الوزن بدلاً من زيادته، مستفيدين من عدم تناول طعام لفترة طويلة من اليوم بدلاً من استخدام هذه الميزة بصورة عكسية.

تم تقسيم رجم رمضان إلي قسمين وهما وجبة الإفطار ووجبة السحور، بحيث يمكن التنوع بينهما في كل يوم لعدم الشعور بالملل والإحساس بوفرة الوجبات التي يمكن إتباعها، آمليين أن تحظي هذه الطريقة وهذا الرجم علي إعجابكم ويأتي بالنتيجة المرجوة منه حيث ثبت من خلال التجربة أن هذا الرجم يمكن متبعه من خسارة 2 كيلو جرام في الأسبوع الأول، وأن يتقبل الله صيامنا وصيامكم الذي يهدف في الأساس للزهد والشعور بالفقراء وليس للتوقف عن تناول الطعام لفترة ما بين الإفطار والسحور.

أولاً: وجبة الإفطار.

■ شكل 1

- 3 ملاعق كبيرة أرز.
- 5 ملاعق فاصوليا.
- طبق شوربة.
- قطعة لحم مشوي.

- طبق سلطة.

■ شكل 2

- 3 ملاعق كبيرة مكرونة.

- طبق شوربة.

- قطعة لحم مشوية.

- طبق سلطة.

■ شكل 3

- 3 ملاعق كبيرة أرز.

- طبق شوربة.

- ربع دجاجة (فرخة) مشوية أو مسلوقة منزوعة الجلد.

- طبق ملوخية.

- طبق سلطة.

■ شكل 4

- 6 ملاعق كبيرة مكرونة بالصلصة واللحم المفروم.

- طبق شوربة.

- طبق سلطة.

■ شكل 5

- 3 ملاعق كبيرة أرز.

- ربع فرخة.

- طبق شوربة.

- طبق كوسة.

- طبق سلطة.

■ شكل 6

- 3 ملاعق كبيرة أرز.

- 3 حبات خرشوف باللحم المفروم.

- طبق شوربة.

- ربع فرخة مسلوقة.

- سلطة.

■ شكل 7

- نصف دجاجة مسلوقة.

- طبق شوربة.

- طبق خضار مشوي.

ثانياً: وجبة السحور.

■ شكل 1

- نصف رغيف خبز بلدي.

- نصف علبة تونة مصفاة من الزيت.

- طبق سلطة.

■ شكل 2

- نصف رغيف بلدي.

- 4 ملاعق كبيرة من الفول مع قليل من زيت الزيتون.

- كوب أو علبة زبادي خالية/منزوع الدسم.

■ شكل 3

- نصف رغيف بلدي.
- بيضة مسلوقة جيداً.
- ثمرة فاكهة حسب الرغبة.

■ شكل 4

- نصف رغيف بلدي.
- 4 ملاعق فول.
- 50 جرام جبن قريش.
- كوب لبن (حليب) خالي/منزوع الدسم.

■ شكل 5

- نصف رغيف بلدي.
- 50 جرام جبن شيدر.
- بيضة مسلوقة جيداً.

■ شكل 6

- طبق كبير من سلطة الفواكه.

■ شكل 7

- 2 ثمرة فاكهة.
- علبة زبادي.

تم التركيز خلال رجم رمضان في وجبة الإفطار علي الشورية كونها منشط للمعدة فتساعد علي إفراز العصارة الهضمية التي تؤدي إلي إتمام عملية الهضم بشكل صحيح ومن ثم تعويض الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية، في حين تم

التركيز في وجبة السحور خلال رجيم رمضان علي أن تكون غنية بالبروتين الذي يدعم الشخص للصمود خلال فترة الصيام.

للمزيد من أنظمة وبرامج رجيم شهر رمضان ولخسارة وزن يتراوح ما بين 10 : 20 كيلو جرام خلال الشهر الكريم تعرف على: 10 رجيم رمضان.

نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في الأسبوع

"بشكل صحي وآمن"

هذا عبارة عن رجيم في اسبوع ينقص الكثير من الوزن في حين أنه هذا الوزن الذي ينقص يكون من دهون الجسم وبالتالي فإن فرصة تكونها من جديد تكون أصعب من أنظمة وبرامج الرجيم الأخرى التي تنقص الوزن من السوائل علي سبيل المثال. وطالما الشخص يهتم بإتباع نظام غذائي صحي غني بالعنصر الغذائية وفقرير بالدهون والسعرات الحرارية العالية فإن هذا الوزن لن يعود مجدداً.

الأمر الأكثر أهمية في هذا الرجيم أنه لا يؤثر علي الصحة العامة للشخص بالسلب، حيث أن النظام الغذائي للرجيم غني بالعناصر الغذائية الضرورية لجميع أجهزة الجسم لتقوم بدورها المطلوب، لذا يجب ألا يتم التعديل في الرجيم أو حذف وجبات أو أطعمة موجودة بالبرنامج فلكل طعام هدف في مد الجسم بعناصر غذائية مطلوبة لكل جسم. وعلي كل حال دائماً ما ننصح بضرورة استشارة الطبيب المختص حول مدي ملائمة الرجيم، فقد يصلح لشخص ولا يصلح لآخر حسب حساسيته لأطعمة معينة أو حسب حالته الصحية وجسمه، فهو رجيم قاسي بعض الشيء ولذا فإنه غير منصوح به كرجيم للمرضعات أو الحوامل. لكن بشكل عام هذا الرجيم قصير كونه رجيم في اسبوع واحد، والأفضل أنه يصلح لجميع الأعمار من الجنسين وليست هناك ضرورة لأخذ فيتامينات أو مكملات غذائية طالما لم يشر الطبيب المعالج إلي ذلك.

فكرة الرجيم:

الفكرة من هذا الرجيم أن يبدأ حيز المعدة بالنقصان تدريجياً حتي يجد الشخص نفسه يبلغ مرحلة الشبع بشكل أسرع من ذي قبل، وحينما يعتاد الجسم علي هذا الوضع فيسهل علي الشخص تثبيت الوزن وإتباع نظام غذائي صحي بعد الانتهاء من

الرجيم. وسنستخدم في الرجيم مطحون بذرة الكتان لدورها في مكافحة زيادة الوزن.

❖ تعليمات هامة يجب أخذها في الاعتبار قبل إتباع الرجيم:

- 1- يجب شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء بشكل يومي.
- 2- غير مسموح بتناول المشروبات الغازية حتى الدايت منها، فغالبيتها تكون منتجات تجارية وتؤثر بالسلب علي الرجيم.
- 3- مسموح خلال فترة إتباع الرجيم بتناول الشاي والقهوة والأعشاب لكن بدون إضافة سكر ويمكن استخدام بدائل السكر المعدة للرجيم بشرط تكون موثوق بها ومضمونة ويجب في هذه الخطوة استشارة الطبيب.
- 4- يجب التوقف بشكل كامل عن تناول الحلويات بأي كمية خلال الرجيم، ويمكن عند الانتهاء من الرجيم تناول الحلويات المرغوب بها بكميات معقولة.
- 5- مسموح بتناول الخيار أو الخس بين الوجبات بشرط تناول نوع واحد ويكون ذلك قبل تناول الوجبة بمدة ساعتين.
- 6- يجب تناول الأعشاب المسهلة ومحاربة الإمساك قدر المستطاع.
- 7- يجب التعود خلال الرجيم وبعده علي تناول الطعام ببطء فهو الحل الأمثل للشعور بالشبع السريع.
- 8- يجب أيضاً أن يكون الزياي المستخدم في الرجيم موثوق به ويساعد علي الهضم وتحسين عملية شد الجسم.
- 9- أخيراً يجب ممارسة التمارين الرياضية والتي يمكن التعرف عليها من خلال قسم "تمارين التخسيس"، وبشكل عام يجب زيادة الحركة قدر المستطاع فكل

حركة يقوم بها الجسم تحرق سعرات حرارية نحن في غني عنها، غير أنه من خلال هذه الطريقة يمكن تناول أطعمة أكثر.

برنامج رجيم في أسبوع أولاً: وجبة الإفطار.

في هذا الرجيم وجبة الإفطار ثابتة طوال فترة الرجيم وهي عبارة عن: 2 بيضة مسلوقة + حبة خيار + لانشون حسب الرغبة في تناولها ويفضل التقييد والتقليل.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

طبق سلطة خضروات (أي بدون طماطم أو جزر). والسبب وراء ذلك شرحناه مسبقاً وهو أن الطماطم تحتوي علي الكثير من الأملاح التي تحبس السوائل في الجسم، بينما يعمل الجزر علي مد الجسم بالكثير من السعرات الحرارية التي تكافح نجاح الرجيم.

وجبة العشاء:

- قطعة ستيك من اللحم المشوي بشرط تكون خالية من الملح + علبه زبادي.

اليوم الثاني

وجبة الغداء:

- دجاج مسلوقة أو مشوي حسب الرغبة لكن بدون جلد.

- علبه زبادي مع ملعقة من مطحون بذرة الكتان.

وجبة العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- طبق سلطة مكون من الخيار والفلفل الأخضر والخس والملفوف والبقدونس.

اليوم الثالث

وجبة الغداء:

- قطعة مقدار 80 جرام من جبن القريش أو الجبن منزوع الدسم.

وجبة العشاء:

- لحم مفروم أو مشوي أو صدر دجاجة بدون جلد مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.

اليوم الرابع

وجبة الغداء:

- ثمرة كيوي أو ثمرتين ويفضل التقيد كما ذكرنا مسبقاً في التعليمات.

وجبة العشاء:

- علبة تونة بدون زيت أو مفسولة بالماء.
- علبة زبادي مع ملعقة صغير من مطحون بذرة الكتان.

اليوم الخامس

وجبة الغداء:

- طبق خضار مسلوق بدون ملح أو بأقل قدر ممكن.

وجبة العشاء:

- تونة بدون زيت أو مصفاة أو سمك أو جمبري.
- سلطة.

- كوب لبن خالي أو قليل الدسم.

اليوم السادس

وجبة الغداء:

- لحم مسلوق.

- سلطة مع ملعقة من مطحون بذرة الكتان.

وجبة العشاء:

- طبق شاورما بدون خبز ولا تكرر هذه الوجبة خلال الرجيم مرة أخرى.

اليوم السابع

وجبة الغداء:

- دجاج مسلوق أو مشوي.

- طبق سلطة خضروات.

- كوب لبن.

وجبة العشاء:

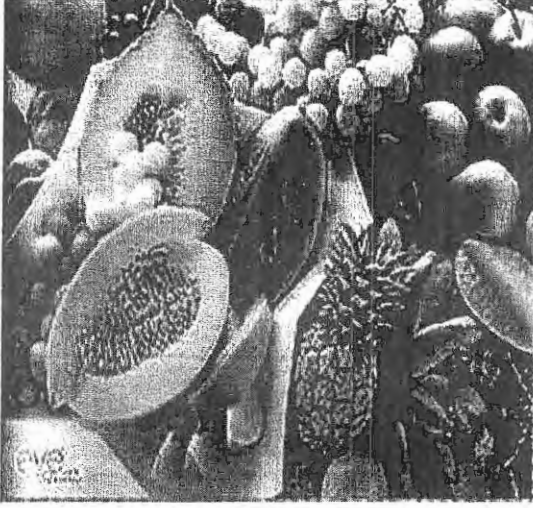
- 3 شرائح لحم بقري.

- كوب لبن.

هذا كان برنامج رجيم في اسبوع قادر علي إنقاص حوالي 7 كيلوجرام حسب الالتزام في إتباع الرجيم ومدي ممارسة الرياضة، لكن يجب عدم إتباع الرجيم لأسبوع آخر دون أخذ راحة بحذر وباستشارة من الطبيب المتابع. لكن علي كل حال هذا الرجيم صحي للغاية ولا يؤثر علي الصحة العامة للشخص إذا ما تم الالتزام بالبرنامج كما هو دون تعديل.

نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في أسبوع عن طريق الفواكه

هو رجيم قاسي، لذلك يجب قبل إتباع الرجيم استشارة الطبيب المختص أو أخصائي تغذية للتأكد من سلامة الجسم وخلوه من الأمراض وإمكانية إتباع الرجيم دون التأثير بشكل سلبي علي الصحة. وفي حالة الموافقة علي إتباع رجيم الفواكه، فهو رجيم مكون من 7 أيام وبنهاية تنفيذ الرجيم ستفقد 7 كيلو جرام، أي يخسر



الشخص خلال
إتباع هذا الرجيم
كيلو جرام واحد
في اليوم من وزنك
بشرط الالتزام بجدول
الرجيم دون تعديل
بالإضافة أو الحذف.
في حالة عدم تطبيق
الرجيم كما هو

موضح، يجب البدء من جديد بعد استشارة الطبيب للبدء أو لأخذ فترة راحة، وفي حالة الانتهاء من إتباع الرجيم والرغبة في إنقاص المزيد من الوزن، أي أكثر من 7 كيلو جرام، يجب أخذ راحة لمدة 3 أيام من الرجيم ومن ثم العودة إلي الرجيم مجدداً لإتباع الرجيم، بشرط تجنب تناول الخبز والسكر والموز خلال فترة الراحة.

ملاحظات هامة قبل إتباع رجم الفواكه:

- 1- الفواكه المقصودة بالرجيم هي فقط الكمثري والتفاح والبرتقال واليوسفي.
- 2- الخضار المشار إليه بالرجيم هو الخيار والكرنب (الملفوف) القثاء (القتة) والخس والكوسة والكزبرة والجرجير والبازلاء واليامية والبقدونس والباذنجان والفاصوليا، وتؤكل هذه الخضروات طازجة أو بالطهي مع المرققة بدون زيت.
- 3- يجب خلال الرجيم أن يكون البيض مسلوقاً فقط، ويكون الحليب قليل أو خالي الدسم فقط.
- 4- يجب الامتناع خلال إتباع رجم الفواكه بشكل كامل عن تناول السكر أو التحلية به ونفس الأمر بخصوص العسل.
- 5- يفضل وزن الجسم يومياً في الصباح، بعد دخول الحمام وبملايس النوم الخفيفة وتسجيل الوزن لتشجيع النفس علي الاستمرار فهو رجم قاسي وصعب.

برنامج رجم الفواكه

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- تفاحة.

- برتقالة.

وجبة الغداء:

- طبق سلطة فواكه.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة فواكه وعند الإحساس بالجوع يتم تناول الفاكهة.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- 3 حبات خيار.

- جزر.

- خس.

وجبة الغداء:

- طبق سلطة خضروات من الخضروات المسموح بها خلال الرجيم بشرط السلق مع مرقة دجاج وبدون زيت.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة خضراء.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- طبق من خليط الفواكه والخضروات المسموح بها حسب الرغبة.

وجبة الغداء:

- خضروات فقط بدون لحم.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة فاكهة أو سلطة خضراء.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- 2 ثمرة موز.

- كوب من الحليب ويفضل خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- 3 ثمرات موز.

- 2 كوب حليب قليل أو خالي الدسم.

وجبة العشاء:

- 3 ثمرات موز.

- كوب من الحليب قليل أو الخالي الدسم.

اليوم الخامس والسادس والسابع

وجبة الإفطار:

- 2 بيضة مسلوقة.

- كوب من الحليب قليل أو خالي الدسم أو كوب من عصير البرتقال أو الجريب

فروت (كريب فروت) الطازج الغير محلي.

وجبة الغداء:

- دجاج أو لحم أو سمك مشوي أو بالفرن.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة خضراء أو طبق من سلطة الفواكه.

ويتم تكرار اليوم الخامس من رجم الفواكه لمدة ثلاثة أيام من اليوم الخامس وحتى اليوم السابع، بشرط التوقف عن إتباع الرجم بعد اليوم السابع مهما كانت الظروف أو الأسباب. ولخسارة المزيد من الوزن يمكن استشارة الطبيب لإعادة إتباع الرجم لكن بعد اخذ راحة للجسم، لأن الرجم كما هو موضح بالجدول فقير بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية الضرورية والتي يحتاجها كل جسم لتؤدي كل أعضاؤه وظائفها بالشكل المطلوب دون الإضرار بالصحة.

ولا نريد تكرار ما نقوله دائماً، لكن يجب لمن ليس عنده علم بأن تناول الماء بكميات كبيرة، أي بما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً يساعد بشكل كبير علي إنقاص الوزن، وفي الوقت نفسه يجب التوقف عن تناول الملح والسكر أو استخدامها بأقل نسبة ممكنة.

نظام غذائي لانقاص الوزن 20 كيلو في 35 يوم

يحمل هذا الرجيم اسم الرجيم الصاروخي لأنه يستطيع أن ينقص وزنك حوالي 17 كيلو جرام كاملين وربما 20 كيلو في مدة وجيزة لا تتجاوز 35 يوم فقط أي حوالي شهر كما يطلق عليه أيضاً اسم رجيم بيفرلي هيلز الجديد ، والأمر الأكثر أهمية في الرجيم الصاروخي أنه يناسب الكثيرين غير أنه رجيم سهل للغاية ويتوافر في برنامجهِ الغذائي الكثير من الأطعمة اللذيذة مثل مكرونة السباجيتي والخبز والتشيز كيك والكريم كراميل والذرة وغيرها من الأطعمة والأغذية التي غالباً ما تكون ممنوعة في غالبية برامج وأنظمة الرجيم ولذا يمكن اعتباره تخسيس بدون رجيم إلي حد ما.

صمم هذا الرجيم الكاتبة جودي مازل، علي أن تكون مدته 35 يوم كما ذكرنا، وما يميز الرجيم الصاروخي أيضاً أنه أعد بدون الحاجة لاستخدام حبوب التخسيس أو غيرها من الأدوية والعقاقير المختلفة، وبرنامجهِ الغذائي متوازن إلي حد كبير، حيث يوفر البروتين والنشويات والخضروات والفواكه، وبهذه الطريقة نضمن عدم الشعور بالدوخة أو الاكتئاب أو تساقط الشعر، وبمرور أول أسبوع من إتباع الرجيم ينزل وزنك بشكل كبير وتشعرين بالفارق بدون معاناة أو حرمان أو ومتاعب.

فكرة الرجيم الصاروخي:

فكرة الرجيم باختصار شديد هي قائمة علي عمل الإنزيمات في الجسم، حيث أن كل فئة غذائية من الثلاث فئات وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون لها إنزيم يساعد الجسم علي تكسيرها وهضمها، لكن ما يحدث عند تناول أكثر من فئة غذائية في الطعام الواحد تعطيل كل إنزيم لعمل الإنزيم الآخر وبالتالي يتكدس ويتراكم بالجسم علي صورة دهون، أي أن تناول المكرونة والبطاطم

يؤدي لعمل الإنزيم بنجاح بينما تناول المكرونة مع الجبن أو اللحم يعطل الإنزيم، ومن ناحية أخرى يساعد علي تفاقم الأمر العادات الغذائية الخاطئة وعدم الحركة وغيرها.

المحور الثاني للرجيم يدور حول تغذية الجسم بشكل جيد بدلاً من تجويعه كما هو الحال مع العديد من أنظمة وبرامج الرجيم الأخرى، حيث أن الأكل الصحي المتوازن بدون تجويع يعمل علي حرق الدهون بصورة أكبر بينما يؤدي التجويع المفاجئ للجسم علي حث الجسم بتخزين الدهون، والأهم أنه بعد الانتهاء من إتباع الرجيم تقل فرص عودة الوزن من جديد.

تعليمات هامة يجب معرفتها قبل إتباع الرجيم الصاروخي:

1- يجب قبل إتباع الرجيم أو غيره استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية لمعرفة مدي ملائمة الرجيم، كما يجب المتابعة معه لتجنب حدوث أي أضرار علي صحتك فهي الأهم.

2- اشربي الماء بكثرة، بمعدل 2 لتر من الماء أو 8 أكواب من الماء يومياً.

3- لا تقومي بإضافة الملح إلي الطعام أو السلطة أو الأرز أو الماء الذي تطبخين به فالمالح أحد أهم أسباب السمنة وزيادة الوزن لحثه الجسم علي تخزين الماء والدهون.

4- يجب تجنب إضافة السكر للتحلية وفي حال الاضطرار يجب التقيد بأقل قدر ممكن ويفضل التقليل تدريجياً فالعود من أسهل ما يمكن.

5- مسموح خلال الرجيم بإضافة الزيت الغير مملح والفلفل والشطة علي الذرة.

6- المقصود بالسلطة الخضراء، هي السلطة العادية الغير مضاف إليها ملح .

ومسموح بإضافة زيت الزيتون علي السلطة أو علي الخلطة الآتية : زنجبيل + ثوم +

زيت سمسم + خل + فلفل اسود.

7- عندما تكون الوجبة مفتوحة يمكنك تناول ما تشائين مادام ما تتناوليه من نفس الفئة الغذائية لكن يجب مضغ الطعام جيداً . وفي حالة عدم ذكر عدد فهذا يعني أن العدد غير محدود لكن يفضل التقييد.

8- المكرونة يضاف إليها الطماطم والريحان والخضروات لكن لا يصح إضافة الجبن أو اللحم، فكما ذكرنا مسبقاً الوجبة الكريوهيدراتيه يجب ألا يتم الخلط بينها وبين وجبات أخرى لتعمل الإنزيمات بالشكل المطلوب.

9- في يوم الحلويات يجب تناول طعام تكون كل مكوناته مصنعة من فئة واحدة مثل الكيك الاسفنجية والتشيز كيك والآيس كريم والكريم كراميل.

10- عند الانتقال من فئة غذائية إلى أخرى يجب الانتظار لمدة ساعتين وعند الانتقال من فاكهة إلى أخرى يجب الانتظار لساعة.

11- في يوم الأرز والخضروات يجب قللي الخضروات الثلاثة في قليل من الزيت ويطبخ الزيت بالطريقة المفضلة لكن بدون ملح.

12- المشروبات الغازية غير مسموح بها خلال الرجيم الصاروخي، حتي من النوع الدايت لأن أغلبها منتجات تجارية فقط وتؤثر علي الرجيم، وإذا كنت من المدمنات علي الصودا يسمح لك فقط بتناول كان واحدة كل ثلاثة أيام.

مجموعة الغذاء في الرجيم الصاروخي

يرجي الرجوع إليها عند الحاجة إليها فهي مرجع في الرجيم عند الحاجة....
ومجموعة الغذاء هي:

المجموعة الأولى: مجموعة البروتين.

- اللحم بأنواعه بما في ذلك اللحم المفروم.

- السمك بأنواعه والمنتجات البحرية مثل الكابوريا والقباقب والريبيان وثمار البحر.

- الحليب ومنتجات الألبان كالجبن والزبادي (الروب).

- البيض.

- البذور.

- المكسرات وزبدة المكسرات.

- الحلويات التي تتكون من البروتين:

- الآيس كريم.

- الكريم كراميل.

- الكريم بروليه.

- التشيز كيك.

المجموعة الثانية: مجموعة الدهون.

- الزيت (الزبدة).

- الزيوت بأنواعها.

- الكريمة العادية والكريمة الحامضة وكريمة الخفق.

- القشدة.

- المايونيز.

المجموعة الثالثة: مجموعة الكربوهيدرات

تتقسم الكربوهيدرات إلى الكربوهيدرات البسيطة والكربوهيدرات المتوسطة

والكربوهيدرات الثقيلة وهي كالآتي:

أولاً: الكربوهيدرات البسيطة:

- الكوسة.

- البقدونس.

- الخردل الأخضر.

- المشروم (عيش الغراب).
- الخس.
- الأعشاب بأنواعها.
- اليقطين (القرع العسلي).
- الكرفس.
- الهليون (الاسباراجوس).
- ثانياً: الكربوهيدرات المتوسطة:**
- الجزر العادي والجزر الأبيض.
- البصل العادي والبصل الأخضر (الكراث).
- الباذنجان.
- الخيار.
- القرنبيط.
- الكرنب أو الملفوف.
- البروكلي.
- الشمندر.
- البازلاء (البسلة).
- الفاصوليا.
- البنجر.
- الطماطم.
- اللفت.
- الفجل.

- الفلفل بأنواعه.
- ثالثاً: الكربوهيدرات المثقلة (قمة الكربوهيدرات):
- الأرز بأنواعه.
- الخبز بأنواعه.
- الشعير.
- الحبوب بأنواعها.
- القمح بأنواعه.
- الدقيق الأسمر ودقيق الذرة.
- الكسكسي (المبروم).
- الذرة.
- الشوفان.
- البسكويت والشيكلات.
- المعجنات بأنواعها.
- الكيك بأنواعه.
- الفطائر.
- البرغل.
- الخرشوف.
- البطاطس.
- الدخن.
- النشا.

❖ ماذا لو أفسدت الرجيم في مرحلة معينة؟

لإكمال الرجيم الصاروخي بعد إفساده في أي يوم لأي سبب كان، يجب أن تقومي بإتباع رجيم الأيام الأربعة الآتية ومن ثم تكملّي الرجيم من اليوم الذي توقفتي عنده أو أفسدتيه.

1- أناناس ثم بابايا ثم أناناس.

2- بطيخ فقط طوال اليوم.

3- برقوق ثم فراولة ثم بطاطس في الفرن وسبانخ مطبوخة بزيت.

4- عنب فقط طوال اليوم.

ويمكن أيضاً إتباع النظام الآتي في حالة إذا كنت ترغبين في إنقاص 2.5 كيلوجرام ونصف من وزنك.

والنظام هو تناول وجبتي الإفطار والغداء من نفس نوع الثمرة بحيث يكون نوع واحد ومن ثم تكون وجبة العشاء من فئة غذائية واحدة كالبروتين أو الكربوهيدرات والتي سبق شرحها.

جدول الرجيم الصاروخي بالكامل

اليوم الأول

الوجبة الأولى:

- أناناس.

الوجبة الثانية:

- أكواز الذرة والسلطة.

اليوم الثاني

الوجبة الأولى:

- قراصيا.

الوجبة الثانية:

- فراولة.

الوجبة الثالثة:

- بطاطس في الفرن.

اليوم الثالث

- عنب طوال اليوم.

اليوم الرابع

الوجبة الأولى:

- مشمش مجفف.

الوجبة الثانية:

- سلطة.

الوجبة الثالثة:

- مكرونة.

اليوم الخامس

الوجبة الأولى:

- أناناس.

الوجبة الثانية:

- بابايا.

الوجبة الثالثة:

- أناناس.

اليوم السادس

الوجبة الأولى:

- بابايا.

الوجبة الثانية:

- ستيك أو ريش وريبان بأي شكل.

اليوم السابع

الوجبة الأولى:

- أناناس.

الوجبة الثانية:

- سلطة.

اليوم الثامن

- عنب طوال اليوم (الزبيب أو الفشار اختياريان للعشاء).

اليوم التاسع

الوجبة الأولى:

- القراصيا (كوب واحد).

الثانية:

- الفراولة.

الثالثة:

- دجاج أو ديك رومي.

اليوم العاشر

الوجبة الأولى:

- مشمش مجفف.

الثانية:

- بابايا.

الثالثة:

- أناناس.

اليوم الحادي عشر

- بطيخ طوال اليوم.

اليوم الثاني عشر:

الوجبة الأولى:

- المشمش المجفف.

الثانية:

- ساندوتش الأفوكادو.

الثالثة:

- ثلاث خضروات مع الأرز.

اليوم الثالث عشر

الوجبة الأولى:

- عنب.

الثانية:

- 2 أصبع موز.

اليوم الرابع عشر

الوجبة الأولى:

- أناناس.

الثانية:

- فراولة.

الثالثة:

- مفتوح بوعى.

اليوم الخامس عشر

الوجبة الأولى:

- أناناس.

الثانية:

- سلطة.

اليوم السادس عشر

الوجبة الأولى:

- مشمش مجفف (مقدار كوب واحد).

الثانية:

- بابايا.

الثالثة:

- أناناس.

اليوم السابع عشر

- بطيخ طوال اليوم.

اليوم الثامن عشر

الوجبة الأولى:

- تين.

الثانية:

- حلو من اختيارك.

الثالثة:

- لحم أو مصدر بروتيني.

اليوم التاسع عشر

الوجبة الأولى:

- مانجو أو بابايا.

الثانية:

- أناناس.

الثالثة:

- خرشوف أو أسباراجوس (هليون) أو بطاطس بأي شكل.

اليوم العشرون

- كيوي.
- مفتوح بوغي.

- مصدر بروتيني.

اليوم الواحد والعشرون

- أناناس.

- 2 موز.

اليوم الثاني والعشرون

- عنب أو كرز.

- مكافأة قبل النوم.

اليوم الثالث والعشرون

الوجبة الأولى:

- القراصيا.

الثانية:

- ساندويتش من اختيارك.

الثالثة:

- طبق بحري أو بروتين.

اليوم الرابع والعشرون

- أناناس.

- بابايا.

- أناناس.

اليوم الخامس والعشرون

- بطيخ طوال اليوم.

اليوم السادس والسابع والعشرون

- اليوم وغدا... على كيفك طوال اليومين...

اليوم الثامن والعشرون:

- أناناس.

- بابايا.

- ناناس.

اليوم التاسع والعشرون إلى اليوم الخامس والثلاثون (نهاية الرجيم):

- بطيخ أو عنب طوال اليوم.

نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في 7 أيام

رجيم سريع جداً

يستطيع أن يفقدك 9 كيلو جرام في أسبوع واحد، نعم تستطيع من خلال إتباع هذا الرجيم السريع جداً أن تخسر من وزنك 9 كيلو جرام في فترة وجيزة لا تتجاوز السبعة أيام.

وضع هذا الرجيم خبير التغذية الألماني الشهير هوف ماير، وتعتبر هذه الحمية الغذائية رجيم سريع جداً بل أسرع رجيم لانقاص الوزن، حيث يستطيع الشخص من خلاله أن يفقد 4 كيلوجرامات خلال أربعة أيام بمعدل كيلو جرام واحد يومياً ومن خلال ممارسة تمارين التخسيس والتمارين الرياضية المختلفة وزيادة الحركة وتجنب العادات الغذائية الخاطئة يزيد الفارق بشكل كبير. لكن تجدر الإشارة هنا إلى أن هذا الرجيم معد فقط لمن يحتاج لانقاص وزنه بسرعة كبيرة إذا كان ذلك ضرورياً للغاية، وتزيد هنا أهمية استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص قبل إتباع الرجيم. وفي حالة عدم ترشيحه لك فهناك العديد من أنظمة وبرامج الرجيم المختلفة

بالمجلة والتي يمكن العثور بينها علي رجين يناسبك، تعرف علي أنظمة وبرامج الرجين.

يعتمد الخبير في إعداد لهذا الرجين السريع جداً علي أطعمة فقيرة جداً بالدهون والسعرات الحرارية والنشويات والتي تعد أهم أسباب السمنة وزيادة الوزن، مع مراعاة توافر الألياف والبروتين لتوفير معظم العناصر الغذائية الهامة والتي يحتاجه كل جسم.

برنامج الرجين السريع جداً اليوم الأول وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجين محمص.
- ثمرة فاكهة من أي نوع ما عدا الموز لأنه ممنوع بهذا الرجين.
- كوب حليب خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- قطعة واحدة من صدر دجاج مشوي منزوع الجلد.
- خضروات طازجة.
- عصير أناناس وكيوي.

وجبة العشاء:

- شريحة توست محمصة.
- ثمرة فاكهة واحدة من أي نوع.
- كوب لبن خالي الدسم.

اليوم الثاني وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجين محمص.

- شريحة شمام.
- ثمرة خوخ كبيرة.
- كوب حليب خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- سلطة مع ملعقة مايونيز.
- بعض الخضروات الطازجة.
- كوب من عصير الكيوي والاناناس.

وجبة العشاء:

- قطعة هامبورجر أو شريحة لحم بفتيك.
- كوب عصير كيوي وأناناس.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجين محمص.
- 5 شرائح أناناس.
- ثمرة فاكهة طازجة.
- كوب لبن خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- سلطة مكونة من الخس والطماطم وقطع صدر الدجاج.
- شريحة من الجبن خالي الدسم.
- عصير الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء:

- حبة بطاطس مهروسة بدون ملح.

- كوب من اللبن خالي الدسم.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجين محمص.

- نص ثمرة جريب فروت (كريب فروت) متوسطة الحجم.

- كوب من الحليب خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- 2 بيضة مسلوقة جيداً.

- سلطة فواكه.

- كوب عصير أناناس وكيوي.

وجبة العشاء:

- سلطة الدجاج المستخدمة بالرجيم.

- مقدار 8 حبات بسلة مطبوخة علي البخار.

- كوب حليب خالي الدسم.

اليوم الخامس

وجبة الإفطار:

- ثمرة فاكهة من أي نوع.

- 3 حبات مشمش.

- كوب لبن خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- سلطة تونة بدون زيت وملح.

- مجموعة خضروات طازجة.

- كوب عصير الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء:

- حبة بطاطس مهروسة.
- 2 محشي كوسة.
- عصير الكيوي والأناناس.

اليوم السادس

وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجيـم محمص.
- نصف شمامة.
- كوب حليب خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- ثمرة تفاح واحدة.
- خضروات طازجة.
- كوب من عصير الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء:

- حبة بطاطس مهروسة بدون ملح وإضافات.
- قطعتين من الستيك المشوي والمتبل بعصير الطماطم.
- كوب عصير أناناس وكيوي.

اليوم السابع

وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجيـم
- 2 ثمرة فاكهة ما عدا الموز الممنوع.
- كوب لبن خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- سلطة خضراء.
- عصير أناناس وكيوي.

وجبة العشاء:

- حبة بطاطس مهروسة.
- 3 قطع سوسيس مشوي.
- عصير كيوي وأناناس.

نظام غذائي لانقاص الوزن والرشاقة

"رجيم دوكان بالكامل... هو سر رشاقة الفرنسيات"

ترجع تسمية رجيم دوكان إلي خبير التغذية الدكتور بيير دوكان الفرنسي، والذي قام بإعداده منذ عشرة سنوات. اكتسبت هذه الحمية الغذائية شهرة واسعة بين السيدات الفرنسيات من وقت طويل، لكن ما أدي لشهرتها عالمياً هو إتباع كيت ميدلتون دوقة كامبريدج لهذا الرجيم ما أدي لظهورها يوم حفل زفافها برشاقة مذهلة أدهشت الجميع.

○ فكرة رجيم دوكان:

رجيم دوكان شأنه شأن العديد من أنظمة وبرامج الرجيم عالية البروتين، يعتمد الرجيم علي 4 مراحل غنية في برنامجها الغذائي علي البروتين وفقيرة بالكربوهيدرات ما يقلل من الشهية بالتدريج، وهذه المراحل الأربعة كفيلة لحصولك علي الوزن المثالي. لحساب وزنك المثالي يمكنك استخدام حاسبة الوزن المثالي.

معروف علمياً أيضاً بأن امتصاص الجسم للبروتين يعمل علي حرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية من دون خسارة العضلات، والاهم من هذا وذلك أن رجيم دوكان يراعي فترة ما بعد الانتهاء من الرجيم والتي يطلق عليها فترة أو مرحلة تثبيت الوزن، حيث يساعد الرجيم علي تجنب اكتساب الوزن المفقود من جديد. بعد الانتهاء من الرجم وهذا ما يميز الرجيم عن العديد من أنظمة وبرامج الرجيم المختلفة الأخرى.

○ معلومات هامة عن رجيم دوكان:

كما ذكرنا يعتمد الرجيم في نظامه الغذائي المكون للمراحل الأربعة علي البروتين ويفتقر إلي الكربوهيدرات التي تعد سبباً أساسياً في زيادة الوزن، كما يعتمد

الرجيم بشكل أساسي علي نخالة الشوفان وشرب الكثير من الماء والمشي لمدة 20 دقيقة يومياً.

لا يعتمد الرجيم في برنامجهِ الغذائي علي كمية الطعام التي يتم تناولها أو علي عدد السعرات الحرارية ، كما يسمح الرجيم بتناول الطعام المرغوب به ما دام من البروتين علي الأقل في المرحلة الأولى. وفي المرحلة الثانية يسمح الرجيم بتناول الخضروات مع كميات اقل من الحبوب الكاملة والفواكه. كما يسمح الرجيم أيضاً بتناول العلكة (اللبان) الغير محلي والسكر الصناعي والتوابل والخل. يستطيع الرجيم أن يفقدك الكثير من الوزن في المرحلة الأولى ، مع ضمان انتهاء الشعور بالجوع بعد اليوم الثالث من هذه المرحلة وهذا هو الأهم لسهولة الاستمرار.

○ نظام رجيم دوكان

المرحلة الأولى (مرحلة الهجوم)

تتكون هذه المرحلة من البروتين فقط كما ذكرنا من قبل ، وتمت تسميتها بمرحلة الهجوم لكونها خطة مفاجئة لخسارة الكثير من الوزن. ويمكن خلال هذه المرحلة تناول حوالي 68 نوعاً من الأطعمة والأغذية الغنية بالبروتين والفقيرة بالدهون عدا لحم الخروف. وننصح هنا بالتعرف علي جدول السعرات الحرارية.

مدة المرحلة الأولى حوالي خمسة أيام ، ويمكن أن تكون مدة المرحلة أطول أو أقصر حسب الرغبة وحسب مقدار الوزن المرغوب في إنقاصه ، فإذا كان الوزن المرغوب به خلال الرجيم حوالي 5 كيلوجرام فتكون مدة المرحلة 5 أيام فقط ، وينصح بإطالة مدة المرحلة إلي 7 أو 10 أيام إذا كان مقدار الوزن المرغوب في إنقاصه أكثر من ذلك. وفي جميع الأحوال ينصح بوزن الجسم قبل البدء في إتباع الرجيم وتدرجياً خلال إتباع الرجيم لتحديد المدة المناسبة.

خلال المرحلة الأولى من رجين دوكان يجب تناول ملعقة ونصف من نخالة الشوفان بالإضافة إلى شرب لتر ونصف من الماء بشكل يومي بالإضافة إلى المشي لمدة 20 دقيقة يومياً.

المرحلة الثانية (مرحلة الاستمرار)

ذكرنا في معلومات الرجين بأنه يجب خلال المرحلة الثانية من الرجين تناول الخضروات مع التقليل من تناول الحبوب الكاملة والفاكهة. وسميت بمرحلة الاستمرار لأن الوزن خلال هذه المرحلة يستمر بالنقصان.

خلال المرحلة الثانية يجب الاستمرار في تناول الأطعمة والأغذية الغنية بالبروتينات والفقيرة بالدهون، وخلال هذه المرحلة مسموح بتناول 28 نوعاً من الخضروات الغير نشوية عدا الذرة والبطاطس والبسلة والجزر.

خلال المرحلة الثانية من رجين دوكان تستطيعين خسارة نصف كيلو جرام كل ثلاثة أيام، وحسب هذه المعلومة يمكن تحديد مدة المرحلة حسب الحاجة وفي ظل وزن الجسم باستمرار.

يتم تناول ملعقتين من نخالة الشوفان بشكل يومي بالإضافة إلى تناول البروتين في يوم والبروتين مع الخضروات في يوم آخر وهكذا. ذلك مع الاستمرار في المشي لمدة 20 دقيقة يومياً وشرب الكثير من الماء.

المرحلة الثالثة (مرحلة التماسك)

سميت المرحلة الثالثة من رجين دوكان بمرحلة التماسك لأنها المرحلة الأكثر حساسية في الرجين، حيث يميل الجسم في هذه المرحلة إلى كسب الوزن من جديد. لذا قد تم تصميم المرحلة لتمنع رغبة الجسم في كسب الوزن وذلك من خلال تقديم أنواع من الأطعمة كانت ممنوعة في المراحل السابقة بشكل تدريجي.

في هذه المرحلة يخسر الشخص نصف كيلو جرام كل خمسة أيام. وخلال فترة إتباع هذه المرحلة يسمح بعمل يوم واحد لتناول البروتين فقط وفي بقية الأيام مسموح

بتناول البروتين بما في ذلك لحم الخروف الذي كان ممنوعاً في المراحل السابقة بالإضافة إلى الخضروات بالإضافة إلى ثمرة واحدة من الفاكهة قليلة السكر وشريحتين من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وقطعة واحدة من الجبن ومقدار أو اثنين من الخضروات النشوية وفي يومين من الأسبوع يمكن تناول وجبة أو اثنتان من أنواع الأطعمة المرغوب بها، ولا تتسي المشي لمدة 20 دقيقة وشرب الكثير من الماء.

المرحلة الرابعة (مرحلة الثبات)

هذه هي المرحلة الأخيرة من رجيم دوكان، وتساعد هذه المرحلة علي الحفاظ علي الوزن الذي وصلت إليه بعد المرور بالمراحل الثلاثة السابقة لمدي الحياة. وللمحافظة علي نجاح هذه المرحلة يجب إتباع القواعد التالية:

القاعدة الأولى هي تناول 3 ملاعق من الشوفان بشكل يومي بالإضافة إلي الاستمرار في المشي لمدة 20 دقيقة يومياً وزيادة الحركة بشكل عام ولو من خلال استخدام السلالم أو زيادة الحركة بالبيت. وفي هذه المرحلة يتم عمل يوم واحد أسبوعياً للبروتين.

❖ ملحوظة هامة للغاية:

لا بد من استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل الشروع في إتباع رجيم دوكان أو غيره من برامج وأنظمة الرجيم المختلفة والاستمرار في المتابعة معه، يزداد الأمر أهمية مع هذا الرجيم لكونه فقير بالعديد من العناصر الهامة والضرورية والتي قد يوصف لك طبيبك مكملات بديلة لتعويض الجسم. وعند الشعور بالإجهاد أو التعب أو ظهور أي عرض طارئ يجب التوقف عن الرجيم واستشارة الطبيب.

❖ مميزات رجيم دوكان:

1- يتم إنقاص الكثير من الوزن الغير مرغوب به.

2- ليست هناك حاجة لحساب السرعات الحرارية.

3- النقص في استهلاك الكربوهيدرات يقلل من الشعور بالجوع.

❖ مساوي وعيوب رجيم دوكان:

1- المرحلة الأولى منخفضة جداً في الألياف فقد تعاني من الإمساك، وقد يضر الأمر في حالة الإصابة بالبواسير أو قد يتسبب فيها، ولذا يجب استشارة الطبيب المختص حول السماح بتناول مكملات غذائية بالإضافة إلى مكملات الفيتامينات والمعادن لتجنب أي مشاكل.

2- يسمح الرجيم بتناول البروتينات بدون حظر علي أنواع معينة، لكن يجب عدم الإسراف في تناول اللحوم والبيض فهذا قد يسبب زيادة مستويات الكولسترول في الدم.

3- رجيم دوكان أو غيره من الأنظمة الفقيرة بالكربوهيدرات تعمل علي سوء رائحة التنفس وجفاف الفم والشعور بالتعب وقد تؤدي علي الاكثاب.

4- يقول بعض المتخصصين بأن هذا الرجيم لا يحتوي علي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتؤدي كل أجهزته دورها بالشكل الأمثل.

5- قد يؤدي الرجيم علي خسارة العضلات أو التسبب بظهور حصي بالمعدة إذا ما تم إتباعه من دون استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص.

نظام غذائي لانقاص الوزن بسهولة

اسهل رجيم لحرق دهون الجسم لصعوبة تكونها مجددا

المقصود بكلمة اسهل رجيم المذكورة بعنوان الموضوع أن الرجيم يعمل علي إنقاص الوزن بشكل حقيقي، أي أن ما ينقص من وزنك يتم من خلال حرق الدهون الزائدة والغير مرغوب بها من الجسم وليس إنقاص السوائل علي سبيل المثال. قد تري أنه لا يوجد فارقاً كبيراً بين الطريقتين، لكن الدهون يصعب إعادة تكوينها مجدداً بالجسم خاصة إذا ما اتبعت نظام غذائي صحي بعد الانتهاء من الرجيم وحافظت علي وزنك وجسمك بزيادة حركتك وممارستك للتمارين الرياضية وتقليلك لاستهلاك السكريات والدهون وتجنبك للعادات الغذائية السيئة. ولهذا السبب تمت تسمية الرجيم باسم أسهل رجيم ليس فقط لأنه ليس رجيم قاسي في برنامجه الغذائي.

الأمر الأكثر أهمية في هذا الرجيم أنه يوفر العناصر الغذائية الضرورية لكل جسم لتؤدي كل أجهزته مهماتها علي الوجه الأمثل، أي أنه لا يؤثر علي القياسات الحيوية للجسم أو علي الصحة وفي نفس الوقت يتبع الرجيم كما هو دون حذف أو تعديل.

برنامج اسهل رجيم معد أيضاً ليناسب جميع الأعمار من الجنسين، مادام الراغب في إتباع الرجيم قد استشار طبيب مختص أو استشاري التغذية. وإذا نصحه بإتباعه، فغالباً لا تكون هناك حاجة إلي تناول الفيتامينات ما دمت تسير علي نظام الرجيم دون تعديل كما ذكرنا أعلاه.

أما بخصوص تسمية الرجيم باسم اسهل رجيم فهذا لأن برنامج الرجيم يعتمد في الأساس علي أن حيز معدتك يبدأ بالنقصان الأمر الذي يؤدي إلي شعورك بالشبع سريعاً ومن ثم تبدأ تتعود علي كمية معينة من الطعام ما يجعلك لا تتعب كثيراً أو

تشعر بالحرمان ، والأهم أنه يسهل بعد الانتهاء من إتباع الرجيم أن تتنظم في إتباع نظام غذائي صحي أقل في الكميات والأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية واستبدالها بأطعمة وأغذية صحية غنية بالعناصر الغذائية الهامة لكل جسم.

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- 2 كأس من الماء علي الريق (قبل الإفطار).
- 2 قطعة فاكهة.
- 2 قطعة خضروات أو 2 بيضة مسلوقة بدون خبز.
- كوب شاي أو قهوة بدون إضافة سكر.

وجبة الغداء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.
- 2 قطعة خضروات.
- 2 قطعة فاكهة.

وجبة العشاء:

- علبة زبادي خالي الدسم أو فول.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- 2 كأس ماء.
- 2 بيضة مسلوقة.

وجبة الغداء:

- شريحة لحم مشوي.
- 2 قطعة خضروات.
- 2 قطعة فاكهة.

وجبة العشاء:

- جزر.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- 2 كأس ماء.

- 2 بيضة مسلوقة بدون خبز أو 2 قطعة خضروات.

- 2 قطعة فاكهة.

- كوب شاي أو قهوة بدون سكر.

وجبة الغداء:

- أرز اسمر

- صدر دجاج مسلوق أو مشوي.

- 2 قطعة خضروات.

- 2 قطعة فاكهة.

وجبة العشاء:

- تونة بدون زيت أو مفسولة بالماء.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- 2 كأس ماء.

- 2 بيضة مسلوقة بدون خبز أو 2 قطعة خضروات.

- 2 قطعة فواكه.

- كوب شاي أو قهوة بدون سكر.

وجبة الغداء:

- صدر دجاج مشوي أو سمك مشوي أو لحم مشوي.

- 2 قطعة خضروات.

- 2 قطعة فاكهة.

وجبة العشاء:

- علبه زيادي خالي الدسم أو فول.

المسموحات والممنوعات في الرجيم

■ الممنوعات في الرجيم:

يجب تجنب تناول الأطعمة والأغذية المعلبة والمقلية بالإضافة إلى الشيكولاتة والشيبسي.

■ المسموحات في الرجيم:

هذه فقط الأطعمة المسموح بها خلال إتباع برنامج أسهل رجيم والتي لا يمكن التعديل عليها دون استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية، وليس معني ذلك أن يتم تناول كميات كبيرة من أي نوع أو خلطها سوياً بل المقصود هو استخدامها كبدايل للأطعمة الأخرى مثل الأرز الأسمر بدلاً من الأبيض والحليب قليل أو خالي الدسم بدلاً من كامل الدسم والبيض المسلوق جيداً بدلاً من المقلي وهكذا، والأطعمة هي:

اللحوم والأسماك وصدور الدجاج المسلوقة أو المشوية، الأرز الأسمر، البطاطس المسلوقة، البيض المسلوق، الزيادي والحليب قليل أو خالي الدسم، الفول، الحمص، الفواكه والخضروات والسلطات، الجزر اليماني وشراب البروتين.

■ نصائح هامة عند إتباع الرجيم:

1- يجب تناول الماء قدر الإمكان بحد أدني 2 لتر ماء في اليوم والتعود علي ذلك

حتى بعد الانتهاء من الرجيم.

2- قبل إتباع الرجيم وعند الانتهاء منه يجب عدم إتباعه مجدداً دون استشارة

الطبيب أو أخصائي التغذية.

نظام غذائي لانقاص الوزن 5 كيلو في اسبوع "عن طريق البطاطس"

هو فكرة ذكية ومبتكرة لإنقاص الوزن بأكل الأطعمة المفضلة، حيث أنه من المعروف للجميع أن تناول البطاطس بكثرة هو أحد أهم أسباب زيادة الوزن. من هنا أتت فكرة رجيم البطاطس فهو رجيم سهل ومشبع ويعمل علي إنقاص الوزن بشكل ملحوظ وسريع.

يطلق علي البطاطس في بعض البلدان العربية (البطاطا) لكن البطاطا حلوة المذاق ليست المقصودة هنا. فوائد البطاطس عديدة، لكن ما يهمنا ذكره هنا أن باحثون قد أثبتوا أن تناول البطاطس المسلوقة في الماء من دون أي إضافات أو ملح هي وسيلة فعالة للغاية لإنقاص الوزن وهذا لأن البطاطس بما مواد تساعد علي امتصاص الدهون من الجسم، لكن طريقة تحضيرها المعتادة بالقلي في الزيت بإضافة الملح والإضافات الأخرى هي المسببة لزيادة الوزن من خلال من الجسم بالدهون والشحوم وبسبب احت الملح ومعظم الإضافات للجسم علي تخزين الماء ما يزيد من المشكلة. من بين فوائد البطاطس أيضا أنها تعمل علي امتصاص السموم من الجسم غير أنها مفيدة للقلب، حيث تحتوي البطاطس علي البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمعادن كالكالسيوم والفوسفور فضلاً عن غناها بفيتامين ج فهي بذلك وجبة غذائية شبه متكاملة تمكن الجسم من الحصول علي المواد والعناصر الضرورية له وتساعد علي الحيوية والنشاط وهذا ما يجعل من رجيم البطاطس رجيم صحي.

❖ الشروط اللازمة عند إتباع الرجيم:

شروط الرجيم تقتصر علي ضرورة المواظبة علي الاستمرار في إتباع الرجيم لمدة لا تقل عن 3 أيام مهما كانت الإغراءات، وعلي الجانب الآخر لا يجوز الاستمرار في إتباع الرجيم لمدة تزيد عن 7 أيام مهما كانت الأسباب والدوافع بل ينصح بإتباع

حمية غذائية أو نظام غذائي آخر وطبعاً كل ذلك يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب المختص أو أخصائي التغذية. أما عن نتيجة الرجيم، يستطيع الشخص من خلال إتباع رجيم البطاطس أن يفقد ما يتراوح بين 4 و 5 كيلوجرامات في نهاية الأسبوع إذا ما تم إتباع الرجيم علي الوجه الأمثل ودون التعديل عليه.

❖ طريقة إعداد البطاطس في الرجيم:

وبخصوص طريقة إعداد البطاطس المستخدمة في الرجيم، فكما ذكرنا مسبقاً ما نقصده هو البطاطس المسلوقة بالماء بدون ملح أو أية إضافات أخرى بأي كمية، ويتم تناول منها حتى الشبع بدون إفراط.

برنامج رجيم البطاطس

اليوم الأول والثاني والثالث والرابع

خلال الأربعة أيام الأوائل من رجيم البطاطس يتم تناول البطاطس المسلوقة المذكور طريقتها بالأعلى فقط وعند الجوع وبالتوزيع علي مدار اليوم، وذلك بالإضافة إلي الزبادي (الروب) قليل الدسم ويفضل خالي الدسم.

اليوم الخامس

في اليوم الخامس من الرجيم مسموح بتناول نوع واحد من الخضروات أو الفاكهة طيلة اليوم مع ملاحظة:

الخضروات الممنوعة في هذا اليوم:

البطاطس، البطاطا والذرة الحلوة.

الفواكه الممنوعة في هذا اليوم من الرجيم:

المانجو، العنب، التين، الموز، البلح، الرطب والقشدة.

اليوم السادس

خلال اليوم السادس من الرجيم يجب تناول السلطة، ويفضل الخس والسبانخ لقدرتهم العالية علي حرق الدهون ويمكن إضافة رشّة من زيت الزيتون.

اليوم السابع والأخير

في اليوم السابع والأخير من رجيم البطاطس مسموح بتناول: بطاطس + بيضة مسلوقة + خضروات + فاكهة + كوب من الحليب منزوع أو خالي الدسم.

▪ **النصائح والمسموحات والممنوعات خلال إتباع رجيم البطاطس:**

1- شددنا مراراً وتكراراً علي أهمية الماء لتنظيف الجسم ولإزالة السموم وفوائد الماء في التخسيس ولذا يجب خلال رجيم البطاطس أو أي رجيم آخر تناول ما لا يقل عن 2 لتر من الماء بشكل يومي، حتى بعد الانتهاء من الرجيم.

2- ينصح خلال إتباع الرجيم بشرب الشاي الأخضر، وللمزيد ينصح بالتعرف علي : فوائد الشاي الأخضر.

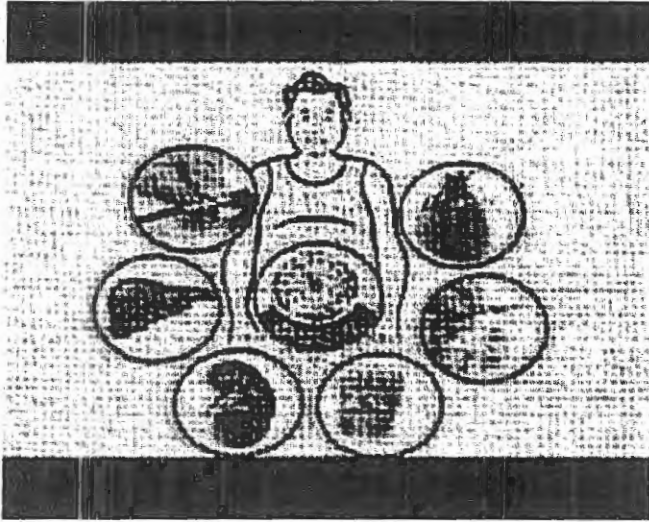
3- كما ينصح بشرب المليينات.

4- يجب الامتناع عن تناول السكر أو التحلية به، وللضرورة يجب التحلية باستخدام أحد بدائل السكر المضمونة المعدة للرجيم.

5- يجب أيضاً الامتناع عن تناول أو استخدام الملح في الطعام لقدرته علي زيادة وزن الجسم حيث انه يحث الجسم علي تخزين الماء، وللضرورة يجب استخدام أقل قدر ممكن.

6- ينصح أيضاً بتناول المشروبات الحارقة للدهون مثل الينسون والمشروبات الساخنة الأخرى، وللمزيد من المعلومات ينصح بالتعرف علي اعشاب التخسيس التي تعمل علي إذابة الدهون واعشاب طبية تساعد علي التخسيس.

نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في اسبوعين



نقدم لكم في هذا

الموضوع رجيم

سهل يستطيع

إنزال 9 كيلوجرامات

من وزنك في فترة

لا تتعدى 14 يوم

أي أسبوعين فقط،

لذا فهو في الوقت

نفسه يمكن اعتباره

علي انه رجيم سريع لكونه يستطيع تخسيس الوزن في فترة سريعة ولذا هو رجيم مرشح للمناسبات ولكن قبل التطرق لشرح تفاصيل الرجيم هناك عدد من الملاحظات الهامة التي يجب أخذها بالاعتبار جيداً عند إتباع الرجيم، لكن قبل كل شيء يجب استشارة الطبيب المختص أو أخصائي التغذية قبل الشروع في تنفيذ الرجيم السهل أو غيره من برامج وأنظمة الرجيم والآن إلي الرجيم:

♦ أولاً:

الفواكه المسموح بها خلال إتباع الرجيم هي البرتقال والموز بمقدار نصف موزة والتفاح والجريب فروت (الكريب فروت) بمقدار نصف ثمرة.

♦ ثانياً:

بالنسبة للسلطات يجب أن تكون السلطة بدون إضافة زيت أو صلصة وتقتصر مقاديرها فقط علي الطماطم والفلفل والخيار ويحظر الملح أو يضاف بأقل قدر ممكن.

♦ ثالثاً:

خلال إتباع الرجيم يجب أن يتم شرب عصير الليمون أو القهوة بدون إضافة سكر أو بأقل قدر ممكن بحيث لا يتعدي ملعقة واحدة ومرة واحدة بالأسبوع فقط.

♦ رابعاً:

يجب خلال إتباع الرجيم أو إتباع أي رجيم آخر أن يتم شرب الماء بقدر المستطاع بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

♦ خامساً:

يمنع تناول أي أطعمة بين الوجبات ويجب أن يفصل بين الوجبات 4 أو 5 ساعات علي الأقل ويمنع تناول الطعام بعد الساعة الثامنة مساءً.

برنامج الرجيم السهل

أولاً: وجبة الإفطار. (ثابت خلال 14 يوم من الرجيم)

- بيضة أو بيضتين حسب الرغبة ويفضل التقييد.

- كوب من عصير الليمون.

- كوب من القهوة.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- ستيك مشوي.

- بقدونس.

- خيار.

- طماطم.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- كوسة مسلوقة.

- قهوة.

اليوم الثاني

وجبة الغداء:

- صدر دجاج مسلوق.

- فلفل.

- طماطم.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة بأي كمية.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

وجبة الغداء:

- ستيك مشوي.

- خس.

- طماطم.

- خيار.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة بأي كمية.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

وجبة الغداء:

- شريحة توست رجين أسمر.

- 2 بيضة مسلوقة.

- سلطة.

- عصير ليمون.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- صدر دجاج مسلوق.

- سلطة.

- عصير ليمون.

اليوم الخامس

وجبة الغداء:

- شريحة توست رجين أسمر.

- 2 بيضة مسلوقة.

- سلطة.

- عصير ليمون.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- صدر دجاجة مسلوقة ويفضل يكون بارد وبدون جلد.
- سلطة.

- عصير ليمون.

اليوم السادس

وجبة الغداء:

- شريحة ستيك مشوي.

- خس.

- خيار.

- طماطم.

- بقدونس.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة.

- ثمرة فاكهة واحدة من أي نوع حسب الرغبة ما عدا الممنوعات التي تم ذكرها في بداية موضوعنا.

اليوم السابع

وجبة الغداء:

- شريحة توست رجييم أسمر.

- سمك مشوي.

- سلطة.

- عصير ليمون.

- قهوة.

وجبة العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- كوسة مسلوقة.

- قهوة.

وبالطبع يتم تكرار الرجيم لسبعة أيام أخري ويفضل استشارة الطبيب قبل اتخاذ هذا الإجراء ، كما ينصح أيضاً بوزن الجسم قبل بداية الرجيم وفي هذه المرحلة وفي نهاية الرجيم بالكامل للتأكد من النتيجة ومن ثم إخبارنا بالتعليقات لنعيد تقييم الموضوع حسب آراء زوارنا ومتابعينا الكرام لنستطيع أن نقدم الأفضل.

تجدر الإشارة هنا أيضاً إلي أهمية التوقف عند نهاية أسبوعان عن الرجيم مهما كانت الأسباب ، وأخذ فترة راحة ملائمة ولا نعاود إتباعه مجدداً إلا بعد استشارة الطبيب المختص أو أخصائي التغذية كما نذكر دوماً ، فصحتك تهمنا.

نظام غذائي لانقاص الوزن 4 كيلو في 5 أيام "عن طريق التفاح الأخضر"

من أهم أنظمة وبرامج الرجيم أو الحميات الغذائية التي تلجأ لها النساء من العالم العربي ممن يبحثن عن الرشاقة، ولكن قبل الخوض في شرح تفاصيل الرجيم،

♦ لماذا التفاح الأخضر علي وجه الخصوص؟

ذكرنا من قبل في مقالات عديدة فوائد التفاح، لكن للاختصار يعتبر التفاح من أكثر الفواكه الصحية التي تتميز بغناها بالمعادن والألياف والفيتامينات، لذلك فهو وسيلة جيدة لتوفير العناصر الغذائية الهامة والتي يحتاجها كل جسم لتأدية وظائفه اليومية بشكل طبيعي خلال فترة الرجيم. ومن بين فوائد التفاح الأخرى أنه ينشط الجهاز العصبي للجسم بالإضافة إلي كونه ملين جيد للجهاز الهضمي للجسم. ومن ناحية أخرى تحتوي التفاحة الكاملة علي 80 إلي 100 سعر حراري فقط بالاعتماد علي حجمها، والأهم أن التفاح لا يحتوي علي دهون.

من ناحية أخرى أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الشخص لتفاحة واحدة في اليوم يقلل من السعرات الحرارية، بالإضافة إلي ذلك أظهرت دراسة حديثة قامت علي أشخاص بعضهم تناول تفاحة قبل تناولهم لوجبة الغداء بمدة 15 دقيقة تناولوا 190 سعر حراري أقل من الأشخاص الذين لم يتناولوا التفاحة.

فوق كل ها يساعد التفاح علي إزالة السموم من الجسم بالتزامن مع شرب حوالي 8 أكواب من الماء بشكل يومي، وبالإضافة إلي ذلك يرفع التفاح من نسبة الأيض في جسمك وستعززين قدرته علي حرق الدهون وستتخلص من الكيلوجرامات الزائدة والتي قد تصل حسب التزامك إلي 4 كيلوجرامات بنهاية إتباع رجيم التفاح الأخضر.

لهذه الأسباب وأكثر، يسرنا في مجلة التخسيس السريع أن نقدم لكم رجم التفاح الأخضر والذي يمكن إتباعه في 5 أيام فقط لكنه كفيل لتحقيق نتائج جيدة للغاية حسب مجربات، فبعضهن استطعن أن يفقدن خلال خمسة أيام فقط من إتباع الرجم حوالي 4 كيلوجرامات والآن إلي برنامج الرجم.

برنامج رجم التفاح الأخضر اليوم الأول

خلال اليوم الأول من الرجم مسموح فقط بتناول التفاح فقط ما يساعد علي تقليل المعدة. وذلك بتناول التفاح علي ثلاث وجبات بما يعادل 1.5 كيلوجرام.

اليوم الثاني وجبة الإفطار:

- تفاح أخضر.

وجبة الغداء:

- ثمرة تفاح واحدة.

- طبق سلطة خضراء بعصير الليمون بدون زيت.

- 2 شريحة جبن خالي الدسم.

وجبة العشاء:

- تفاح أخضر.

اليوم الثالث

الإفطار:

- شريحة خبز القمح الكاملة.

- شريحة ديك الرومي.

- ثمرة تفاح.

الغداء:

- ثمرة تفاح.
- طبق سلطة خضراء.
- 2 حبة جزر.

العشاء:

- ثمرة تفاح.

اليوم الرابع

الإفطار:

- شريحة من خبز القمحة الكاملة.
- شريحة ديك رومي.
- تفاحة.

الغداء:

- 200 جرام من التونة بدون زيت أو المغسولة بالماء مع سلطة الخضار المسلوقة ويمكن إضافة عصير الليمون حسب الرغبة.

العشاء:

- كوب من الحليب خالي الدسم مع مقدار كف اليد من رقائق الكورن فليكس (رقائق الذرة).
- تفاحة.

اليوم الخامس والأخير من رجيم التفاح الأخضر

الإفطار:

- شريحة من خبز القمحة الكاملة.
- بيضة مسلوقة.

- ثمرة تفاح.
الفداء:

- 200 جرام من الدجاج ويفضل الصدر لكن يجب أن يكون بدون الجلد أو
نفس المقدار من لحم البقر المشوي مع السلطة الخضراء.

- ثمرة تفاح.

ويمكن خلال وجبة

العشاء اللجوء لأي

وجبة عشاء من

الأيام السابقة

ويفضل التقليل.

وينصح خلال إتباع



الرجيم بممارسة الرياضة أو بزيادة الحركة ولو من خلال المشي لمدة تتراوح ما بين
15 : 30 دقيقة في اليوم. كما يفضل شرب حوالي 2 لتر من الماء يومياً مع ملاحظة
أنه مسموح بتناول الجبن قليل الدسم أو اللحم الخالي من الدهون والشحوم ويفضل
المسلوق أو المطبوخ بالزيوت الغير مشبعة.

نظام غذائي لتثبيت الوزن بسهولة بعد نهاية الحمية الغذائية

تثبيت الوزن بعد الانتهاء من إتباع أي رجيم هو أحد أهم المواضيع التي تبحث عنها كل من تهتم بالرشاقة وتبحث عن الحصول علي الوزن المثالي دون عودة الوزن من جديد بعد الانتهاء من إتباع الحمية الغذائية أو الرجيم، كثير من النساء والفتيات اتبعن أنظمة غذائية أدت إلي خسارة الكثير من الوزن الغير مرغوب به لكن سرعان ما عاد الوزن مجدداً لتدور كل منهن في حلقة مفرغة لا تنتهي.

ترجع أهم أسباب عودة الوزن بعد إتباع الرجيم إلي الرجوع إلي إتباع العادات الغذائية الخاطئة التي كانت تتبع قبل الرجيم، لذا نقدم اليوم العديد من النصائح الهامة للغاية والتي تساعد علي تثبيت الوزن بعد الانتهاء من الرجيم وخسارة الوزن المرغوب به أو بعضه لأخذ راحة ومن ثم العودة لإتباع حمية غذائية من جديد دون عودة الوزن مجدداً، حيث أن عملية تثبيت الوزن لا تقل أهمية عن أنظمة وبرامج الرجيم.

نصائح هامة يجب أخذها بالاعتبار من أجل تثبيت الوزن بعد الرجيم:

1- شرب الماء بكثرة.

تحدثنا كثيراً عن أهمية الماء للجسم وحتى تم تصميم رجيم يحمل اسم رجيم الماء، وفضلاً عن التطرق إلي ذكر فوائد الماء كتطهير الجسم من السموم، فالماء هامة للغاية لكل من يبحث عن الرشاقة وتناول حوالي 8 أكواب من الماء بشكل يومي يساعد علي تقليل الشعور بالجوع وتحفيز الجسم علي عدم تخزين الماء ما يزيد وزنك بشكل وهمي.

2- تناول الطعام المتوازن.

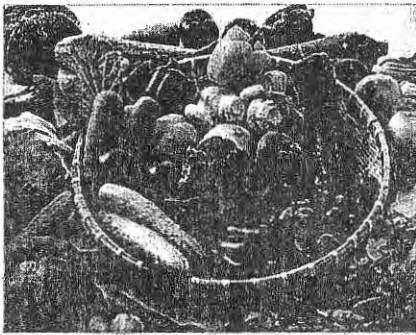
بعد الانتهاء من إتباع أي حمية غذائية أن رجيم يجب أن تحرصي علي عدم إتباع العادات الغذائية الخاطئة التي كنت تتبعينها من قبل، وتبدئي في تناول الأغذية

والأطعمة المفيدة الغنية بالعناصر الغذائية والفقيرة بالدهون والشحوم والسعرات الحرارية، ومن أهم الأطعمة التي يجب أن تحرصي علي تناولها بشكل يومي الخضروات والفواكه الطازجة وذلك لما لها من فوائد كثيرة بالإضافة إلي أنها تضيي إحساساً بالشبع. كما يجب الحرص علي تناول الحليب ومنتجاته المختلفة خالية الدسم والتي تساعد بشكل كبير علي الحفاظ علي رشاقة الجسم.

3. تقسيم الوجبات اليومية.

بدلاً من تناول ثلاث وجبات رئيسية كبيرة، ينصح بتناول أربعة إلي خمسة وجبات يومية علي أن تكون وجبات خفيفة، فهذا الأمر يساعد علي إضفاء إحساس دائم بالشبع ويقلل شعورك بالجوع.

4. تناول الأطعمة النيئة.



المقصود هنا بتناول الأطعمة النيئة هو الابتعاد عند تناول الأطعمة والأغذية المطهية بالزيوت والدهون والسمن، لذا يجب الحرص علي تناول الأطعمة قليلة السعرات الحرارية والمطبوخة بالزيوت الغير مشبعة.

5. تجنب خلط الطعام.

بعد الانتهاء من إتباع الرجيم أو الحمية الغذائية يجب أن تنظمي وجباتك وأن تتجنبي الخلط فيما بينها، بمعنى أن يتم تقسيم العناصر الغذائية بتناول النشويات في وجبة وحدها والبروتينات في وجبة أخرى بدلاً من الخلط.

6- تجنب السكريات.

خلال فترة إتباع الحمية الغذائية لابد وانك تعودتي علي تناول العصائر والمشروبات بدون إضافة سكر، لذا يجب بعد الانتهاء من الرجيم أن تستمري في تناول المشروبات والعصائر دون تحلية أو بأقل كمية ممكنة من السكر فهذا الأمر هام للغاية.

7- متابعة ومراقبة الوزن باستمرار.

يجب علي كل من تهتم بأن يكون لها وزن مثال وجسم رشيق أن تتابع وزنها عن كثب، والمقصود هنا هو وزن الجسم مرة واحدة بالأسبوع وليس المقصود هو تسريب القلق خوفاً من زيادة الوزن، كل ما في الأمر هو متابعة الوزن باستمرار من دون مبالغة لمعرفة اتجاه وزن الجسم وهي خطوة مهمة للغاية.

8- ممارسة الرياضة بانتظام.

ينبغي عليك بعد الانتهاء من إتباع الرجيم أو الحمية الغذائية أن تستمر في ممارسة الرياضة بانتظام، وهناك العديد من التمارين الرياضية المتواجدة بقسم "تمارين رياضية للتخسيس" مثل تمارين شد الجسم وتمارين السويدي التي تستطيع أن تساعد شد الترهلات وحرق الدهون والحفاظ علي جسم رشيق ومتناسق.

نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في 7 أيام

مكون من 7 أيام فقط ويستطيع إنقاص وزنه حوالي 9 كيلو جرام، لذلك تمت تسميته تحت اسم دايت سريع لأنه يستطيع أن يساعد الشخص علي الظهور أنحف وأقل في الوزن في فترة قصيرة للغاية.

اليوم في هذا الدايت مقسم علي ثلاث وجبات رئيسية لكنه يعتمد علي خفض استهلاك الشخص من الطعام بشكل بسيط والأهم خفض استهلاكه من الدهون والشحوم والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية الغير ضرورية في حين أنه يمد الجسم بأهم العناصر الغذائية التي يحتاجها ليمارس نشاطاته اليومية بشكل طبيعي. وهذا لا يعني بالطبع الاستمرار في تنفيذ الدايت بعد مرور سبعة أيام مهما كانت الأسباب إلا بعد استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية ويفضل استشارته قبل الشروع في تنفيذ الرجيم فقد ينصح به لأحد دون الآخر.

اليوم الأول من الدايت السريع

أولاً: وجبة الإفطار.

- شريحة توست دايت محمص.
- ثمرة فاكهة واحدة من أي نوع.
- كوب حليب خالي الدسم.

ثانياً: وجبة الغداء.

- شريحة أو قطعة من صدر الدجاج المسلوق أو المشوي حسب الرغبة لكن يشترط أن يتم نزع الجلد.
- طبق خضروات طازجة.
- كوب من عصير الكيوي والأناناس.

ثالثا: وجبة العشاء.

- نفس وجبة الإفطار بالضبط (شريحة توست + ثمرة فاكهة + كوب لبن).

اليوم الثاني من الدايت السريع

أولا: وجبة الإفطار.

- شريحة توست دايت محمصة.
- ثمرة خوخ كبيرة.
- شريحة شمام.
- كوب من الحليب خالي الدسم.

ثانيا: وجبة الغداء.

- طبق سلطة مع ملعقة مايونيز.
- بعض الخضروات الطازجة.
- كوب من عصير الأناناس والكيوي.

ثالثا: وجبة العشاء.

- شريحة هامبورجر أو بوفتيك.
- كوب من عصير الكيوي والأناناس.

اليوم الثالث من الدايت السريع

أولا: وجبة الإفطار.

- شريحة توست رجين محمص.
- 5 شرائح أناناس.
- ثمرة فاكهة كبيرة طازجة.
- كوب من اللبن خالي الدسم.

ثانيا: وجبة الغداء.

- طبق سلطة مكون من الخس والطماطم وقطع صدر الدجاج.

- شريحة أو قطعة من الجبن خالي الدسم.
- كوب من عصير الأناناس والكيوي.
- ثالثا: وجبة العشاء.

- حبة بطاطس مهروسة.

- كوب حليب خالي الدسم.

اليوم الرابع من الدايت السريع
أولا: وجبة الإفطار.

- شريحة توست دايت محمص.

- نصف ثمرة جريب فروت متوسطة الحجم.

- كوب من الحليب خالي الدسم.

ثانيا: وجبة الغداء.

- 2 بيضة مسلوقة سلقاً جيداً.

- طبق سلطة فواكه.

- كوب عصير أناناس وكيوي.

ثالثا: وجبة العشاء.

- سلطة الدجاج الموضحة في غداء اليوم الثالث.

- 8 ملاعق صغيرة من البسلة المطبوخة علي البخار.

- كوب من الحليب خالي الدسم.

اليوم الخامس من الدايت السريع
أولا: وجبة الإفطار.

- ثمرة فاكهة من أي نوع.

- 3 ثمرات مشمش.

- كوب حليب خالي الدسم.

ثانيا: وجبة الغداء.

- سلطة تونة بدون زيت أو بعد تصفيتها بالماء.
- طبق سلطة خضراء أو مجموعة خضروات طازجة.
- كوب عصير أناناس وكيوي.

ثالثا: وجبة العشاء.

- حبة بطاطس مهروسة.
- 2 حبة محشي كوسة.
- كوب عصير أناناس وكيوي.

اليوم السادس من الدايت السريع أولا: وجبة الإفطار.

- شريحة توست دايت محمصة.
- نصف ثمرة شمام.
- كوب لبن خالي الدسم.

ثانيا: وجبة الغداء.

- طبق خضروات.
- ثمرة تفاح واحدة.
- كوب عصير الأناناس والكيوي.

ثالثا: وجبة العشاء.

- 2 شريحة ستيك بتلو مشوي ومتبل بعصير الطماطم.
- حبة بطاطس مهروسة.
- كوب عصير أناناس وكيوي.

اليوم السابع من الدايت السريع أولاً: وجبة الإفطار.

- شريحة توست رجيـم.

- 2 ثمرة فاكهة.

- كوب حليب خالي الدسم.

ثانياً: وجبة الغداء.

- طبق سلطة خضراء.

- عصير اناناس وكيوي.

ثالثاً: وجبة العشاء.

- 3 قطع سوسيس مشوي.

- بطاطس مهروسة.

- عصير كيوي وأناناس.

■ ملحوظات هامة عند إتباع الدايت السريع:

- 1- الموز ممنوع خلال إتباع الرجيم.
- 2- ممنوع الاستمرار في إتباع الرجيم أكثر من 7 أيام مهما كانت الأسباب.
- 3- يجب قبل إتباع الدايت السريع أو أي حمية غذائية أخرى استشارة الطبيب.

نظام غذائي لانقاص الوزن وشد البطن في 4 أيام



هو رجيم معد خصيصاً لشد البطن وتقليل حجمها ، لكنه في الوقت نفسه يساعد علي حرق الدهون من الجسم كافة. وفكرة الرجيم في الأساس هي التخلص من الغازات والماء الزائد والمعادن الثقيلة للحصول علي فارق ملحوظ في فترة وجيزة لا تتعدى 4 أيام ، كما يمكن من خلال إتباع رجيم البطن أن يفقد الشخص 7 باوند من وزنه في نفس الوقت.

1- تعد أول النصائح التي يجب أخذها في الاعتبار عند إتباع رجيم البطن أو حتى أي رجيم آخر هي تقليل كمية الملح التي يتم تناولها ، وذلك لأن الملح يساعد علي حبس الجسم للسوائل الأمر الذي يؤدي إلي زيادة وزن الجسم والظهور بشكل أكثر بدانة وسمنه مما أنت عليه في الواقع.

لا يقتصر الأمر علي الملح فقط في صورته الأساسية ، يمنع تناول التوابل التي يدخل الملح في مكوناتها فضلاً عن تناول أي أطعمة معدة خارج المنزل وتحتوي علي كميات من الملح. وهنا ينصح بإضافة البهارات الخالية من الملح والتي أصبحت متوافرة بشكل كبير هذه الأيام ومن بين أمثلتها Dash. Mrs medley Italian.

2- النصيحة الثانية التي يجب أخذها في الاعتبار هي تجنب تناول المشروبات الغازية تماماً، فهي كفيلة بتدمير أي نظام غذائي بما في ذلك المشروبات الغازية الدايت . فغالباً ما تكون هذه المنتجات تجارية وتؤثر بشكل سلبي علي نجاح رجيم الماء ويرجع السبب وراء ذلك في احتواء المشروبات الغازية والمكربنة علي فقاعات تسبب الانتفاخ . ولذا ينصح بتناول الماء بشكل كبير، بما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً فالماء تساعد علي نجاح الرجيم وتعمل علي تخليص الجسم من السموم وتشير للجسم بتوافر الماء بشكل كبير فيتوقف عن تخزينها خاصة في منطقة البطن والوجه والأرداف وذلك بالطبع في ظل التوقف عن تناول الملح والأطعمة التي يدخل في تكوينها.

3- ثالثاً يجب تقليل تناول النشويات بشكل كبير، لكن بدون الامتناع عن تناولها بشكل كامل . فمثلاً يمكن تناول قطعة خبز بدلاً من قطعتين لعمل الساندوتش ونعوض الفارق بإضافة المزيد من الخضروات المفيدة والغنية بالألياف وزيادة الأجبان قليلة أو منزوعة الدسم . كما ينصح بتناول الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض وبأقل قدر من المقادير، وينصح هنا باستخدام ملعقة أطفال وطبق صغير لتناول الأرز لعدم الشعور بقلّة تناولك منه. وبالنسبة للتحلية فينصح بتناول كبشة من المكسرات الغير مملحة بدلاً من تناول قطعة كعك . وفي الوقت نفسه ينصح بتجنب الأطعمة الغنية بالنشويات بشكل كبير كالمكرونة والكعك والرقائق. ويرجع السبب الرئيسي للنصح بتقليل تناول الأطعمة الغنية بالنشويات أن عضلات جسمك تعمل علي تخزين نوعاً من الكربوهيدرات يدعي glycogen ويعمل كل جرام واحد من هذا النوع علي تخزين 3 جرامات أخرى من الماء ما يزيد من وزن وحجم الجسم . لكن مادامت التمارين الرياضية ليست جزء أساسي من روتين الحياة اليومي فلا داعي

لتخزين هذا الوقود المخزون ليتعود جسمك علي التخلص من الماء المخزون وهذا من أسرع طرق نجاح رجيم البطن.

4- يفضل الكثير من الأشخاص تناول الأطعمة الحارة والغنية بالصلصات والتوابل، لكن هذا من أهم أسباب ظهور الكرش وزيادة الوزن بشكل عام حيث أن الأطعمة كثيرة التوابل تعمل علي تحفيز المعدة علي إطلاق الأحماض التي تعمل علي تهيج الأمعاء . لذلك ننصح بالتوقف عن تناول الصلصات الحارة ومسحوق الفلفل الحار وجوز الطيب والفلفل الأسود وصلصة الطماطم وصلصة الفجل وصلصة الشواء والخردل والثوم والبصل والخل، وبدلاً من كل هذه الأنواع يمكن الحصول علي نكهات مشابهة من بعض أنواع الأعشاب الطازجة والجافة مثل الطرخون والنعناع والريحان والشبث، كما يسمح باستخدام الليمون والكاراي وهي أنواع تناسب الدجاج والسّمك.

5- كثير من النساء لا يعلمن أن مضغ العلكة (اللبان) يعمل علي ابتلاع كمية من الهواء والذي يبقى عالقاً في الممر الهوائي والقصبات الهوائية ما يسبب الانتفاخ والتمدد وهي من أهم أسباب ظهور الكرش، لذا في رجيم البطن ننصح بتجنب مضغها قدر المستطاع وتناول المكسرات الغير مملحة أو لب عباد الشمس الغير مملح بدلاً منها إذا كان من الصعب الاستغناء عنها.

6- ينصح بتناول الخضار المطبوخ أو المعد علي البخار بشرط عدم استخدام الملح كما تم التويه مسبقاً، كما ينصح بتناول الفواكه المجففة أو المخزنة بشكل طبيعي كالخوخ المجفف والزبيب . ويرجع السبب وراء ذلك إلي توفير الخضار المطبوخ نفس القيمة الغذائية التي يوفرها الخضار النيئ لكنه لا يحتاج لمساحة كبيرة في المعدة والأمر نفسه ينطبق علي الفواكه الطازجة والمجففة، فهناك فرق

كبير بين تناول عدد 10 حبات من العنب الطازج وتناول نفس العدد من الزبيب .
لذلك ننصح بتجنب تناول الفواكه والخضار النيئ.

7- دائماً ما ننصح هنا في مجلة التخسيس السريع بتجنب تناول الأطعمة والأغذية المقلية في جميع صورها ، فهذه الأطعمة تعمل علي تقليل عملية الهضم ، وبالرغم من مساعدة هذه الأطعمة علي الشبع السريع إلا أنها ستحول دون القدرة علي ارتداء البنطلون المفضل . لذلك يجب تجنب حتى تناول البطاطس المقلية والبصل المقلي.

8- يجب أيضاً خلال فترة تنفيذ رجيم البطن أن يتم تجنب تناول الحمضيات والفلفل والبصل والملفوف والكرنب خاصة الصغير والقرنبيط وقرون النبات .
بالإضافة إلي ذلك يجب تجنب تناول عصائر الفاكهة والكاكاو والشاي والقهوة والمشروبات الحمضية والكحول.

وأخيراً يجب زيادة الحركة ، وان كانت ممارسة الرياضة أمر صعب ، فيمكن زيادة المشي والحركة بشكل عام. وهنا ننصح بالتعرف علي أهم تمارين التخسيس وعلي جدول السعرات الحرارية لمزيد من التوضيح والتفصيل.

نظام غذائي لانقاص الوزن 4 كيلو في 3 أيام

لا تتجاوز الثلاثة أيام فقط، لكنه في الوقت نفسه يعمل على حرق الدهون وتحليل الجسم من الوزن الزائد الغير مرغوب به. تجدر الإشارة هنا إلى شهرة وشعبية هذا الرجيم السريع في نجاحه مع الكثيرات من النسوة اللاتي يرغبن في التخلص من الوزن الزائد في فترة وجيزة، لكن يفضل بعد الانتهاء من هذا الرجيم إتباع نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية قليل في احتوائه على الدهون والشحوم حتى لا يعود الوزن المفقود من جديد وندور في الحلقة المفرغة لعدم نجاح أي رجيم والتي لا تنتهي.

يعتمد هذا الرجيم بشكل أساسي على تقليل السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم وذلك بسبب سماح الرجيم بتناول أطعمة معينة فقيرة في احتوائها للدهون ولكنها في الوقت نفسه تمد الجسم بجزء كبير من العناصر الغذائية اللازمة له. لذا يفضل عدم إتباع الرجيم بشكل دائم، لكنه فعال جداً في المناسبات.

يرجع السبب في عدم النصح باعتبار الرجيم أنه رجيم دائم، غير أنه رجيم سريع أو أنه لا يحتوي على عناصر غذائية هامة أخرى وضرورية لكل جسم، أنه يفقد الجسم الكثير من السوائل التي تعمل على تخفيف الجسم وإفقاذه الوزن ولذا فقد تم التنويه إلى ضرورة عدم إتباع الرجيم بشكل دائم ومستمر.

برنامج الرجيم السريع الشهير برجيم الثلاث أيام:

اليوم الأول

قبل الإفطار يتم تناول كوب من الماء الفاتر على الريق.

وجبة الإفطار:

- شريحة توست أو خبز أسمر.

- قطعة جبن قريش بدون ملح.

- كوب من الشاي أو القهوة بدون إضافة سكر أو باستخدام أحد بدائل السكر المضمونة.

وجبة الغداء:

- شريحة توست رجين.
- علبة تونة بدون زيت أو مفسولة بالماء ومنزوع منها زيتها.
- مسموح بتناول فنجان قهوة بدون سكر أو باستخدام أحد بدائله بعد ذلك بمدة نصف ساعة.

وجبة العشاء:

- صدر دجاج مشوي أو مسلوق منزوع الجلد + ثمرة تفاح أو 3 ملاعق كبيرة من الفاصوليا الخضراء.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- شريحة خبز أسمر أو توست رجين.
- بيضة مسلوقة بشكل جيد.
- ثمرة موز.
- كوب من الشاي أو فنجان من القهوة بالطريقة المذكورة.

وجبة الغداء:

- تونة بدون زيت أو مصفاة ومفسولة.
- 250 جم جبن قريش بدون ملح.
- كوب من الشاي أو قهوة علي الطريقة المتبعة في الرجيم السريع.

وجبة العشاء:

- شريحة ديك رومي أو شريحة صدر دجاج مسلوق أو مشوي.
- ملفوف أو بروكلي.

- جزر.

- كوب زبادي منزوع الدسم.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- شريحة توست رجين المتبعة في الرجيم السريع.

- قطعة جبن قريش بدون ملح.

- كوب شاي أو فنجان قهوة بالطريقة المتبعة.

- تفاحة للتحلية يفصل بينها وبين الشاي بنصف ساعة.

وجبة الغداء:

- شريحة توست أو خبز أسمر.

- بيضة مسلوقة.

- كوب شاي أخضر أو فنجان قهوة.

وجبة العشاء:

- نصف علبة تونة بالطريقة المتبعة في الرجيم السريع.

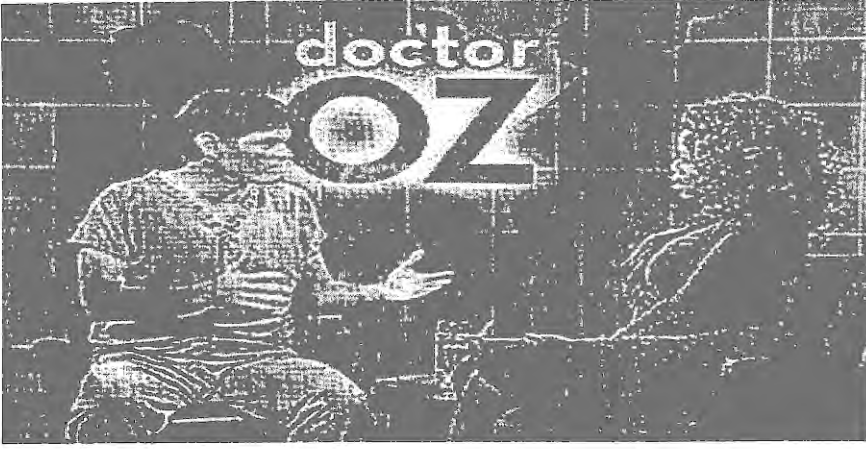
- شرائح جزر.

- كوب عصير برتقال طبيعي طازج بدون سكر.

هذا الرجيم السريع يستطيع أن يفقدك ما يقارب 4 كيلو جرام من وزنك حسب نوع

التمثيل الغذائي في جسمك في ثلاثة أيام فقط، ولذا تم تسميته بهذا الاسم.

نظام غذائي "دكتور أوز"



دكتور أوز هو اسم الشهرة للطبيب الأمريكي تركي الأصل "محمد مصطفى أوز"، وقد نال هذا الطبيب شهرته الكبيرة بسبب ظهوره لمرات عديدة في البرنامج الأمريكي الشهير "أوبرا وينفري". وقد أثار دكتور أوز اهتمام الناس مؤخراً بسبب أبحاثه التي أعلن فيها عن إمكانية تصميم أنظمة وبرامج الرجيم لإنقاص الوزن بالاعتماد علي الأطعمة المفضلة لكل شخص، دون الحاجة إلي الشعور بالحرمان الذي تفرضه العديد من أنظمة وبرامج الرجيم المختلفة وهذا هو الجديد في رجيم دكتور أوز وهذا ما يجعله مصنفاً كرجيم سريع.



الجديد مع دكتور أوز
هو أنه يري أن البحث
عن أنظمة وبرامج
الرجيم من أجل انقاص
الوزن التخلص من السمنة
المفرطة والبدانة أصبح
أمراً من الماضي، فقد

ازداد وعي الناس وأصبح كل شخص يبحث عن رجيم يتناسب مع عمره ووزنه وطوله وحذا لو كان رجيم سريع.

يعرف الدكتور أوز الرجيم علي أنه نظام غذائي صحي الهدف منه هو المحافظة علي توازن الجسم وتقليل خطر إصابته بالأمراض التي يرجع السبب ورائها في الغالب إلي العادات الغذائية الخاطئة. ولذلك يري دكتور أوز الشهير أن الخوف من إتباع أي نظام غذائي صارم يفرض التخسيس وإنقاص الوزن أصبح أمراً من الماضي، إن كان السبب وراء ذلك هو ضعف العزيمة أو الشعور بالحرمان الشديد أو عشق الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والشحوم أو الحلويات بأنواعها المختلفة. ولهذا السبب اعتمدت أنظمة وبرامج رجيم دكتور أوز الشهير علي الأطعمة المفضلة لدي الشخص الذي يرغب في إنقاص الوزن الزائد عنده.

الأمر المختلف في أنظمة وبرامج رجيم دكتور أوز هو أنه يري أن الطبيب الماهر هو الذي يقوم بتوزيع السعرات الحرارية المفترض تناولها بحكمة وذكاء، بحيث يحدث توازناً بين نوعيات الطعام التي يتناولها من يرغب في الدخول في برنامج رجيم سريع بدون أن يشعر بملل أو يأس بعد وقت قصير.

ومن بين أمثلة أنظمة وبرامج رجيم دكتور أوز يسر مجلة التخسيس السريع أن تقدم لكم هذا الرجيم كخطوة أولي لكل من يرغب في إنقاص وزنه والحصول علي جسم رشيق ومتناسق في فترة قصيرة من دون حرمان. فهذا الرجيم بالإضافة إلي انه رجيم غير قاسي ورجيم سريع، أنه مشبع وملئ بكميات ليست قليلة من الأطعمة المختلفة والتي يصنفها بعض الأطباء علي أنها أطعمة ممنوعة في برامج الرجيم.

ويحتوي رجيم دكتور أوز علي ثلاث وجبات رئيسية تحتوي وجبة الإفطار فيه علي 300 سعر حراري بينما تحتوي وجبة الغداء علي 400 سعر ووجبة العشاء علي 500 سعر حراري، ذلك كله بالإضافة إلي قائمتين من الأطعمة المختلفة التي

يمكن تناولها كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية لعدم الشعور بالجوع طوال فترة تنفيذ الرجيم وانقاص الوزن والبرنامج كآلاتي:

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- قطعة من كيك الليمون أو البرتقال.
- علبة زبادي خالي الدسم.
- 10 حبات عنب.
- ويفضل تقسيم حبات العنب إلي نصفين للشعور بالشبع الإيحائي وكان الكمية تضاعفت.

وجبة الغداء:

- فطيرة مصنوعة من دقيق الذرة ومحشوة بالسلطة الخضراء وقطع من صدور الديك الرومي مع إضافة التوابل المفضلة حسب الرغبة.
- ثمرة برتقال أو يوسفى للتحلية.

وجبة العشاء:

- علبة سلمون أو تونة بدون زيت.
- سلطة الفاصوليا الخضراء ويمكن تبيلها بالخل والملح.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- سلطة زبادي وتعد بإضافة قطع صغيرة من ثمرة التفاح إلي علبة زبادي خالية الدسم.

وجبة الغداء:

- إعداد طبق كبير من شوربة العدس الأصفر مضافاً إليها حبة كوسة وحبة جزر مهروستان وإضافة التوابل المفضلة.

- رغيف الخبز المحمص الخاص بالرجيم.

وجبة العشاء:

- إعداد طبق كبير من السلطة الخضراء مضافاً إليها قطع صغيرة من صدور

الدجاج.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- عدد 2 بيضة مقلية في بعض اللبن وملعقة صغيرة من الزبد.

وجبة الغداء:

- 2 رغيف من خبز التوست الخاص بالرجيم بينهما زبدة الفول السوداني.

- كوب شوكلاته مثلجة بشرط تكون مصنوعة من الكاكاو الدايت

والسكر الدايت والحليب خالي الدسم.

وجبة العشاء:

- طبق متوسط من المكرونة الاسباجيتي مضافاً إليها بعض السلطة الخضراء.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- طبق من رقائق الذرة (الكورن فليكس) بإضافة كوب من اللبن خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- إعداد طبق كبير من السلطة الآسيوية وطريقة عملها هي عمل السبانخ

المسلوقة بإضافة قطع من صدور الدجاج المقطع وقطع صغيرة من الكراث ثم يتم

تتبيلها بإضافة قليل من زيت الزيتون وبعض التوابل الحارة حسب الرغبة.

وجبة العشاء:

- 4 قطع كبيرة من الجمبري الجامبو المسلوق.

اليوم الخامس

وجبة الإفطار:

- إضافة قطع الفراولة مع بعض عصير الفراولة إلى كوب من الزبادي منزوع الدسم.

وجبة الغداء:

- قطعة كبيرة من اللحم البتلو المشوي.
- خضروات نصف مطهية بإضافة بعض زيت الزيتون والليمون والفلفل والملح.

وجبة العشاء:

- تناول 4 قطع من اللانشون بدون خبز.
- شريحة خبز توست مع ملعقة كبيرة من العسل الأبيض (عسل النحل الطبيعي) أو التحلية بنصف ثمرة مانجو حسب الرغبة.

ذلك ولم نتحدث بعد عن الوجبات الخفيفة والتي تم إدراجها في رجينم دكتور أوز في صورة قائمتين يمكن اختيار نوع واحد من كل قائمة أي نوعين فقط في اليوم لكي تمثل وجبة خفيفة يمكن تناولها بين الوجبات بشرط عدم تكرار أي نوع خلال فترة تنفيذ رجينم الخمسة أيام وذلك لتفادي حدوث خلل في السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والقائمتين كالاتي:

■ القائمة الأولى

- قطعة من البسكويت الويفر الخاص بالأطفال المحشو بالشوكولاتة.
- كوب من القهوة بالحليب خالي الدسم.
- 4 حبات من المشمش المجفف.
- 14 حبة من حبوب القهوة المحمصة.
- ثمرة كبيرة الحجم من الكمثري أو الموز أو التفاح.
- طبق صغير من المهلبية أو بودينج الشوكولاتة.

■ القائمة الثانية

- 9 أعواد بقسماط من البقسماط الخاص بالرجيم.

- 6 حبات زيتون كلاماتا.

- 7 حبات جزر صغيرة.

- 2 قطعة من الجبن الشيدر المطبوخ.

- 30 حبة فستق.

- كوب من عصير الطماطم.

نصائح هامة عند إتباع رجيم دكتور أوز

1- لا تحرم نفسك من تناول الطعام الصحي عند الشعور بالجوع بشرط الامتناع

عن تناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات.

2- اعتاد علي تناول الطعام في طبق صغير، فذلك سيشعرك بأنك تتناول كميات

كبيرة من الطعام ويمنحك الشبع الإيحائي.

3- اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً خلال وبعد الرجيم.

4- بعد الانتهاء من الرجيم يجب إتباع نظام غذائي أكثر صحة، وزيادة الحركة

ولو بالمشي إذا لم تكن هناك فرصة لممارسة رياضة معينة.

5- اهتم بتناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة الغنية بالألياف خاصة في

الصباح، وتناول الأسماك ثلاث مرات في الأسبوع.

6- حاول أن تتناول 5 أو 6 وجبات خلال اليوم بدلاً من 3 وجبات رئيسية وذلك

لزيادة معدلات الحرق في جسمك وإخفاء الشعور بالجوع وتقادي الشراهة عند تناول

الوجبات الرئيسية.

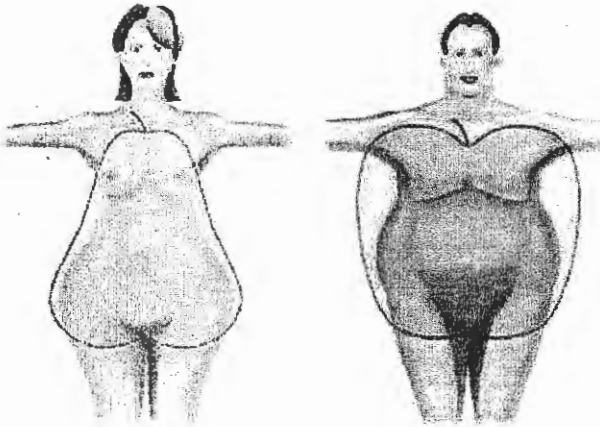
نظام غذائي "جورج كروز"

لانقاص الوزن رجيم الثلاث ساعات للتخسيس بدون رجيم



نقدم لكي سيدتي في هذا الموضوع
برنامج رجيم الثلاث ساعات النظام
الغذائي الشهير للدكتور جورج كروز.
لكل سيدة أو فتاة تخشي الدخول في
برامج رجيم قاسية خوفاً من الحرمان
يجب أن تقرأ عن رجيم الثلاث
ساعات الخاص بالدكتور الشهير
جورج كروز فهو وسيلة جديدة

وغريبة نوعاً ما تهدف إلى التخسيس بدون رجيم.



يحمل الرجيم
اسم الثلاث
ساعات لكون
الوقت العامل
الرئيسي في
الرجيم بشكل
عام وخاصة
ثلاث ساعات

وفكرة برنامج الرجيم هو تناول الطعام في وقت أكثر من مجرد ثلاث وجبات
رئيسية، حيث يعتقد الدكتور جورج كروز أن زيادة عدد وجبات الطعام عن عدد
الوجبات الرئيسية يزيد من معدلات الأيض والحرق، كما أنه من المعروف أن تناول

الوجبات الخفيفة أكثر من مرة في اليوم يضيف إحساس دائم بالشبع ويقلل من الشراهة عند تناول الوجبات الأساسية.

أما بخصوص اسم رجيم الثلاث ساعات، فهذا لأن برنامج الرجيم يتطلب من الشخص المتبع له أن يتناول وجبة خفيفة كل ثلاث ساعات من ضمنهم ثلاث وجبات رئيسية بشرط التوقف عن الأكل قبل النوم بعدة ثلاث ساعات علي الأقل. وهكذا يعتبر هذا النظام الغذائي تخسيس بدون رجيم أو بلا حرمان.

ولم يشترط جورج كروز في برنامج الرجيم الخاص به الحرمان من أنواع معينة من الطعام، ومن هذا المنطلق يمكن للمتبع للرجيم أن يتناول الكربوهيدرات والبروتين والحلويات أيضاً لكن بكميات مناسبة أكثر حكمة وفي ظل الاهتمام بتناول الطعام في أوقات منتظمة. وهذه هي المشكلة الكبرى في الرجيم حيث أن أغلب الناس ليس لديهم الوقت الكافي لعمل رجيم منتظم يعتمد علي تناول وجبة كل ثلاث ساعات، لكن في الوقت نفسه يعد برنامج رجيم الثلاث ساعات مرناً للغاية حيث لا يعد تناول الطعام خلاله من خارج المنزل مشكلة كبيرة وذلك لسماح الرجيم بتناول جميع الأطعمة التي تمنعها غالبية برامج وأنظمة الرجيم المختلفة.

يجب أن يتم تناول وجبة الإفطار في غضون ساعة من الاستيقاظ وذلك ليعمل الجسم علي زيادة معدلات الحرق بدلاً من برنامج نظام الوقاية من الجوع ويتحول إلي حرق العضلات بدلاً من الدهون المرغوب في حرقها.

أما بخصوص وجبة الغداء فيعتمد جورج كروز في برنامج الرجيم الخاص به علي طبق الغرف الكبير وذلك لتفعيل خاصية الشبع الإيحائي للمتبع للرجيم، بحيث يتم تقسيمه إلي قسمين أحدهما ممتلئ بالخضروات الطازجة أو المطبوخة أو السلطة. والنصف الآخر يتم تقسيمه أيضاً إلي قسمين، بحيث يملأ الربع الأول النشويات

والمتمثلة في الخبز أو الأرز أو المكرونة في حين يحتل البروتين الربع الآخر والمتمثل في البيض أو لحم الدجاج أو اللحم الأحمر أو السمك وحتى الفول والعدس. وطبعاً يفضل تناول الخبز الخاص بالرجيم لقلة السعرات الخاصة به بدلاً من الخبز البلدي، ويفضل تناول البقوليات التي تمتاز بعدم وجود دهون بها، كما يفضل التقليل من استخدام الدهون والزيوت قدر المستطاع وعدم تناول جلد الدجاج وما شابه. فقليل من التعديلات البسيطة علي النظام الغذائي يستطيع أمن يشكل فارقاً كبيراً.

لكن يسمح جورج كروز في الرجيم الخاص به بإضافة ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمنة علي إجمالي مكونات الطبق. وفي الوقت نفسه يحذر كروز من تجويع النفس بالحرمان من وجبة معينة فذلك يدمر الفكرة الرئيسية في الرجيم. ومن هذا المنطلق يمكن اصطحاب كيس من الفول السوداني أو الشيكولاته وزجاجة من الماء لأي مكان من المتوقع التأخر به عن موعد وجبة الثلاث ساعات التالية.

وبخصوص الوجبات الخفيفة فتعدادها 6 وجبات، ومن بين أمثلة هذه الوجبات قطعة بسبوسة أو كيك مع كوب شاي بدون سكر أو باستخدام أحد بدائله أو ثمرة تفاح أو موز أو علبة زبادي مقدار 180 جم أو باكو بسكويت متوسط الحجم أو أيس كريم كونو أو إصبعين شيكولاته أو 2 كبشة يد من الفشار أو كبشة يد من المكسرات والفول السوداني. بالطبع يفضل النيئة لكن مسموح بتناولها بكافة أشكالها بالنسب المحددة.

وكجميع أنظمة وبرامج الرجيم، يلعب الماء دوراً رئيسياً في نجاح الرجيم. وفي رجيم الثلاث ساعات يجب تناول الماء قدر الإمكان بمعدل كوب ماء كل ساعة. ذلك المقدار من الماء مع الوجبات الخفيفة العديدة يستطيع حمايتك من الجوع بشكل

نهائي ومنعك من تناول الوجبات الرئيسية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية



بشراة ، وهذا هو العامل الرئيسي

لنجاح الرجيم والنجاح في عمل

تخسيس بدون رجيم أو حرمان.

وأخيراً لا يمكن إغفال دور الرياضة

الهام في عمل فارق كبير، ولا تتمثل

الرياضة فقط في عمل تمارين رياضة

قاسية أو ضرورة الذهاب إلي مركز

رياضي، فيمكن لزيادة الحركة ولو

بالمشي لفترة تتراوح ما بين 15 دقيقة

و30 دقيقة ولو لأربعة أيام فقط في

الأسبوع أن تساهم في حرق الكثير

من الدهون الغير مرغوب بها

كالدهون المتراكمة في منطقة

البطن والأرداف. تعرف علي

أهم تمارين رياضية للتخسيس.

نظام غذائي لانقاص الوزن 30 كيلو من الوزن "رجيم الكريوهيدرات"

في البداية وقبل الخوض في شرح تفاصيل رجيم الكريوهيدرات، يجب العلم بأن رجيم الكريوهيدرات يتطلب 9 أسابيع لتنفيذه، لكنه في الوقت نفسه يستطيع أن يفقد الشخص ما بين 15 كيلوجرام و 30 كيلو في هذه الفترة ولهذا فهو وسيلة جيدة لخسارة الوزن.

لكن يجب العلم بأن رجيم الكريوهيدرات رجيم قاسي وغير صالح لجميع الأشخاص، لذا يجب قبل إتباع الرجيم استشارة الطبيب المختص لمعرفة ما إذا كان رجيم الكريوهيدرات يمكن تنفيذه للشخص.

ملاحظات هامة يجب أخذها في الاعتبار قبل إتباع رجيم الكريوهيدرات:

1- يجب عدم إضافة أي مادة إلي الرجيم حتي لا يؤثر ذلك علي الرجيم بشكل كامل، لكن في المقابل يمكن إلغاء مادة بعد استشارة الطبيب المختص أو أخصائي تغذية بشرط عدم تعويضها بمادة أخرى.

2- يجب الامتناع بشكل كامل عن تناول الدهون والشحوم.

3- يجب التقليل قدر المستطاع من استعمال الملح في الطعام.

4- مسموح خلال الرجيم بتناول أي نوع من أنواع الخضروات ما عدا الجزر.

5- يمنع خلال إتباع رجيم الكريوهيدرات تناول أنواع معينة من الفاكهة، وهي

التين والعنب والتمر والمانجو والمشمش والموز.

6- كما هو الحال في أي برنامج غذائي صحي، يجب شرب الماء قدر المستطاع بما

لا يقل عن تناول 8 أكواب من الماء يومياً وبحد أقصى 12 كوب ماء كبير.

7- يسمح خلال إتباع الرجيم بشرب القهوة أو الشاي أو الأعشاب لكن بدون سكر أو باستخدام أحد بدائله المضمونة حتى لا يؤثر ذلك علي الكم المطلوب من خسارة الوزن.

8- يمنع بشكل تام تناول المشروبات الغازية بجميع أنواعها ، في حين يسمح بتناول المشروبات الغازية الدايت المضمونة لأن معظمها تكون منتجات تجارية وتؤثر بالسلب علي الرجيم .

9- كما يجب الالتزام بتناول الثلاث وجبات الرئيسية بدون تعديل لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الحرق لتفادي تثبيت الوزن.

10- وأخيراً يجب عدم ممارسة الرياضة بشكل عنيف في بداية الرجيم حتى يقل الوزن عن مستوى 10 كيلوجرامات.

أولاً وجبة الإفطار

وجبة الإفطار في الأسبوع الأول من الرجيم ثابتة خلال جميع أيام الأسبوع وهي عبارة عن:

- 2 شريحة توست.
- قطعة جبنه قريش.
- نصف كوب من عصير البرتقال.

ثانياً وجبتي الغداء والعشاء

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- نصف شريحة توست.
- صدر دجاج مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.
- أي نوع من أنواع السلطة بدون إضافة زيت.

وجبة العشاء:

- 2 شريحة توست.

- لبننة.

- شوربة خضار.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- أرز مسلوق.

- دجاج مشوي أو مسلوق.

- صلصة خفيفة.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- جبن قريش أو جبن أبيض.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- 2 شريحة توست.

- شريحة ستيك.

- خضار سوتيه.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- سلطة تونة بدون إضافة زيت.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- مقدار كأس كبير من الأرز.
- كوب لبن أو صلصة طماطم.

العشاء:

- أي نوع حلويات.
- كوب حليب خالي الدسم.
- ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- 2 شريحة توست.
- سلطة تونة بدون زيت.

العشاء:

- شريحة توست.
- 2 بيض مسلوق.
- طبق سلطة.

اليوم السادس

الغداء:

- شريحة توست.
- شريحة ستيك.
- طبق خضار سوتيه.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- لبننة.

- كوب حليب خالي الدسم.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- أرز مسلوق.

- دجاج مسلوق أو مشوي.

- صلصة خفيفة.

العشاء:

- شريحة توست.

- جبن قريش أو جبنه بيضاء.

- عصير طازج.

- 2 ثمرة فاكهة.

أولاً: وجبة الإفطار

- 2 شريحة توست.

- لبننة.

- خيار.

- كوب عصير طازج.

ثانياً: وجبتى الغذاء والعشاء

اليوم الأول

وجبة الغذاء:

- 2 شريحة توست.

- ستيك.

- خضار مسلوق.

وجبة العشاء:

- سلطة زيادي (روب) بالخيار.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- مكرونة.

- صلصة خفيفة.

- سلطة بإضافة خل التفاح.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- جبن قريش.

- كوب حليب خالي الدسم أو عصير طازج.

- ثمرة تفاح.

اليوم الثالث

الغداء:

- 2 شريحة توست.

- دجاج مشوي.

- سلطة بخل التفاح.

العشاء:

- سلطة تونة.

- ثمرة تفاح.

اليوم الرابع

الغداء:

- 2 شريحة توست.
- لحم حسب الرغبة.
- خضار.

العشاء:

- 2 شريحة توست.
- لبننة.
- سلطة.
- ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- شريحة توست.
- سمك مشوي مع الليمون.
- سلطة.

العشاء:

- 2 شريحة توست.
- لبننة.
- سلطة.
- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- أرز مسلوق.

- علبية زيادي.

العشاء:

- عصير طازج.

- كوب حليب أو فاكهة.

اليوم السابع

يكرر أي يوم من أيام هذا الأسبوع بشرط تنفيذ جدول اليوم بدون تعديل.

أولاً: وجبة الإفطار

- 2 شريحة توست.

- ملعقة لبننة صغيرة.

- كوب حليب خالي الدسم أو شاي بدون سكر أو بإستخدام أحد بدائله.

ثانياً : وجبتي الغداء والعشاء

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- 2 شريحة توست.

- سلطة بدون إضافة زيت.

وجبة العشاء:

- سلطة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- شريحة توست.

- 2 بيض مسلوق.

- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 توست.

- جبنة.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- شريحة ستيك.

- طبق خضار.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- جبن قريش.

- خيار.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- أرز مسلوق.

- سلطة.

العشاء:

- كوب لبن.

- خيار.

- طبق سلطة.

اليوم الخامس

الغداء:

- دجاج مسلوق أو مشوي.
- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 شريحة توست.
- جبن أبيض أو قريش.
- سلطة خس.
- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- شريحة توست.
- ستيك.
- سلطة.

العشاء:

- سلطة فواكه.

اليوم السابع

الغداء:

- 2 شريحة توست.
- شوربة خضار.
- ثمرة فاكهة.

العشاء:

- نصف شريحة توست.

- بيضة مسلوقة.

- خضار.

أولا: وجبة الإفطار

- شريحة توست.

- لبننة.

- كأس من الحليب خالي الدسم محلي بملعقة من العسل.

ثانيا: وجبتي الغذاء والعشا

اليوم الأول

وجبة الغذاء:

- شريحة توست.

- 2 بيض مسلوقة.

- سلطة خضار.

وجبة العشاء:

- شريحة توست.

- لبننة.

- ثمرة تفاح.

اليوم الثاني

الغذاء:

- شريحة توست.

- ستيك.

- سلطة.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- لبننة.

- جبنة قريش أو بيضاء.

- سلطة.

اليوم الثالث

الغداء:

- شريحة توست.

- سلطة تونة.

العشاء:

- شريحة توست.

- جبنة قريش.

- سلطة.

- 2 ثمار فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- شريحة توست.

- ربع دجاج مسلوق أو مشوي.

- سلطة.

العشاء:

- شريحة توست.

- لبننة.

- كوب حليب خالي الدسم.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- مقدار كأس من الأرز.

- سلطة زيادي وخيار.

العشاء:

- شريحة توست.

- شوربة خضار.

- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- 2 قطعة ستيك.

- خضار.

العشاء:

- شريحة توست.

- خيار.

- لبن.

- ثمرة فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- شريحة توست ريجيم.

- سلطة تونة.

العشاء:

- شريحة توست.

- جنبه بيضاء.

- سلطة.

- ثمرة فاكهة.

أولا: وجبة الإفطار

- 2 شريحة توست.

- لبنه.

- عصير طازج.

- حليب خالي الدسم.

ثانيا : وجبتي الغذاء والعشا

اليوم الأول

وجبة الغذاء:

- شريحة توست.

- دجاج مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.

- سلطة.

وجبة العشاء:

- 2 شريحة توست.

- لبنه.

- خضار.

- كوب عصير طازج أو حليب خالي الدسم.

- 2 ثمرة تفاح.

اليوم الثاني

الغذاء:

- شريحة توست.

- سلطة تونة.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- لبنه.

- لبن.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- توست.

- ستيك.

- سلطة.

العشاء:

- توست.

- شوربة خضار.

- تفاحة.

اليوم الرابع

الغداء:

- مقدار كأس أرز.

- علبة أو كوب زبادي.

العشاء:

- 2 شريحة توست.

- بيضة مسلوقة.

- لبن.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- توست.

- دجاج.

- سلطة.

العشاء:

- 2 توست.

- جبنه.

- عصير طازج.

- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- توست.

- 2 بيض.

- سلطة طماطم وخس مع خل التفاح.

العشاء:

- ثمرة تفاح.

- أي نوع من الحلويات.

اليوم السابع

الغداء:

- 2 توست.

- سلطة تونة.

العشاء:

- توست.

- 2 بيض.

- سلطة.

- 2 فاكهة.

(الأسبوع السادس من رجيم الكريو هيدرات)

أولاً: وجبة الإفطار.

- شريحة توست.

- بيضة أو قطعة جبن قريش أو جبنه بيضاء.

- كوب حليب خالي الدسم محلي بملعقة عسل.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- توست.

- سلطة.

وجبة العشاء:

- توست.

- سلطة زبادي وخيار.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- توست.

- دجاج.

- سلطة خس وطماطم لخل التفاح.

العشاء:

- 2 توست.

- لبنه أو جبنه.

- حليب.

- برتقالة.

اليوم الثالث

الغداء:

- توست.

- ستيك.

- سلطة مع خضار وثمرات وليمون.

العشاء:

- 2 توست.

- جبنه.

- عصير.

اليوم الرابع

الغداء:

- مقدار كأس أرز.

- سلطة خيار وزبادي.

العشاء:

- سلطة.

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- توست.

- سلطة تونة.

العشاء:

- سلطة فواكه.

- لبن.

اليوم السادس

الغداء:

- توست.

- شوربة خضار.

- سلطة.

العشاء:

- 2 توست.

- جبن قريش أو بيضاء.

- سلطة خس.

- ثمرة فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- توست.

- صدر دجاج.

- سلطة بخل التفاح.

العشاء:

- توست.
- جبنه.
- عصير برتقال طازج.
- 2 ثمرة فاكهة.
- (الأسبوع السابع من رجيم الكريوهيدرات)
أولا: وجبة الإفطار.
- 2 توست.
- لبنه.
- ملعقة عسل نحل.
- عصير برتقال.
- ثانيا: وجبتي الغداء والعشاء.
- اليوم الأول
- وجبة الغداء:
- توست.
- صدر دجاج.
- سلطة بخل التفاح.
- وجبة العشاء:
- 2 توست.
- جبن.
- عصير برتقال.
- 2 فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- ستيك مشوي بملعقة زيت.

- سلطة زيادي وخيار.

العشاء:

- توست.

- جبنه.

- سلطة خضراء.

- 2 فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- توست.

- سلطة تونه.

- عصير ليمون بدون سكر أو باستخدام بدائله أو بعسل.

العشاء:

- توست.

- بيضة مسلوقة.

- حليب.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- نصف توست.

- بيضة مقليه بملعقة زيت.

العشاء:

- توست.
- سلطة زبادي وخيار.

اليوم الخامس

الغداء:

- مقدار فتجان أرز.
- خضار.
- علبه زبادي خالي الدسم.

العشاء:

- توست.
- لبنه.
- خيار.
- طماطم.
- فلفل بارد.
- عصير.
- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- صدر دجاج.
- علبه زبادي.

العشاء:

- مقدار فتجان ذرة.

- سلطة جبن وخس وخضار.

اليوم السابع

الغداء:

- توست.

- ستيك.

- سلطة خضراء.

العشاء:

- بطاطس مشوية أو مسلوقة.

- عصير برتقال.

(الأسبوع الثامن من رجيم الكريوهيدرات)

أولاً: وجبة الإفطار.

- 2 توست.

- ملعقة لبنه.

- شاي بلبن خالي الدسم.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- توست.

- سلطة تونة.

وجبة العشاء:

- سلطة فواكه.

- عصير برتقال.

اليوم الثاني

الغداء:

- توست.
- 2 بيضة مسلوقة.
- سلطة.

العشاء:

- توست.
- لبننة.
- ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- ستيك.
- خضار مسلوقة.

العشاء:

- توست.
- سلطة جبن بخيار.
- 2 فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- مقدار كأس أرز.
- سلطة.

العشاء:

- كأس زبادي بخيار.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- دجاج.

- سلطة.

العشاء:

- توست.

- جبن.

- سلطة خس.

- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- ستيك.

- سلطة.

- فاكهة.

العشاء:

- سلطة فواكه.

- عصير برتقال.

اليوم السابع

الغداء:

- توست.

- سلطة تونة أو (2 ثمرة فاكهة + شوربة طماطم).

العشاء:

- توست.

- بيضة مسلوقة.

- سلطة.

- حليب.

(الأسبوع التاسع والأخير من رجيم الكربوهيدرات)
أولا: وجبة الإفطار.

- 2 توست.

- لبننة.

- عصير برتقال طازج.

ثانيا: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- صدر دجاج.

- سلطة بالليمون.

- طماطم.

- فلفل حار.

وجبة العشاء:

- سلطة بالجبنه.

- نوعين من ثمار الفاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- توست.

- سلطة تونة.

العشاء:

- سلطة بالجبنه.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- ستيك.

- خضار سوتيه.

العشاء:

- توست.

- سلطة زبادي وخيار.

اليوم الرابع

الغداء:

- أرز بمقدار كأس.

- سلطة.

العشاء:

- توست.

- لبنه.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الخامس

الغداء:

- توست.

- بيض مقلي بنصف ملعقة زيت.

- خضار.

العشاء:

- توست.
- سلطة زبادي وخيار.

اليوم السادس

الغداء:

- توست.
- شوربة خضار.
- ثمرة فاكهة.

العشاء:

- سلطة فواكه.
- عصير.

اليوم السابع

الغداء:

- ستيك.
- خضار سوتيه.

العشاء:

- توست.
- سلطة زبادي وخيار.

علي الرغم من تصنيف رجيم الكربوهيدرات علي أنه رجيم قاسي إلا أنه في المقابل إذا سمح لك طبيبك الخاص أو أخصائي التغذية بإتباعه وتم اتباعه بالشكل المشروح دون إطرأ أي تعديلات عليه ، يستطيع أن يفقدك من 15 كيلو : 30 كيلوجرام من وزنك بنهاية الأسابيع التسع. انه فعلاً وسيلة جيدة لخسارة الوزن.

نظام غذائي "الدكتور اتكنز"



كما هو مبين بعنوان الموضوع، رجيم البروتين هو من ابتكار الدكتور روبرت اتكنز. ويعتمد الدكتور اتكنز في رجيم البروتين علي تخفيض استهلاك الفرد من النشويات والتي يري أنها السبب الرئيسي وراء السمنة وزيادة الوزن بشكل رئيسي.

ويعتمد الدكتور اتكنز في برنامج رجيم البروتين

علي البروتينات بأشكالها، من دون استهلاك

دهون أو سكريات، وذلك لتحفيز الجسم علي استهلاك الدهون والشحوم من الجسم لإنتاج الطاقة نظراً لقلة مخزون الجسم من السكر.

ثبت بالفعل أن رجيم البروتين يستطيع أن يقوم بتخسيس الجسم وتخفيف الوزن الكلي للجسم بصورة فعالة، في حين أنه لا يشعر المتبع للرجيم بالجوع، لكن في المقابل قد تؤدي طول فترة إتباع رجيم دكتور اتكنز إلي الإصابة بالنقرس الذي يطلق عليه مرض الملوك وذلك بسبب زيادة استهلاك اللحوم.

علي كل حال، هذا الرجيم غير صالح لأي شخص يعاني من مشاكل بالكبد أو الكلي أو للحوامل، ويفضل قبل الشروع في تنفيذ الرجيم استشارة الطبيب المختص واستشاري تغذية لمعرفة مدي مناسبة رجيم البروتين من عدمه.

الأمر الأخير الذي يجب التنويه إليه قبل البدء في سرد برنامج رجيم البروتين، أن الدكتور اتكنز قد توفي في العالم 2003 عن عمر يناهز 73 عام نتيجة لانزلاقه علي الثلج ما أدي إلي دخوله في غيبوبة، وليس لرجيم البروتين الخاص به أي سبب وراء ذلك كما تشيع بعض المواقع والمنتديات المختلفة.

رجيم البروتين شأنه شأن أي رجيم آخر يجب خلاله وبعده مراعاة تناول الماء بما يزيد عن 8 أكواب من الماء يومياً. كما يفضل خلال تنفيذ الرجيم شرب خليط الأعشاب التالي قبل تناول كل وجبة بمدة 20 دقيقة لقدرته علي المساهمة في إنقاص وتخفيف الوزن ومكوناته هي:

(مقدار ملعقة من الكمون + نصف ملعقة جنزبيل + ربع ملعقة قرفة + شريحتين من الليمون).

برنامج رجيم البروتين مكون من 4 مراحل تنفيذها يستغرق 10 أيام فقط وهي كالآتي:

المرحلة الأولى من رجيم البروتين للدكتور اتكنز

السرعات الحرارية: 1120 سعر حراري

مدة المرحلة: يوم واحد

وجبة الإفطار:

- 2 كوب كبير من الماء علي الريق.
- 4 ملاعق فول بدون دهون أو بيضة مسلوقة.
- علبة زبادي لايت أو كوب لبن صويا.
- كوب شاي عادي أو أخضر أو قهوة.

بعد 3 ساعات:

- 2 كوب ماء.
- علبة زبادي لايت أو كوب لبن صويا.

وجبة الغداء:

- 2 كوب ماء قبل تناول الوجبة.
- سمك مسلوق أو مشوي أو دجاج مسلوق أو مشوي أو لحمة حمراء مسلوقة أو مشوية بمقدار 150 جرام.
- نصف كيلو سلطة خضراء.
- كوب لبن صويا بالشيكولاتة للتحلية.

وجبة خفيفة:

- 2 كوب ماء.
- كوب زبادي لايت.

وجبة العشاء:

- 2 كوب ماء.
- 4 ملاعق فول بدون دهون.
- قطعة جبنة مقدار 50 جرام جبن قريش.

قبل النوم:

- 2 كوب من الماء.

المرحلة الثانية من رجيم البروتين للدكتور اتكنز

السعرات الحرارية: 983 سعر حراري

المدة: 2 يوم

وجبة الإفطار:

- 2 كوب ماء علي الريق.
- 4 ملاعق فول بدون دهون أو بيضة مسلوقة.
- كوب شاي أو قهوة.

بعد 3 ساعات:

- 2 كوب ماء.

- علبة زبادي لايت أو كوب حليب صويا.

وجبة الغداء:

- 2 كوب مياه.

- بروتين حيواني مسلوق أو مشوي بمقدار 150 جرام والممثل في اللحم الأحمر

أو الدجاج أو السمك.

- ربع كيلو سلطة خضراء.

وجبة خفيفة:

- 2 كوب ماء.

- كوب زبادي لايت.

وجبة العشاء:

- 2 كوب ماء.

- بيضة مسلوقة أو مقلية أو مليت بدون دهون.

قبل النوم:

- 2 كوب ماء.

المرحلة الثالثة من رجيم البروتين للدكتور اتكنز

السعرات الحرارية: 795 سعر حراري

المدة: 3 أيام.

الإفطار:

- 2 كوب ماء علي الريق.

- قطعة جبن قريش مقدار 50 جم أو 4 ملاعق فول بدون دهن.

بعد ساعتين:

- 2 كوب ماء.

- بيضة مسلوقة.

الغداء:

- 2 كوب ماء.

- مقدار 100 جم من البروتين الحيواني المشوي أو المسلوق حسب الرغبة.

بعد 3 ساعات:

- 2 كوب ماء.

- كوب حليب صويا بالشيكولاتة أو الفانيليا.

العشاء:

- بيضة مسلوقة.

- قطعة جبن قريش 50 جم.

- بيضة مسلوقة.

قبل النوم:

- 2 كوب ماء.

المرحلة الرابعة من رجيم البروتين للدكتور إتكينز

السعرات الحرارية: 677 سعر حراري

المدة: 4 أيام

قبل الإفطار:

- 2 كوب ماء كبير.

الإفطار:

- 2 كوب ماء.

- بيضة مسلوقة جيداً.

وجبة خفيفة:

- 2 كوب ماء.

- علبة زبادي منزوع الدسم.

الغداء:

- 2 كوب ماء 100 جم بروتين حيواني (كما تم الشرح في المراحل السابقة).

وجبة خفيفة:

- 2 كوب ماء.

- كوب لبن (حليب) صويا شيكولاتة أو فانيليا.

العشاء:

- 2 كوب ماء 50 جم.

- جبن قريش.

قبل النوم:

- 2 كوب ماء كبير.

برنامج التثبيت الخاص برجيم البروتين

مدة التثبيت: 10 أيام متواصلة وبعدها 10 منفصلة.

الإفطار:

- شريحة توست سن/رجيم.

- 3 ملاعق فول أو 50 جم جبنه قريش أو بيضة مسلوقة أو أومليت بدون دهون.

- ثمرة فاكهة.

وجبة خفيفة:

- كوب عصير فواكه بدون سكر أو كوب حليب منزوع الدسم أو علبة زبادي منزوع الدسم.

الغداء:

- 4 ملاعق أرز بسمتي أو مكرونة مسلوقة.
- 2 شريحة لحم مسلوقة أو مشوي بمقدار 200 جم أو ربع كيلو سمك أو مأكولات بحرية مسلوقة أو مشوية أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية.
- ملعقتين خضار مطبوخ أو طبق سلطة خضروات.

وجبة خفيفة:

- سلطة ورقية أو خس بأي كمية أو ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

العشاء:

- شريحة توست رجييم/سن.
- ملعقة مربى لايت أو قطعة جبن قريش أو ثمرة فاكهة.
- كوب زبادي لايت أو حبة طماطم أو خيار.

■ ملحوظات وتعليمات هامة عند إتباع رجييم البروتين

- 1- يجب وزن الجسم قبل بداية تنفيذ برنامج رجييم البروتين مباشرة وعند نهاية كل مرحلة للتأكد من نزول الوزن بشكل سليم.
- 2- البدء في تنفيذ الرجييم يجب أن يكون بأمر طبيب مختص أو أخصائي تغذية، وتكراره كذلك يجب أن يكون بعلم الطبيب المختص لعدم ملائمة رجييم البروتين لحالات معينة وبعد مرور فترة مناسبة من آخر تنفيذ للرجييم.

■ ملاحظات وتعليمات المرحلتين الأولى والثانية

- 1- مسموح خلال تنفيذ برنامج الرجيم بتناول القهوة أو الشاي الأخضر أو العادي بشرط دون إضافة سكر أو باستخدام أحد بدائله المضمونة.
- 2- بالنسبة للسلطة الخضراء في رجيم البروتين فيمكن استخدام جميع أنواع الخضروات الورقية والخضروات الطازجة كالخيار والفجل والجرجير والكرفس والخس والكابوتشا.
- 3- يقول دكتور اتكنز أنه يمكن استخدام بعض الإضافات لتحليه الطعام لتفادي الملل من الاستمرار في الرجيم كالثوم والبصل والأعشاب أو عصير الليمون أو الخل أو المستردة والبهارات والتوابل.

■ ملاحظات وتعليمات خاصة بالمرحلة الثالثة

- 1- مسموح فقط خلال هذه المرحلة من رجيم البروتين بشرب الشاي الأخضر والأعشاب الأخرى بشرط دون إضافة سكر أو باستخدام بدائله وبحد أقصى 3 مرات يومياً، وغير مسموح نهائياً بشرب القهوة أو الشاي.
- 2- ممنوع خلال هذه المرحلة من الرجيم بتناول أي نوع من أنواع المخبوزات أو السكريات.
- 3- يجب خلال هذه المرحلة وصاعداً ممارسة الرياضة يومياً بحد أدنى 20 دقيقة مشي.
- 4- ينصح الدكتور اتكنز بالتركيز خلال هذه المرحلة علي تناول كميات كبيرة - قدر المستطاع - من الماء.

■ ملاحظات وتعليمات خاصة بالمرحلة الرابعة

- 1- يشير الدكتور اتكنز خلال المرحلة الرابعة من رجين البروتين علي أهمية تناول خليط الأعشاب الموضح طريقته قبل عرض الرجين لمرتين يومياً علي الأقل ، لقدرتها العالية علي المساعدة في تخفيف الوزن الزائد.
- 2- كما كرر علي ضرورة ممارسة الرياضة بأي شكل أو زيادة الحركة بشكل عام وعلي ضرورة تناول الماء بكميات كبيرة للمساعدة علي تخفيف الوزن.

■ ملاحظات وتعليمات مرحلة التثبيت بعد الرجين

- 1- يراعي شرب الماء خلال المرحلة وبعدها علي ألا يقل إستهلاكك من الماء عن 2 لتر من الماء يومياً.
- 2- يجب عدم تناول العصائر بكثرة خلال مرحلة التثبيت بعد رجين البروتين.
- 3- الفواكه المسموح بها خلال مرحلة التثبيت هي المشمش والكمثري والبرتقال والجريب فروت واليوسفي.
- 4- يري اتكنز أن ممارسة الرياضة خلال هذه المرحلة يجب ألا تنتهي بانتهاء الرجين للمساعدة علي التمتع بجسم رشيق.

نظام غذائي "دكتور فادي"

كاملاً مكون من 4 أسابيع

ما يميز رجين الدكتور فادي عن العديد من أنظمة وبرامج الرجين المختلفة هو أن ما يحدث خلاله هو نقص حقيقي للوزن، حيث يكون النقص في وزن الجسم من الدهن، لذا فليس من السهل تكوينه من جديد. وذلك يسمح للشخص المتبع للرجيم بزيادة فرص عدم تكون الدهون من جديد، ولذلك يبقى الشخص دون زيادة في الوزن لفترة طويلة، ولن يحدث ذلك أبداً طالما الشخص يحافظ علي إتباع نظام

غذائي صحي قليل الدهون وقليل من استهلاكه من السكريات والطعام الغني بالسعرات الحرارية.

ويقول الدكتور فادي بخصوص نظام الرجيم أنه بالرغم من حدوث نقص كبير في وزن المتبع للرجيم إلا أن ذلك لا يؤثر على الصحة العامة للفرد، مادام الشخص المتبع للرجيم يتناول الوجبات الموجودة في الرجيم دون تعديل أو حذف.

الأمر الجيد أيضاً في نظام رجيم الدكتور فادي أنه يصلح لجميع الأعمار من الجنسين مادام الشخص المتبع للرجيم لا يعاني من مشكلة معينة تمنعه من إتباع أنظمة غذائية معينة، ولذلك نشدد في مجلة التخسيس السريع على الأهمية القصوى لاستشارة الطبيب المختص أو أخصائي تغذية للتأكد من ملائمة الرجيم لنا من عدمه. فقد تم تصميم العديد من أنظمة وبرامج الرجيم لتلائم كل شخص يرغب في إنقاص وزنه.

الهدف من وراء نظام رجيم الدكتور فادي حسب قول الدكتور أن ينقص حيز المعدة بالتدريج وكأن الشخص قام بإجراء عملية لربط المعدة وتضييقها ليجد الشخص نفسه بعد الانتهاء من الرجيم يصل إلى مرحلة الشبع بشكل سريع. ومن ثم تسهل عملية إتباع نظام غذائي أكثر صحة بعد الانتهاء من الرجيم وتسهيل إمكانية ثبات الوزن عند هذا الحد لتفادي عودة الوزن من جديد.

والآن نقدم لكم برنامج رجيم الدكتور فادي الكامل مكوناً من أربعة أسابيع وهو كالآتي:

(رجيم الأسبوع الأول من الدكتور فادي)

أولاً: وجبة الإفطار

في الأسبوع الأول من رجيم الدكتور فادي وجبة الإفطار ثابتة وهي:

- 2 بيضة مسلوقة.

- حبة خيار.

- لانشون حسب الرغبة.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- طبق سلطة خضراء، أي بدون إضافة جزر أو طماطم، وذلك لكون الجزر غني بالسعرات الحرارية وكون الطماطم غنية بالأملاح.

وجبة العشاء:

- شريحة (قطعة) لحم ستيك مشوي بدون ملح.

- علبه زيادي.

اليوم الثاني

الغداء:

- دجاج مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.

- علبه زيادي مضاف إليها ملعقة صغيرة من مطحون بذرة الكتان.

العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- طبق سلطة مكوناً من الخس والخيار والفلفل الأخضر والبقدونس والملفوف.

اليوم الثالث

الغداء:

- قطعة من الجبن القريش أو أي جبن منزوع الدسم بمقدار 80 جرام.

العشاء:

- صدر دجاجة (فرخة) مسلوق أو مشوي أو لحم مفروم أو مشوي حسب الرغبة.

اليوم الرابع

الغداء:

- حبة كيوي أو حبتين علي الأكثر ويفضل حبة واحدة.

العشاء:

- علبه تونة بدون زيت أو مصفاه.
- علبه زيادي مع ملعقة صغيرة من مطحون بذرة الكتان.

اليوم الخامس

الغداء:

- خضار مسلوق بدون ملح أو بأقل كمية ممكنة. (يرجي التقييد)

العشاء:

- علبه سمك تونة بماء أو مصفاه من الزيت أو سمك مشوي أو جمبري.
- طبق سلطة خضراء.
- كوب من الحليب (اللبن) ويفضل الفصل بمدة كافية بين الحليب والسمك أو استبدال السمك بأي بديل بروتين نباتي أو الحليب بعصير أناناس أو كيوي علي أن يتم الانتهاء من تناول الطعام قبل 3 ساعات من النوم ولا مانع من شرب الماء.

اليوم السادس

الغداء:

- لحم مسلوق.
- طبق سلطة مع ملعقة من مطحون بذرة الكتان.

العشاء:

- طبق شاورما بدون خبز أو عيش بأي نوع.

اليوم السابع

الغداء:

- دجاج مسلوق.
- طبق سلطة خضار.
- كوب حليب.

العشاء:

- شرائح لانشون بقري.
- كوب حليب (لبن).

بعد انتهاء الأسبوع الأول يجب أخذ يوم راحة (يوم حر) لكن بحذر وليس كما

كان قبل الدخول في رجيم الدكتور فادي.
(رجيم الأسبوع الثاني من الدكتور فادي)

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- قطعتين من الجبن قليل الدسم.
- شريحة مارتديلا بقري بمقدار 35 جرام.
- وجبة الغداء:

- ربع كيلو مشاوي.
- طبق سلطة خضراء صغير.

وجبة العشاء:

- طبق شاورما عريي بدون عيش (خبز) أو بيضة مسلوقة سلقاً جيداً.

اليوم الثاني

الإفطار:

- قطعة جبن قليلة الدسم ويفضل أن تكون خالية الدسم.
- بيضة مسلوقة.

الغداء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.
- نصف كوب حليب.

العشاء:

- شريحة لانشون بقري.
- مقدار ملعقتين لبنة خالية الدسم أو قليلة.

اليوم الثالث

الإفطار:

- قطعة من الجبن خالي الدسم.
- شريحة لانشون بقري.

الغداء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي مقدار 200 جرام بشرط نزع الجلد أو نفس المقدار من الدجاج المشوي أو المسلوق منزوع الجلد أو خضار مسلوق مكون من الكوسة والملفوف والقرنبيط مع المرق.

العشاء:

- بيضة مسلوقة.
- شريحة لانشون.

اليوم الرابع

الإفطار:

- قطعة جبنه خالية الدسم أو مقدار ملعقتين لبنة لايت.

الغداء:

- سمك مشوي أو مسلوق حسب الرغبة.

العشاء:

- مقدار 200 جرام من الكبد المشوي.
- نصف كوب حليب.

اليوم الخامس

الإفطار:

- قطعة من الجبن قليل أو خالي الدسم.
- بيضة مسلوقة.

الغداء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي حسب الرغبة.
- طبق صغير من السلطة الخضراء.

العشاء:

- علبة تونة بدون زيت أو مصفاة.

اليوم السادس

الإفطار:

- 2 قطعة من الجبن قليل أو خالي الدسم.

الغداء:

- مشويات.
- طبق صغير من السلطة.

العشاء:

- شريحة لانشون بقري.
- مقدار ملعقتين لبنة لايت.

اليوم السابع

الإفطار:

- 2 بيضة مسلوقة.
- قطعة من الجبن قليل الدسم أو خالي.

الغداء:

- سبانخ أو كوسة أو باذنجان حسب الرغبة شرط أن يكون مسلوق ومطبوخ مع المرق والتوابل حسب الرغبة.

العشاء:

- شريحة لانشون بقري.
- مقدار ملعقتين لبنة لايت.
- بعد انتهاء الأسبوع الثاني من رجيم الدكتور فادي يجب أن يكون اليوم الثامن يوم راحة لكن بحذر.

(رجيم الأسبوع الثالث من الدكتور فادي)

تم توحيد جميع الوجبات خلال السبعة أيام علي أن تشمل كل وجبة برنامجين يمكن الاختيار بينهما كل يوم لعدم الشعور بالملل وبرنامج الأسبوع كالآتي:

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.
- قطعة جبن قليل الدسم بمقدار 50 جم.
- أو

- ربع كوب من الحليب خالي الدسم.
- حبة كيوي واحدة.

وجبة الغداء:

- مقدار 400 جرام من مشاوي.
- طبق خضار مسلوق مكون من الفلفل البارد والزهرة والملفوف والكوسة.
- أو
- صدر دجاجة فيليه مشوي.
- علبه زبادي خالي الدسم أو نصف كوب حليب (لبن).

وجبة العشاء:

- 2 شريحة لانشون بقري.
- قطعة من الجبن قليل الدسم بمقدار 50 جم.
- أو
- علبة تونة مصفاة أو بدون زيت وبدون ملح مع شريحة ليمون.
- طبق سلطة خضراء مكون من الجرجير والخيار والبقدونس والملفوف والفلفل البارد بدون إضافة ملح أو زيت.
- وبعد انتهاء الأسبوع الثالث من الرجيم يجب أخذ اليوم الثامن كيوم حر لكن يحذر.

(رجيم الأسبوع الرابع من الدكتور فادي)

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.
- قطعة من الجبن خالي الدسم.

وجبة الغداء:

- قطعة (شريحة) ستيك بقري مشوي بدون دهن.
- طبق سلطة خضراء كبير أو تبوله بدون إضافة زيت أو ملح.

وجبة العشاء:

- علبة تونه صغيرة مع رشّة ملح ونصف عصير ليمونة.
- كوب من عصير البرتقال أو عصير الجريب فروت بدون إضافة سكر.

اليوم الثاني

الإفطار:

- نصف كوب لبن (حليب) خالي الدسم.

- حبة تفاح أخضر.

الغداء:

- صدر دجاج مشوي.

- تبولة بدون ملح وزيت أو سلطة خضراء.

العشاء:

- حبة برتقال.

- كوب من عصير البرتقال الطازج بدون إضافة سكر.

اليوم الثالث

الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- حبة جزر.

الغداء:

- سمك مشوي.

- كوب عصير جريب فروت بدون سكر.

العشاء:

- طبق صغير من شوربة العدس.

اليوم الرابع

الإفطار:

- شريحة توست أسمر.

- قطعة جبنه خالية الدسم.

الغداء:

- دجاج مشوي.

- شوربة خضار مسلوقة بدون مرقه.

العشاء:

- شاورما بيتي بدون دهون أو خبز.

اليوم الخامس

الإفطار:

- شريحة توست أسمر.
- بيضة مسلوقة.
- قطعة جبن خالي الدسم.

الغداء:

- قطعة ستيك بقري مشوي بدون دهون.
- تبولة بدون إضافة زيت أو ملح أو طبق كبير من السلطة الخضراء.

العشاء:

- علبة تونه صغيرة مع نصف عصير ليمونة ورشة ملح.
- كوب عصير جريب فروت أو برتقال بدون سكر.

اليوم السادس

الإفطار:

- شريحة توست أسمر.
- قطعة من الجبن خالي الدسم.

الغداء:

- دجاج مشوي.
- طبق شوربة خضار مسلوق بدون مرق.

العشاء:

- شاورما منزلية بدون خبز أو دهن.
- كيوي أو برتقال.

اليوم السابع

الإفطار:

- نصف كوب حليب خالي الدسم.

- حبة تفاح أخضر.

الغداء:

- صدر دجاج مشوي.

- طبق فتوش صغير.

- سلطة خضروات أو تبولة بدون ملح وزيت.

العشاء:

- حبة برتقال.

- كوب عصير برتقال طازج بدون سكر.

وهكذا يكون قد انتهى برنامج رجيم الدكتور فادي كاملاً بأسابيعه الأربعة والشهير بإسم رجيم الشهر، كما أنه لقب بالرجيم سريع المفعول لكونه يستطيع أن ينقص من وزن الشخص حوالي 25 كيلوجرام إلي 30 كيلو في الأربعة أسابيع حسب مجربات.

تعليمات وملاحظات هامة يجب أخذها في الاعتبار قبل الدخول في رجيم الدكتور فادي:

1- شددنا مراراً وتكراراً ولن نكل من التشديد علي أهمية تناول الماء بحد أدني 8 أكواب من الماء يومياً خلال إتباع رجيم الدكتور فادي أو غيره من برامج وأنظمة الرجيم أو حتى بدون إتباع أي رجيم.

2- لا يمكن اعتبار المياه الغازية أو غيرها من المشروبات والعصائر كالماء، ولا يجب تناول مشروبات الدايت المختلفة لأن أغلبها يكون تجاري ويؤثر بالسلب علي

أي حمية غذائية أو رجيم متبع . راجع بند المشروبات الغازية في جدول الأسعار الحرارية.

3- يجب علي أي راغب في إنقاص وزنه أن يزيد من حركته بشكل عام، وبغض النظر عن الحديث بخصوص أهمية الرياضة، فيكفي المشي لمدة 15 : 30 دقيقة يومياً بالغرض.

4- مسموح خلال الرجيم بشرب الشاي والقهوة والأعشاب المختلفة بدون إضافة سكر أو باستخدام بدائل السكر (سكر رجيم - دايت) المضمونة.

5- مسموح بتناول نوع واحد من بين الخيار أو الخس قبل الوجبات الرئيسية بساعتين.

6- يجب خلال الرجيم وبعده الاعتياد علي تناول الطعام ببطء للشعور بالشبع بسرعة.

7- البعد عن خلال إتباع الرجيم عن تناول الحلويات والمأكولات الغنية بالسعرات الحرارية والدهون حتى وإن كانت منتجات للرجيم، فمعظمها منتجات تجارية وغير مضمونة.

8- يجب عدم إدخال أي نشويات إلي برنامج الرجيم.

9- تجنب تناول الملح أو الطماطم لأنها تساهم في احتباس السوائل في الجسم ما يؤدي إلي انتفاخ الجسم وخاصة الوجه.

10- مسموح بمضغ العلكة خلال الرجيم شرط أن تكون بدون سكر، ويجب عدم ابتلاعها لأن ذلك يعمل علي إفراز العصارات اللعابية التي تفتح الشهية.

نصائح وتوجيهات خاصة بالأسبوع الثاني من الرجيم:

- 1- غير مسموح خلال الأسبوع الثاني من رجيم الدكتور فادي بتناول أي نوع من الفاكهة الصحيحة أو شرب أي نوع من عصيرها.
 - 2- كما أنه من غير المسموح تناول أي خضروات غير المدرجة في جدول الأسبوع.
 - 3- عند الشعور بالجوع الشديد يمكن تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية من الجبن خالي الدسم أو البيض المسلوق أو التونة أو اللانشون البقري لكن بكمية معقولة وقبل الوجبة الرئيسية بساعتين.
 - 4- يمكن في جدول الأسبوع الثاني من الرجيم استبدال السمك باللحم أو كلاهما بالدجاج حسب الرغبة وبالطريقة الموضحة بالجدول.
- كما يمكن أيضاً استبدال التونة بالانشون أو كلاهما بالجبن أو جميع ذلك بالبيض حسب الرغبة.

نظام غذائي لانقاص الوزن رجيم الزيادي، رجيم سريع المفعول ومضمون



كما هو مبين بالعنوان
"رجيم الزيادي"، فإن
العنصر الأساسي لقيام
هذا الرجيم هو الزيادي.
ويطلق عليه أيضاً
رجيم الرّؤب ورجيم
لبن الزيادي ورجيم
الرائب ورجيم الخائر
وأيضاً رجيم اللبن،
وذلك لتوافر العديد
من العناصر الغذائية

الهامة والضرورية في الزيادي كونه أحد منتجات الألبان. والأمر الهام هنا أنه رجيم
مضمون وسريع المفعول حيث ثبتت فعاليته بشكل كبير في تخفيف الوزن وحرق
الدهون من الجسم.

وتم تصميم رجيم الزيادي علي أن يكون ثلاث وجبات رئيسية، بشرط أن تشعر
الشخص بأطول فترة ممكنة من الشبع مع مراعاة توافر العناصر الغذائية الهامة
والضرورية لعمل جميع أجهزة الجسم بالشكل المطلوب خلال فترة الرجيم وهذا هو
سر نجاح الرجيم في تخفيف الوزن وحرق الدهون.
والرجيم كالآتي:

أولاً: وجبة الإفطار.

- 1- علبه زيادي محلاة بملعقة عسل نحل طبيعي.
- 2- كوب من القهوة أو الشاي مضافاً إليه حليب خالي الدسم .بدون سكر أو باستخدام أحد بدائل السكر.

ثانياً: وجبة الغذاء.

- 1- ربع دجاجة أو سمكة أو قطعة لحم ويفضل الشوي عن التحمير.
- 2- طبق سلطة كبير.
- 3- كوب أو علبه زيادي +ملعقة عسل.

ثالثاً: وجبة العشاء.

- 1- ثلاث حبات من الفاكهة ويفضل تناول الفواكه التي تحتوي علي قدر بسيط من السعرات الحرارية.
 - 2- علبه أو كوب زيادي محلي بعسل نحل.
- رجيم الزيادي بالرغم من بساطته إلا أنه يستطيع أن يشعرك بالشبع علي مدار اليوم وذلك السر وراء كونه رجيم سريع المفعول ومضمون، الأمر الذي سيؤدي بالنهاية إلي حرق الدهون وتخفيف الوزن الغير مرغوب به من الجسم. وتستطيع أن تلاحظ فرق كبير في جسمك بعد مرور أسبوعين فقط من تاريخ إتباع الرجيم.
- وينصح في ظل إتباع الرجيم بشرب ما يزيد عن 8 أكواب مياه في اليوم الواحد ، وألا يتم إتباع الرجيم لفترة طويلة. لكن يمكن اللجوء إليه كل فترة لتعديل وزن الجسم واستعادة رشاقته.

نظام غذائي دكتور نيوترشن بالشرح والتفصيل



رجيم الدكتور نيوترشن هو رجيم قاسي

حيث يستطيع إنقاص وزنك بما يعادل

4 كيلوجرامات في الأسبوع إذا ما اتبعه

بالشكل الصحيح دون إنقاص أو إضافة.

كما يطلق عليه رجيم البروتين حيث

يعتمد علي البروتين بشكل أساسي في

تصميمه. لذا فهو في الوقت نفسه

رجيم صحي حيث أنه يوفر لمتبعيه

غالبية العناصر والمواد الغذائية التي

تحتاجها أجسامهم لتعمل أجهزتهم

بشكل سليم ويستطيعون أداء واجباتهم الحياتية بشكل جيد.

تم تصميم نظام رجيم نيوترشن علي سبعة أيام متواصلة وتتنوع الأيام في عدد وجباتها

وتتنوع فيه أنواع الطعام المختلف. والرجيم بالتفصيل كالتالي:

اليوم الأول

وجبة الإفطار:

- عدد 2 بيضة مسلوقة.

- شريحة لانشون بقري 35 جرام أو 5 شرائح جبن قليل الدسم أو جينة 120

جرام.

- كوب شاي أو قهوة بدون إضافة سكر أو باستخدام أحد بدائله.

وجبة الغداء:

- قطعة لحم مسلوقة أو مشوي 250 جرام.

- طبق سلطة مكون من الخس والخيار والفجل.

- نصف كوب حليب.

وجبة خفيفة:

- حبة خيار أو 4 أوراق من الخس أو الفجل.

وجبة العشاء:

- علبة تونة بدون زيت أو 2 بيضة مسلوقة.

اليوم الثاني

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- 3 قطع من الجبن قليل الدسم.

وجبة الغداء:

- صدر دجاجة مسلوقة أو مشوية بدون الجلد 200 جم.

- طبق سلطة مكون من الخس والخيار والفجل.

- نص كوب حليب.

وجبة خفيفة:

- علبة تونه صغيرة الحجم.

وجبة العشاء:

- 3 شرائح جبن قليل الدسم.

- شريحة لانشون بقرى 35 جم.

- ملعقتين لبنه.

اليوم الثالث

وجبة الإفطار:

- 3 شرائح جبنه قليلة الدسم.

- شريحة واحدة لانشون بقري بمقدار 35 جم.

وجبة الغداء:

- صدر دجاج بمقدار 200 جرام مسلوق أو مشوي أو قرنبيط مسلوق ومطبوخ مع المرق أو خضار ملفوف.

- طبق سلطة صغير مكون من الخس والفجل والخيار.

- نصف كوب من اللبن.

وجبة العشاء:

- بيضة مسلوقة.

- شريحة لانشون بقري بمقدار 35 جرام.

- 10 حبات من الزيتون الأسود.

اليوم الرابع

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- قطعة من الجبن قليل الدسم.

وجبة الغداء:

- سمك مشوي أو مسلوق بمقدار 200 جرام.

- نصف كوب حليب. ولا يوجد سلطة لهذه الوجبة.

وجبة العشاء:

- 5 قطع كبدة صغيرة.

- 3 شرائح من الجبن قليل الدسم.

اليوم الخامس

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- 3 قطع جبن قليل الدسم.

وجبة الغداء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي بدون الجلد بمقدار 200 جرام.

- طبق سلطة صغير مكون من الفجل والخس والخيار.

- نصف كوب حليب.

وجبة خفيفة:

- 4 أوراق من الخس.

وجبة العشاء:

- علبة تونة صغيرة الحجم.

- 2 شريحة من الجبن قليل الدسم.

- كوب قهوة بدون سكر أو باستخدام أحد بدائله.

- ملعقتين حمص جاهز بمقدار 30 جم.

اليوم السادس

وجبة الإفطار:

- بيضة مسلوقة.

- 3 شرائح من الجبن قليل الدسم.

وجبة الغداء:

- لحم مسلوق أو مشوي بمقدار 200 جرام أو ربيان مسلوق أو مشوي ومطبوخ

بالتوابل بمقدار 200 جرام أيضاً.

- طبق سلطة صغير مكون من الخس والخيار والفجل.

- نصف كوب من الحليب.

وجبة خفيفة:

- 4 أوراق من الخس أو 2 حبات من الفجل.

- خيار.

وجبة العشاء:

- شريحة لانشون بقري بمقدار 35 جرام.

- مقدار فنجان صغير من البزر (اللب) الأبيض (اللب القرع) ويجب أن يكون

بدون ملح.

اليوم السابع

وجبة الإفطار:

- 2 بيضة مسلوقة.

- 2 شريحة جبن قليل الدسم.

وجبة الغداء:

- سمك مسلوق أو مشوي بمقدار 200 جم أو سبانخ أو كوسة أو باذنجان

مسلق أو مطبوخ مع المرق والتوابل.

- نصف كوب من الحليب.

وجبة العشاء:

- علبة تونه صغيرة الحجم.

- 3 شرائح من الجبن قليل الدسم.

○ ملحوظات هامة عند إتباع رجيم دكتور نيوتشرن

1- أولاً غير مسموح خلال فترة إتباع رجيم دكتور نيوتشرن تناول أي نوع من أنواع

الفاكهة أو شرب عصيرها ، كما أنه من غير المسموح تناول أي نوع من أنواع

الخضروات الغير مدرجة في جدول الرجيم وبالكميات المحددة.

- 2- وكثيره من برامج وأنظمة الرجيم، يجب أن يحرص متابعيه خلال فترة إتباع الرجيم وبعدها علي شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء كل يوم.
- 3- وفي بداية الرجيم إذا شعرت بالجوع الشديد يمكنك ان تتناول البيض أو الجبن أو اللانشون أو حتى التونه لكن بكمية معقولة.
- 4- كما يمكن تعديل جدول رجيم نيوترشن ليناسب الكثير من الأشخاص وذلك بتوافر إمكانية استبدال الدجاج باللحم أو كلاهما بالسّمك حسب الرغبة، كما يسمح باستبدال البيض بالجبن أو بالتونة أو باللانشون حسب الرغبة.
- 5- وأخيراً يجب علي كل من يعاني من السمنة الزائدة أن يزيد من حركته بشكل عام، لا توجد ضرورة لممارسة رياضة بعينها للتخسيس والمشي لمدة 30 دقيقة يومياً سيعمل على تعديل جسمك بشكل كامل بدون الدخول في أي رجيم.

نظام غذائي رجيم اللقيمات السريع
للدكتور محمد الهاشمي



في هذا الموضوع نقدم لكم رجيم اللقيمات بالتفصيل، وهو الرجيم الذي ابتكره الدكتور محمد الهاشمي أستاذ السمنة بكلية الطب بجامعة القاهرة. وتتمركز الفكرة الرئيسية في رجيم اللقيمات حول تصغير حجم المعدة بتعويدها علي الوجبات الصغيرة.

لا يهتم رجيم اللقيمات بالسعرات الحرارية، لكن المحور الرئيسي لنجاح الرجيم هو كمية الطعام التي يتم تناولها ولذلك سمي برجيم اللقيمات.

فكرة الرجيم بسيطة للغاية، واحتمالية نجاحه لا تحتاج سوى لتعديل بسيط في نمط الحية الغذائي بالتعود علي تناول جميع الأطعمة المفضلة بكميات محددة وبنظام. ولذلك يمكن اعتبار رجيم اللقيمات أنه وسيلة للتخسيس بدون حرمان أو

معاناة لعدم وجود ممنوعات به فضلاً عن أنه رجيم سريع، إلا إذا كان لدى الشخص المتبع للرجيم ما يمنعه من تناول أطعمة معينة. ولهذا لا نكل ولا نمل من نصح متابعينا وقراءنا الكرام بضرورة استشارة طبيب مختص أو أخصائي تغذية قبل إتباع أي رجيم لسلامتكم. نظام رجيم اللقيمات بالتفصيل هو عبارة عن الوجبة المرحة بالإضافة إلى 5 لقيمات يتم تكرارها كل ساعتين أو 3 ساعات أو 4 ساعات لكن بانتظام وبالتدرج. وهذه أمثلة عديدة ومختلفة للقيمات:

- 1- حبة خضار من أي نوع.
- 2- ثمرة فاكهة من أي نوع.
- 3- لتر من أي نوع عصير علي خمس لقيمات بحيث لا يزيد الاستهلاك عن 5 ملاعق سكر.
- 4- نصف مثلث بيتزا.
- 5- كبشدة فشار.
- 6- نصف كيس شيبسي.
- 7- نصف كوب حليب.
- 8- كوب نسكافيه أو سحلب أي مشروب بالحليب بشرط يكون اللبن ربع الكوب فقط.
- 9- مقدار ثلث كوب عنب.
- 10- 3 بلحات.
- 11- 2 ثمرة برقوق.
- 12- نصف كوب سلطة.

- 13- نصف كوب لب.
- 14- علبة زيادي.
- 15- 5 قطع بسكويت.
- 16- قطعة كنافة أو بسبوسة حجم علبة كبريت.
- 17- مقدار تلت كف اليد من الشيكولاتة.
- 18- نصف كوب شوربة لسان العصفور أو شوربة خضار.
- 19- كوب كنتالوب أو بطيخ.
- 20- نصف كوب صغير آيس كريم.
- 21- نصف علبة تونة.
- 22- ربع ساندوتش من أي نوع من أنواع الفاست فودز.
- 23- نصف سمكة.
- 24- كعكة واحدة.
- 25- 2 حبة قراصيا.
- 26- 2 إصبع محشي.
- 27- نصف كوب فول نابت.
- 28- نصف كوب عصير قصب.
- 29- نصف كوب أرز باللبن (الحليب).
- 30- نصف كوب كورن فليكس (رقائق الذرة) مع اللبن.
- 31- قطعة كيك مقدار تلت كف اليد.
- 32- 3 حبات بندق.
- 33- 5 حبات لوز.
- 34- من 5 : 10 حبات فول سوداني.

قبل تناول اللقيمة يجب تناول 2 كوب ماء وبعدها يفضل تناول 5 حبات سوداني لإخفاء الشعور بالجوع، وكما ذكرنا سابقاً، يجب تناول هذه اللقيمات كل ساعتين أو 3 ساعات أو 4 حسب المستوي والقدرة بشرط الانتظام في تناول الطعام والتقليل في الأحجام أو في الدهون المدخلة للمواد كالتقليل من نسبة الدسم من الحليب ومنتجات الألبان سيكون أفضل، لكن كما تم التنويه في بداية المقالة أن الرجيم لا يهتم بمقدار السعرات الحرارية بل بالمقادير والكميات.

يفضل في رجيم اللقيمات أو غيره من أنظمة وبرامج الرجيم تناول وجبة الإفطار لما لها من فوائد عديدة علي صحة الإنسان وجسمه وقدرته علي الإنتاج، كما أن وجبة الإفطار ترفع من معدلات الحرق.

○ وجبة الإفطار في رجيم اللقيمات:

- ربع رغيف بلدي.

- بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة لائت أو ملعقة كبيرة من الحلاوة الطحينية أو 2 ملعقة كبيرة فول.

- كوب شاي بحليب وإذا كان اللبن بودرة فتؤخذ ملعقة واحدة.

○ الوجبة المرحية في رجيم اللقيمات:

- مقادير الوجبة المرحية في رجيم اللقيمات بالتفصيل هي عبارة عن كوب ونصف الكوب من السلطة.

- كوب ونصف الكوب من الطعام.

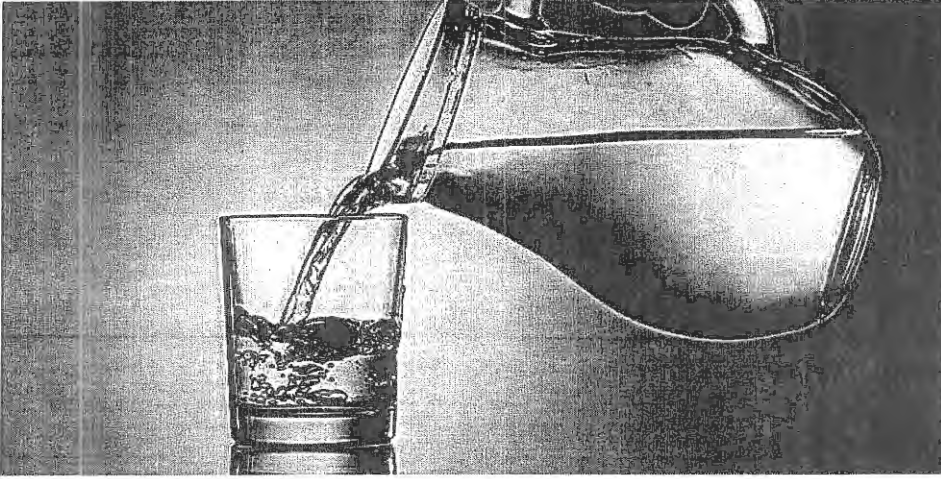
- قطعة حلوي بحجم علبة الكبريت.

- لكن يجب شرب 2 كوب ماء قبل الوجبة وقبل كل وجبة وتناول السلطة.

○ أولاً لتسريع الشعور بالشبع.

- فمثلاً إذا كانت الوجبة المرحلة هي الجلاش باللحمة المفرومة فيكون مقدارها بحجم كف اليد، وإذا كانت الجلاش بجانبه لحم فيؤخذ من الجلاش نصف كف اليد وقطعة لحم ونبدأ بشرب الماء وتناول السلطة.
 - بالنسبة للنشويات فيتم تناول نصف رغيف عيش بلدي أو مقدار 5 ملاعق أرز أو مكرونة أو بيتزا أو رقائق بحجم كف اليد.
 - وأخيراً بالنسبة للحلويات يمكن تناول بسبوسة أو قطعة جاتوه أو أي نوع آخر من الحلويات بحجم علبة الكبريت كما تم التتويه مسبقاً، أو يمكن بدلاً من ذلك شرب نصف كوب من أي نوع من أنواع العصائر الطازجة أو ملعقتين آيس كريم أو ثمرة من الفاكهة.
- رجيم اللقيمات هو رجيم سريع وصحي، كما انه وسيلة تخسيس بدون حرمان أو معاناة لإمكانية تناول جميع الأطعمة المفضلة به، وهذا يقلل من فرص الإحباط من الاستمرار في إتباع الرجيم. كل ما في الأمر هو تعديل بسيط في النظام الغذائي للفرد.

نظام غذائي بالماء صاحب لقب الرجيم الصحي السريع



الماء هو سر الحياة، وهو من دون أي غذاء آخر له علاقة وثيقة بجميع أجهزة الجسم وجميع العمليات الحيوية التي تحدث داخله. ولا تتوقف أهمية الماء فقط كونها أحد أهم العناصر المكونة للدم والقلب، بل من بين أهم فوائد الماء في العمليات الحيوية للجسم أنه يساهم في عملية التخلص من المواد الزائدة عن حاجة الجسم والفضلات. وانطلاقاً من أهمية الماء بالنسبة لأي كائن حي ومن كون الماء تحتوي علي صفر سعر حراري فقد جاءت فكرة رجيم الماء، المادة التي تستطيع أن تخلصك من الوزن الزائد والغير مرغوب به من الجسم دون أن تؤثر بالسلب علي التفاعلات الكيميائية في الجسم.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أهمية الماء في أن تناوله بكميات كبيرة يعمل علي طرد أكبر كمية ممكنة من الدهون والمخلفات خارج الجسم خاصة ما تسمي بالدهون الورقية التي تعد من أهم مسببات السمنة، وفي الوقت نفسه يعمل عدم تناول الماء بالشكل الكافي علي ترسيب الدهون في الجسم.

وبالحديث عن أهمية رجيم الماء في إنقاص الوزن وتخسيس الجسم، فيعمل الماء علي ملئ المعدة والأمعاء ما يؤدي إلي تخفيف الشعور بالجوع وهو ما يسمى بالشبع الإيحائي.

وتم تصميم رجيم الماء علي مدار 11 يوماً بحيث يتدرج فيه الشخص بشرب الماء يومياً بداية من 4 أكواب في بداية الرجيم وحتى 10 أكواب في اليوم الحادي عشر. بشرط أن يستمر الشخص في تناول الماء بالمقدار نفسه بعد انتهاء رجيم الماء مع ملاحظة عدم حساب المياه الغازية أو الشاي والقهوة والسوائل الأخرى من بين الماء المطلوب إدخاله إلي الجسم.

وخلال تنفيذ رجيم الماء يمكن تناول الماء في أي وقت وبأي كمية بشرط الانتظام في تناول نفسي الكمية يومياً، وعدم تعويض يوم ليوم آخر فذلك يعمل علي الإخلال بتوازن السوائل الداخلة إلي الجسم والخارجة منه.

وأخيراً شأن رجيم الماء شأن أي برنامج أو نظام رجيم آخر يجب الاعتدال خلال فترة تنفيذه في تناول الطعام، ولذلك يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسرعات الحرارية المرتفعة والتوجه بشكل أكبر إلي تناول الفواكه والخضروات والأطعمة منخفضة السرعات الحرارية.

أما بخصوص برنامج رجيم الماء فهو كالآتي:

اليوم الأول

الإفطار:

- كوب من الماء الدافئ (الفاتر) علي الريق.

بعد الإفطار بساعة:

- شريحة توست رجيم.

- بيضة مسلوقة جيداً.

الغداء:

- 2 كوب ماء دافئ قبل تناول الطعام.
- شريحة توست ريجيم.
- 2 قطعة لحم مسلوق أو مشوي.
- طبق شوربة خضار.

بعد الغداء بساعة:

- ثمرة فاكهة للتخفيف.

العشاء:

- عجة زبادي منزوعة الوجه ويفضل الزبادي خالي أو قليل الدسم.
- كوب من عصير البرتقال.

اليوم الثاني

الإفطار:

- 2 كوب من الماء الدافئ علي الريق.

بعد ساعة:

- بيضة مسلوقة جيداً.
- كوب شاي بحليب ويفضل الحليب خالي أو قليل الدسم.

الغداء:

- 2 كوب ماء دافئ قبل تناول الطعام.
- شريحة توست ريجيم.
- نصف دجاجة (فرخة) مسلوقة.
- طبق سلطة خضراء.
- طبق شوربة دجاج أو فراخ.

بعد ساعة:

- كوب من عصير البرتقال ويفضل بدون إضافة سكر.

العشاء:

- كوب من الحليب خالي الدسم.

- ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الإفطار:

- 2 كوب ماء دافئ علي الريق.

بعد ساعة:

- شريحة توست رجيم.

- قطعة جبن قريش.

الغداء:

- 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام.

- شريحة توست رجيم.

- 3 ملاعق أرز.

- طبق خضار باللحم المفروم.

بعد ثلاث ساعات:

- كوب من الماء الدافئ.

العشاء:

- شريحة توست رجيم.

- 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات أو بيضة مسلوقة جيداً.

اليوم الرابع

الإفطار:

- 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق.

بعد ساعة:

- 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات.

الغداء:

- 2 كوب ماء دافئ.

بعد ساعة:

- 3 ملاعق أرز.

- 3 سمكات مشوية.

- طبق سلطة خضراء.

- شوربة سمك.

العشاء:

- كوب من الماء الدافئ.

- علبه زيادي منزوعة الوجه.

- 2 ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

اليوم الخامس

الإفطار:

- 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق.

- شريحة توست للتخسيس.

- قطعة جبن أبيض خالي الدسم.

- كوب شاي بحليب (لبن) بدون إضافة سكر.

الغداء:

- 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام.
- 3 قطع لحم مسلوق أو مشوي.
- طبق شوربة اللحم بشرط تكون منزوعة الدهون.

العشاء:

- 2 كوب ماء دافئ.
- شريحة توست رجين أو كوب من بحليب (لبن) خالي الدسم.
- بيضة مسلوقة.

اليوم السادس

الإفطار:

- 4 أكواب من الماء الدافئ.
- شريحة توست للرجيم
- 3 ملاعق فول بالبهارات والليمون.
- كوب من الشاي بالحليب خالي الدسم بدون إضافة سكر أو كوب من عصير الفواكه الطبيعية.

الغداء:

- 4 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام.
- شريحة توست رجين.
- 4 قطع كبدة مشوية.
- طبق سلطة خضروات.

العشاء:

- قطعة توست رجين.

- قطعة جبن خالية الدسم.

- كوب من عصير الفواكه الطبيعية.

اليوم السابع

الإفطار:

- 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق.

- قطعة جبن نستو أو قطعة جبن تركي (رومي).

الغداء:

- 3 أكواب ماء دافئ.

- ربع رغيف بلدي.

- 3 ملاعق مكرونة أو أرز.

- 3 سمكات مشوية.

- طبق سلطة خضراء.

العشاء:

- 3 أكواب ماء دافئ.

- كوب أو علبة زبادي خالي (منزوع الدسم).

- ثمرة برتقال متوسطة الحجم.

اليوم الثامن

الإفطار:

- 4 أكواب ماء دافئ علي الريق.

بعد ساعة:

- ربع رغيف بلدي.

- 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات.

الغداء:

- 4 أكواب ماء دافئ قبل تناول الطعام.
- قطعة (شريحة) توست للرجيم.
- 3 قطع لحم مسلوقة أو مشوية حسب الرغبة.
- طبق سلطة خضراء.
- طبق شوربة لحم منزوع الدهن أو الدسم.

العشاء:

- 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام.
- كوب أو علبة زبادي خالية (منزوعة الدسم).

ويكرر اليوم الثامن لمدة ثلاث أيام أخرى بنفس مقادير الطعام والماء به لتكتمل مدة أيام رجيم الماء 11 يوم، بشرط الاستمرار في تناول نفس كمية الماء بعد الانتهاء من برنامج الرجيم لمدة 10 أيام أخرى. وذلك للحفاظ علي الوزن الذي وصل إليه الجسم. وسواء أردت إتباع رجيم الماء أم لا فذلك لا يعني إغفال دور وأهمية الماء لكل إنسان، فبأي حال يجب ألا يقل استهلاك الشخص العادي من الماء عن 8 أكواب من الماء يومياً لضمان توازن الكميات الداخلة والخارجة من السوائل. ومراعاة هذا التوازن يؤدي إلي الإسراع بحرق السعرات الحرارية وإتاحة التعامل مع الدهون الغير مرغوب بها من قبل الكبد بالشكل المطلوب.

نظام غذائي "ريجيم دشتي" الصحي السريع لإنقاص الوزن



ريجيم دشتي هو اسم الشهرة لبرنامج الريجيم الصحي والسريع الذي وضعه الدكتور حسين دشتي والذي نجح نجاحاً كبيراً مع كثير ممن اتبعوه، حيث أنه ريجيم صحي غير ضار بالرغم من تصنيفه علي أنه ريجيم سريع يساعد علي إنقاص الوزن الزائد والغير مرغوب به من الجسم في فترة زمنية قصيرة. كما أنه يساعد علي حرق الدهون المتراكمة في الجسم وخاصة في المناطق الأكثر تخزيناً للدهون وهي منطقة الوسط شاملاً تخسيس الأرداف والبطن. كما يمكن تصنيف ريجيم دشتي من ضمن برامج ريجيم الأسبوع وذلك لتصميمه علي سبعة أيام متواصلة.

ريجيم دشتي ريجيم صحي أيضاً حيث تمت مراعاة توافر غالبية المواد والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بأقل قدر ممكن من الدهون والشحوم، بحيث يحرق

الإنسان أكثر مما يدخل إلى جسمه من سعرات حرارية، وهذه هي كلمة السر لأي برنامج نظام رجيم. وهذا هو جدول رجيم دشتي الأسبوعي:

اليوم الأول

أولا: وجبة الإفطار.

- عدد 2 بيضة مسلوقة.

- حبة خيار.

ثانيا: وجبة الغداء.

- قطعة دجاج مشوية.

- طبق سلطة.

ثالثا: وجبة العشاء.

- قطعة جبنة قريش.

- ثمرة طماطم.

اليوم الثاني

أولا: وجبة الإفطار.

- عدد 2 بيضة مقلية.

- 10 حبات من الزيتون.

- كوب ماء فاتر أو دافئ.

ثانيا: وجبة الغداء.

- كفتة لحم مقلية.

- طبق سلطة خضار مكونة من كرفس وكوسة وباذنجان.

ثالثا: وجبة العشاء.

- قطعة جبن قريش.

- خس.

- خيار.
- كوب شاب بدون سكر أو باستخدام أحد بدائل السكر.

اليوم الثالث

أولا: وجبة الإفطار.

- 2 بيضة مسلوقة.
- 10 حبات زيتون.
- كوب ماء فاتر أو دافئ.

ثانيا: وجبة الغداء.

- قطعة ستيك مشوي مع بصل مقلي ومشروم.
- طبق سلطة خضراء.

ثالثا: وجبة العشاء.

- 7 شرائح لحم سلامي.
- قطعة جبن أبيض. (فريش + خس).

اليوم الرابع

أولا: وجبة الإفطار.

- 2 بيضة اوملت.
- 10 حبات زيتون.
- كوب شاي بدون سكر أو باستخدام أحد بدائله.

ثانيا: وجبة الغداء.

- قطعة دجاج مشوي.
- طبق سلطة.

ثالثا: وجبة العشاء.

- 5 شرائح لحم سلامي.

- قطعة جبنة قريش.

- خس.

اليوم الخامس

أولا: وجبة الإفطار.

- 2 بيضة مسلوقة.

- 10 حبات زيتون.

- ماء فاتر (دافئ).

ثانيا: وجبة الغداء.

- قطعة لحم هامبرجر.

- بصل أخضر.

- خس.

ثالثا: وجبة العشاء.

- لانشون.

- قطعة جبن أبيض.

- خس.

اليوم السادس

أولا: وجبة الإفطار.

- 2 بيضة مسلوقة.

- 10 حبات زيتون.

- ماء دافئ.

ثانيا: وجبة الغداء.

- علبة تونة بدون زيت.

- مايونيز.

- خس.

ثالثا: وجبة العشاء.

- لانشون.

- قطعة جبن أبيض.

- خس.

اليوم السابع

أولا: وجبة الإفطار.

- قطعة جبن أبيض.

- 10 حبات زيتون.

ثانيا: وجبة الغداء.

- قطعة دجاجة مشوية.

- خس.

- طبق سلطة.

ثالثا: وجبة العشاء.

- بيض أو مليت.

- سلطة مكونة من الجبن الأبيض والطماطم والخس والبصل والنعناع والزيتون.

■ نصائح يجب أخذها في الاعتبار عند اتباع رجيم دشتي

في رجيم دشتي يجب ألا يمتنع الفرد عن تناول الطعام لمدة تزيد عن 5 ساعات متواصلة وذلك لإبقاء معدلات الحرق عالية ولإخفاء الشعور بالجوع ولتجنب الشراهة عند تناول الطعام، وعند الشعور بالجوع في الفترة ما بين الوجبات يجب تناول وجبات خفيفة كالبيض أو الجبن الأبيض أو الخيار.

يجب أيضاً في فترة إتباع رجيم دشتي أن يمتنع الشخص عن تناول الأرز والخبز والبطاطس المقلية وذلك لتحفيز الجسم وحته علي حرق الدهون لإنتاج الطاقة ومن ثم خسارة الوزن الزائد والغير مرغوب به بسرعة.

كما يجب تجنب تناول النشويات بما يزيد عن 30 جرام يومياً، ويستحسن أن يتم تناول النشويات من خلال الخضروات الغنية بها كالجرجير والسبانخ والكزبرة والكرفس والنعناع والخس وغيرها.

رجيم دشتي كأي رجيم آخر ينصح فيه بشرب الكثير من الماء بحد أدني 8 أكواب من الماء يومياً، كما ينصح بممارسة أية رياضة أو نشاطات يومية ولو في صورة المشي لمدة 30 دقيقة يومياً.

علي عكس العديد من أنظمة وبرامج الرجيم الأخرى، خلال فترة إتباع رجيم دشتي يجب تناول الجبن كاملة الدسم بمعدل 80 : 100 جرام يومياً، ويفضل تناول الجبن القريش، ويمكن تناول غيرها بشرط تجنب تناول أنواع الأجبان التي تحتوي علي نسبة عالية من النشويات. وللمزيد من المعلومات تعرف علي جدول الأسعار الحرارية. كما يمكن خلال الرجيم تناول المخللات والأعشاب الأخرى بشرط ألا تحتوي علي نشويات أو سكريات. وبالنسبة للدهون فيفضل استخدام زيت الكتان او زيت الزيتون أو زيت الكافولا.

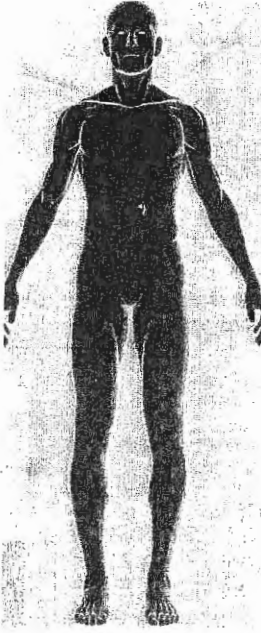
وشأن رجيم دشتي شأن أي رجيم آخر يجب خلال إتباعه وبعدها تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، وبالنسبة للبروتينات فيجب أن يتم تناولها علي هيئة لحوم وأسماك وبيض بنكميات معتدلة حتى الإحساس بالشبع.

■ تحذير هام قبل إتباع رجيم دشتي

نظام رجيم دشتي هو برنامج رجيم سريع يستطيع أن ينقص الفرد العديد من الكيلوجرامات بإتباعه، وبالرغم من كونه رجيم صحي إلا انه لا يجب إتباعه من

قبل المصابين بأمراض الكلي وللأطفال أقل من 13 سنة وللحوامل والمرضعات.
ويوجد بالمجلة أقسام خاصة برجيم الحوامل ورجيم الأطفال يمكن تصفحها
لاختيار الرجيم المناسب.
يجب قبل إتباع رجيم دشتي أو أي رجيم قاسي آخر استشارة طبيب مختص أو
أخصائي تغذية لأخذ رأيه قبل إتباع الرجيم وللمتابعة معه خلال وبعد الرجيم.

نظام غذائي رجيم قاسي رجيم سريع المفعول



رجيم قاسي لا يجب إتباعه لفترة أطول من أسبوع
لافتقاره للسكر وللعديد من المواد والعناصر
الغذائية الضرورية لكل إنسان. لذا يفضل
استشارة طبيب مختص أو أخصائي تغذية قبل
الشروع في تنفيذ هذا الرجيم وأن يشارك في
تحديد مدته حسب حالة كل شخص بشرط ألا
تطول مدته عن أسبوع مهما كان السبب أو الداعي.
أولاً: وجبة الإفطار.

وجبة الإفطار في هذا الرجيم ثابتة طول فترة
الأسبوع وهي عبارة عن كأسان من الماء وكوب
من الشاي أو القهوة بدون إضافة سكر أو
باستخدام أحد بدائله.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء علي مدار الأسبوع.
(اليوم الأول والثاني)
وجبة الغداء:

- قطعة لحم بقري مسلوقة أو مشوية.

- طبق سلطة كبير.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة فقط.

(اليوم الثالث والرابع)

وجبة الغداء:

-- 2 بيضة مسلوقة.

- طبق سلطة كبير.

وجبة العشاء:

- طبق سلطة فقط.

(اليوم الخامس والسادس)

وجبة الفداء:

- علبه زيادي صغيرة خالية الدسم بمقدار 125 جرام.

- 2 حبة خيار.

وجبة العشاء:

- 2 حبة خيار فقط.

(اليوم السابع)

وجبة الفداء:

- 2 حبة تفاح أو أكثر حتى الشبع.

وجبة العشاء:

- 2 أو 3 حبة تفاح فقط.

ملاحظات هامة عند إتباع هذا الرجيم القاسي

كما هو مبين في نظام الرجيم الغذائي أنه رجيم قاسي، لذا يجب التتويه مجدداً إلى أهمية عدم الاستمرار في هذا الرجيم بعد مرور أسبوع من إتباعه مهما كان السبب، وألا يتم إتباع مجدداً إلا بعد فترة مناسبة ويفضل قبل إتباع هذا الرجيم القاسي أن يتم استشارة الطبيب المختص أو أخصائي تغذية. ولا يشترط أن يتم إتباعه أسبوع كامل، فإتباعه لفترة 3 أيام أو 5 مثلاً ستكون نتائجه جيدة، بشرط أن يتم إتباع نظام غذائي صحي من بعده والمواظبة على ممارسة الرياضة أو حتى المشي.

الأمر الثاني الذي يجب التتويه له لمن يرغب في إتباع هذا الرجيم القاسي هو ألا يتم الأكل بين الوجبات لنتمكن من الحصول على النتيجة المطلوبة، وفي حالة الشعور

بالتعب أو الدوخة - وهو شعور طبيعي وبديهي لنقص السكر وعناصر غذائية
أخرى في الرجيم - أن يتم أخذ ملعقة إلى ثلاثة ملاعق عسل نحل طبيعي وإخبار
الطبيب أو الأخصائي المتابع.

نظام غذائي رجيم الدكتور ماجد زيتون كاملاً للتخسيس بلا حرمان



رجيم دكتور ماجد زيتون الأصلي المكون من سبعة أسابيع كاملاً، والذي يستطيع الشخص من خلال إتباعه أن يخسر من وزنه من 3 إلى 5 كيلوجرام في الأسبوع الواحد حسب مجريات للرجيم، لكن ما يميز رجيم دكتور ماجد زيتون أنه لا يشعر من يتبع بالجوع الشديد كما في بعض أنظمة وبرامج الرجيم القاسية. لكن أهم شيء هو الالتزام بمواعيد تناول الطعام وبالجدول الخاص بالرجيم من دون زيادة أو نقصان. وكلما كانت مواعيد الأكل مبكرة كلما كان أفضل وذلك بسبب ارتفاع معدلات الحرق.

الأمر الهام للغاية في رجيم الدكتور ماجد زيتون غير أنه رجيم مشبع ويعمل علي تخسيس الجسم بلا حرمان أو التخسيس بدون رجيم، أنه رجيم صحي. أي أن جدول الرجيم يراعي توافر جميع المواد والعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها جسم كل إنسان بشرط عدم التعديل في برنامج الرجيم بالإضافة أو الحذف. كما أن

الرجيم صالح للمرضعات ولا يؤثر بشكل سلبي علي المزاج العام للشخص الذي يتبعه لكونه رجيم مشبع غني بالنشويات يعمل علي تخسيس الجسم بدون رجيم.
(الأسبوع الأول من رجيم دكتور ماجد زيتون)

تم جمع برنامج الأسبوع الأول بالكامل علي هيئة يوم واحد للتسهيل علي القارئ، لكن تم توفير العديد من الخيارات في كل وجبة والتي يمكن الاختيار بينها كل يوم لمنع الشعور بالملل. وبرنامج رجيم الأسبوع كالآتي:

أولاً: وجبة الإفطار. من الساعة 09:00 : 10:00 صباحاً.

- نصف رغيف بلدي أو 2 شريحة توست رجيم أو خبز رجيم ناشف.
- بيضة مسلوقة أو مقدار 2 ملعقة جبن قريش أو مقدار 3 ملاعق فول كبيرة.
- كوب من عصير البرتقال أو عصير الجريب فروت أو كوب حليب خالي الدسم أو علبة زبادي أو ملعقة عسل نحل.

وفي رجيم المرضعات فقط يضاف إلي هذه الوجبة حبة فاكهة.

ثانياً: وجبة خفيفة. بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين.

- ثمرة فاكهة واحدة.
- ثالثاً: وجبة خفيفة. بعد الوجبة الخفيفة السابقة بساعتين.

- حبة جزر.
- 3 حبات خيار.

رابعاً: وجبة الغداء. بعد ساعتين أي من 03:00 : 04:00 مساءً.

- 3 ملاعق أرز أو مكرونة أو ربع رغيف عيش بلدي أو توست رجيم أو عيش سن صغير أو حبة بطاطس مشوية أو مسلوقة.

- ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو 2 قطعة لحم مسلوق أو مشوي أو سمكة مشوية أو علبه تونة بماء أو مصفاة من الزيت أو مفسولة بالخل أو 2 بيضة مسلوقة جيداً.

- طبق خضار متوسط الحجم بدون زيت أو سمن ويمكن إضافة الطماطم والثوم والبصل وشورية لكن بدون دهن ولا يضاف إلي الطبق البطاطس أو القلقاس أو البسلة.

- طبق سلطة مكونة من الخيار والخس والجزر والطماطم والفجل والجرجير.
خامساً: وجبة خفيفة. بعد وجبة الغداء بساعتين.

- يمكن في هذه الفترة تناول كوب عصير بدون سكر أو تناول ثمرة تفاح أو كمثري أو برتقال أو يوسفى أو جوافة أو شريحة بطيخ أو إصبع موز صغير أو 2 ثمرة مشمش أو 2 ثمرة خوخ أو 10 حبات من الفراولة.
سادساً: وجبة العشاء.

يجب أن تكون قبل الساعة الثامنة وقبل موعد النوم بما لا يقل عن 3 ساعات.

- شريحة توست رجين.

- بيضة مسلوقة أو مقدار 50 جرام جبنة قريش. أو (علبة تونة بدون زيت + طبق سلطة خضراء) أو (علبة زبادي صغيرة + حبة فاكهة) أو طبق شوربة خضار أو 2 ثمرة من الفاكهة أو كلبة زبادي مقدار 200 جرام.

وفي رجين المرضعات يضاف إلي ذلك كوب عصير بدون سكر أو كوب لبن (حليب) خالي الدسم.

(الأسبوع الثاني من رجين الدكتور ماجد زيتون)

تم توحيد وجبة الإفطار كما كان بالأسبوع السابق وتم تفصيل وجبتي الغداء والعشاء في جميع أيام الأسبوع كما هو مبين بالأسفل.

وكما كان الوضع في الأسبوع السابق من الرجيم يجب تناول ثمرة فاكهة بعد الوجبات الرئيسية بساعتين، كما يجب تناول حبة جزر وثلاث حبات خيار بين الوجبات. وبرنامج رجيم الأسبوع كالآتي:

أولاً: وجبة الإفطار. من 09:00 إلى 10:00 ص.

- 1 رغيف خبز ناشف خاص بالرجيم.
- بيضة مسلوقة أو 4 ملاعق فول بالليمون أو مقدار ملعقتين كبيرتين من الجبن القريش أو علبة زبادي.

- حبة خيار.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء خلال الأسبوع.

اليوم الأول

وجبة الغداء. من 03:00 إلى 04:00 م.

- شريحة توست رجيم أو ريع رغيف بلدي.
- صدر دجاج مخلي ومقطع ومشوي مع الفلفل الرومي والجزر والبصل
- طبق سلطة.

وجبة العشاء. قبل النوم بأكثر من 3 ساعات.

- 3 ملاعق فول أو مقدار 50 جرام جبن قريش أو كوب زبادي كبير أو 2 ثمرة فاكهة.

- طبق سلطة.

اليوم الثاني

الغداء:

- 3 ملاعق أرز أو 6 ملاعق أرز بسمتي بدون سمن أو زيت.
- قدر قبضة اليد من اللحم المشوي بما يعادل 100 جم.

- طبق سلطة.

العشاء:

- بيضة مسلوقة.

- علبه تونة بدون زيت أو مصفاة ومغسولة بالخل.

- سلطة.

اليوم الثالث

الغداء:

- نصف كيلو سمك مشوي.

- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- نصف فرخة (دجاجة) مشوية.

- بصل مشوي.

- طبق سلطة.

العشاء:

- علبه زبادي بمقدار 200 جرام.

اليوم الخامس

الغداء:

- 3 ملاعق مكرونة.

- لحم مشوي بمقدار 100 جم.

- طبق سلطة.

العشاء:

- علبة زيادي أو كوب حليب (لبن) خالي الدسم.
- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- عيش رجيم.
- صدر دجاجة.
- طبق شوربة خضار (تورلي) بدون سمن أو زيت.
- سلطة.

العشاء:

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- مقدار 100 جم من اللحم المشوي.
- خضار سوتيه.
- طبق سلطة.

العشاء:

- بيضة مسلوقة.
- علبة زيادي.
- ثمرة فاكهة.

(الأسبوع الثالث من رجيم دكتور ماجد زيتون)

أولاً: وجبة الإفطار.

- مقدار 3 ملاعق من الكورن فليكس (رقائق الذرة) أو نفس المقدار من البليلة.

- كوب حليب خالي الدسم.
- ملعقة سكر ويفضل ملعقة عسل نحل أو رغيف خبز رجين
- بيضة مسلوقة.

- حبة خيار أو طماطم أو جرجير أو خس حسب الرغبة.

ثانياً: وجبة الغداء والعشاء خلال أيام الأسبوع.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- 3 ملاعق أرز.
- صدر دجاجة منزوعة الجلد.
- 7 ملاعق فاصوليا خضراء نيئة.
- سلطة.

وجبة العشاء:

- مقدار 50 جرام جبن قريش.
- خيار أو خس.
- ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- نصف رغيف عيش بلدي.
- ربع دجاجة أو ربع أرنب حسب الرغبة.
- طبق سبانخ أو ملوخية بشرط تكون الثقليّة بدون سمن أو زيت وتكون الشورية منزوعة الدسم.
- طبق سلطة.

العشاء:

- علبه تونة مصفاة من الزيت أو مغسولة بخل وليمون.
- حبة جزر أو خيار أو خس.
- ملعقة زيادي صغيرة.

اليوم الثالث

الغداء:

- مقدار 3 ملاعق مكرونة مسلوقة ومطهية في عصير الطماطم المركز مضاف إلى ذلك قليل من الثوم.
- 2 قطعة لحم مسلوقة أو مشوي حسب الرغبة.
- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع

الغداء:

- ربع رغيف بلدي.
- مسقعة باللحمة المفرومة وطريقة عملها هو تقطيع الباذنجان إلى شرائح بحيث يرش على الشرائح القليل من الزيت وتشوي حتى تأخذ اللون الذهبي ومن يضاف مقدار 3 ملاعق من اللحم المفروم المشوح مع البصل بدون أي دهون مع عصير الطماطم والملح والفلفل الرومي والفلفل العادي والثوم ثم تسوي في الفرن.

- طبق سلطة.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.
- علبه أو كوب زيادي.

اليوم الخامس

الغداء:

- مقدار 4 ملاعق من المعكرونة المسلوقة مضاف إليها ريحان مفروم وملعقة زيادي.

- 2 شريحة بفتيك مع مشروم وشرائح بصل ويمكن عمل البفتيك سدكالوب (بيض وبقسماط ورشة زيت خفيفة ثم يدخل تحت شواية الفرن).

- طبق سلطة.

العشاء:

- علبة زيادي مقدار 200 جرام ويمكن إضافة 2 ملعقة من الردة.

اليوم السادس

الغداء:

- 2 شريحة سمك فيليه مطهي في الفرن مع طماطم وبصل وكوسة وفلفل رومي وبطاطس صغيرة.

- طبق سلطة.

العشاء:

- كوب من الحليب خالي الدسم.

- حبة فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- مقدار 100 جم من الكفتة المشوية.

- طبق سلطة.

العشاء:

- بيضة مسلوقة جيداً.

- علبة زبادي.

(الأسبوع الرابع من رجيم الدكتور ماجد زيتون)
أولاً: وجبة الإفطار.

- مقدار 4 ملاعق كورن فليكس (رقائق الذرة).

- كوب من اللبن خالي الدسم المحلي بملعقة سكر أو عسل نحل.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- 4 أصابع محشي باذنجان أو كوسة أو فلفل معدة بأرز بسمتي ولحم مفروم

وخضرة وبصل.

- طبق سلطة.

وجبة العشاء:

- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني

الغداء:

- مقدار 100 جم من اللحم المشوي.

- حبة بطاطس كبيرة مشقوقة نصفين ومستوية في الفرن بقشرها مضاف إليها

شريحة جبن شيدر صغيرة وبقدونس وثلث.

- طبق سلطة.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.

- كوب أو علبة زبادي.

اليوم الثالث

الغداء:

- 3 ملاعق أرز.
- شريحتين من الدجاج المطهي مع الجزر المبشور وشرائح الكرنب والبصل.
- طبق سلطة.

العشاء:

- قطعة جبنه قريش مقدار 50 جم.
- طماطم.
- خيار.

اليوم الرابع

الغداء:

- نصف رغيف عيش بلدي.
- ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية بدون جلد.
- طبق ملوخية أو سبانخ بشورية منزوعة الدسم.
- طبق سلطة.

العشاء:

- بيضة مسلوقة.
- علبه زيادي.

اليوم الخامس

الغداء:

- 5 ملاعق معكرونة بالمشروم والبصل والمفلفل الرومي.
- صدر دجاجة.
- طبق سلطة.

العشاء:

- كوب حليب خالي الدسم.
- ثمرة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- مقدار 100 جم لحم مسلوق أو مشوي.

- طبق كوسة.

- طبق سلطة.

العشاء:

- طبق سلطة خضراء.

- كوب لبن خالي الدسم.

اليوم السابع

الغداء:

- 2 سمكة مشوية بوزن نصف كيلو.

- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 حبة فاكهة.

(الأسبوع الخامس من رجيم دكتور ماجد زيتون)

أولا: وجبة الإفطار.

- 2 شريحة توست للرجيم.

- قطعة جبن قريش مقدار 50 جم.

- طبق سلطة.

ثانيا: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- مقدار 5 ملاعق أرز بسمتي مع الجزر والبسلة والبصل والقرفة.

- 100 جم لحم مشوي.

- طبق سلطة.

وجبة العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- خيار وخس.

اليوم الثاني

الغداء:

- 2 إصبع كفتة مشوية.

- 6 ملاعق سلطة فاصوليا بيضاء مع البصل الأخضر والطماطم والبقدونس

والفلفل الرومي وعصير الليمون.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.

- كوب لبن (حليب) خالي الدسم.

اليوم الثالث

الغداء:

- رغيف خبز رجييم.

- سلطة دجاج مكونة من ربع دجاجة وحبّة بطاطس مسلوقة ومقطعة مدكعبات

وبصل وخيار وخس وطماطم وليمون.

العشاء:

- علبة تونة بدون زيت أو مصفاة.

- طبق سلطة.

اليوم الرابع

الغداء:

- 4 ملاعق أرز بسمتي 100 جم لحمة مشوية.

- سبانخ نيئة.

- سلطة.

العشاء:

- علبة زبادي كبيرة مقدار 200 جم.

اليوم الخامس

الغداء:

- رغيف خبز رجين.
- 2 بيضة مسلوقة.
- مقدار 4 ملاعق فول.
- ملعقة جبن قريش.
- طبق سلطة.

العشاء:

- 2 حبة فاكهة.

اليوم السادس

الغداء:

- رغيف خبز رجين.
- علبة تونة بدون زيت.
- سلطة.

العشاء:

- كوب من عصير الطماطم.
- علبة زبادي.

اليوم السابع

الغداء:

- مقدار 100 جم من اللحم بالبقدونس والكرفس.
- حبة بطاطس مشوية بالزبادي.
- سلطة.

العشاء:

- قطعة جبن قريش مقدار 50 جم.
- حبة خيار.
- ثمرة فاكهة.
- (الأسبوع السادس من رجيم الدكتور ماجد زيتون)
- أولا: وجبة الإفطار.

- مقدار 4 ملاعق بليلة.

- كوب حليب خالي الدسم.

- ملعقة سكر أو عسل نحل.

ثانيا: وجبة الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- مقدار 4 ملاعق أرز بسمتي.

- سمك فيليه مشوي علي الجريل مع 2 حبة جزر وقنصل رومي وبصل وملعقة

صغيرة من صوص الصويا.

وجبة العشاء:

- 2 حبة فاكهة.

- نصف كوب حليب خالي الدسم.

اليوم الثاني

الغداء:

- 4 ملاعق أرز.

- شرائح لحم مشوي بالفرن مع الخضار والبهارات والزعترو فص ثوم.

- طبق سلطة.

العشاء:

- علبه تونة بدون زيت.
- طبق سلطة.

اليوم الثالث

الغداء:

- 4 ملاعق أرز بسمتي.
- بيكاتا فراخ وهي عبارة عن شرائح صدر الدجاج المشوي مع كوب مشروم ومقدار نصف كوب شوربة منزوعة الدسم مع عصير ليمونة وملعقة بقدونس.
- طبق سلطة.

العشاء:

- ربع رغيف عيش بلدي.
- مقدار 3 ملاعق فول.

اليوم الرابع

الغداء:

- 4 شرائح من اللحم البارد.
- حبة بطاطس مسلوقة ومضاف إليها الثوم والكزبرة الخضراء وفلفل حار وعصير نصف ليمونة.
- طبق سلطة.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.
- كوب لبن خالي الدسم.

اليوم الخامس

الغداء:

- 3 ملاعق أرز.
- 2 قطعة لحم مشوي أو مسلوق حسب الرغبة.
- 8 ملاعق بامية نيئة.
- سلطة.

العشاء:

- قطعة جبنة قريش مقدار 50 جم.
- حبة خيار.

اليوم السادس

الغداء:

- 1 رغيف خبز رجين.
- بالذنجان مشوي مضاف إليه علبة زيادي وبقدونس وعصير ليمونة.
- ثمرة فاكهة.

العشاء:

- ثمرتين فاكهة.

اليوم السابع

الغداء:

- 5 ملاعق أرز بسمتي.
- صدر دجاج مشوي مع كوسة وفلفل رومي وبروكلي وبصل وفص ثوم وقرفة.

العشاء:

- علبة زيادي كبيرة مقدار 200 جرام.

(الأسبوع السابع والأخير من رجيم الدكتور ماجد زيتون)
أولاً: وجبة الإفطار.

- توست رجيم أسمر.
- مقدار 5 ملاعق فول أو 3 ملاعق جبنة قريش أو بيضة مسلوقة.
- طبق سلطة.

ثانياً: وجبة خفيفة بعد ساعتين.

- (2 حبة خيار + حبة جزر) أو (ثمرة فاكهة + بيضة مسلوقة أو علبة زبادي) أو (8 حبات لوز) وبدلاً من ذلك كله يمكن تناول سناكس ما بين الوجبات.

ثالثاً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

وجبة الغداء:

- قطعة مكرونة لازانيا مقدار كف اليد.
- طبق سلطة.

وجبة العشاء:

- ربع رغيف عيش بلدي.
- قطعة جبنة مقدار 50 جرام.
- كوب حليب خالي الدسم.

اليوم الثاني

الغداء:

- 5 ملاعق أرز بسمتي.
- لحم بالكارى.
- طبق خضار سوتيه.
- طبق سلطة.

العشاء:

- كوب حليب خالي الدسم.
- 2 ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث

الغداء:

- 5 ملاعق أرز بسمتي.
- دجاج مشوي.
- طبق خضار سوتيه + طبق سلطة.

العشاء:

- ربع رغيف بلدي.
- نصف علبة تونة بدون زيت.
- كوب من عصير الجوافة أو البرتقال.

اليوم الرابع

الغداء:

- 5 ملاعق مكرونة بكرات اللحم.
- طبق سلطة.

العشاء:

- ربع رغيف بلدي.
- 2 بيضة مسلوقة.
- كوب لبن خالي الدسم.

اليوم الخامس

الغداء:

- ساندويتش مكون من شريحتين توست بينهما شريحة من صدر الدجاج أو الديك الرومي أو اللحم البارد أو الجبن الشيدر.

العشاء:

- طبق سلطة.

- كوب زيادي 200 جم.

- ثمرة فاكهة كبيرة.

اليوم السادس

الغداء:

- 5 ملاعق أرز صيادية.

- نصف كيلو سمك مشوي.

- طبق سلطة.

العشاء:

- ربع رغيف بلدي.

- مقدار 3 ملاعق جبن قريش.

- كوب لبن خالي الدسم.

اليوم السابع

الغداء:

- 5 ملاعق أرز بسمتي.

- شريحة صدر دجاجة أو ديك رومي.

- مقدار 7 ملاعق من الفاصوليا البيضاء.

- طبق سلطة.

العشاء:

- ربع رغيف بلدي.

- 4 ملاعق فول.

- كوب من خليط الجوافة مع الحليب.

▪ ملحوظات هامة عند إتباع الرجيم

يجب الالتزام بمواعيد تناول الطعام وعدم تجويع النفس وحرمانها ، كما يجب

التبكير بميعاد وجبة العشاء قدر الإمكان.

شأن رجيم دكتور ماجد زيتون شأن أي رجيم آخر، يمثل شرب الماء عنصر أساسي من عناصر نجاح الرجيم، لذا فيجب أن يتناول الشخص المتبع للرجيم ما يزيد عن 8 أكواب من الماء يومياً والاستمرار علي ذلك حتى بعد انتهاء برنامج الرجيم بالكامل. فالماء تنقي الجسم من السموم وتحافظ علي نضارة البشرة وتخفي الإحساس بالجوع، فالهدف من وراء الرجيم هو التخسيس بدون رجيم وبلا حرمان. كلمة نيئة التي تم تكرارها في البرنامج المقصود بها هنا هو العمل مع بصلة مسبكه لكن بدون زيت أو سمن.

السكر المقصود ببرنامج الرجيم ليس هو السكر العادي، ويمكن استبداله بملعقة واحدة من العديد من أنواع بدائل السكر أو بملعقة عسل النحل. كما تم التوضيح في برنامج الرجيم، التونة يجب أن تكون بدون زيت وذلك من خلال شطفها بالخل والليمون.

يجب الاعتدال من الآن وصاعداً علي زيادة الحركة، والتي لا تتمثل في الرياضة فقط، بل يمكن أن يفي المشي لمدة تتراوح ما بين 15 دقيقة و 30 دقيقة بالفرص. يمكن استبدال خبز الرجيم الموضح بجدول الرجيم برّيع رغيف بلدي.

السلطة المشار إليها في برنامج رجيم الدكتور ماجد زيتون هي المكونة من الخيار والخس والطماطم والجرجير.

■ **المنوعات والمسموحات خلال إتباع الرجيم**

○ **أولاً: المنوعات.**

يمنع التعديل في برنامج الرجيم أو استبدال صنف بآخر أو إضافة أو حذف أي صنف فأي تعديل سيؤثر بالسلب إما علي الرجيم أو علي الصحة العامة. البطاطس والبسلة والقلقاس ممنوعة خلال فترة تنفيذ الرجيم، أما بالنسبة للفواكه فممنوع تناول البرقوق أو المانجو أو القصب والتين والبلح والعنب والتمر وذلك

لاحتوائها علي نسب عالية من السعرات الحرارية. راجع جدول السعرات الحرارية
بالمجلة.

يمنع خلال فترة إتباع الرجيم تناول المربي أو الحلويات بأنواعها أو السكريات أو
المياه الغازية بأنواعها حتى الدايت منها فمعظمها منتجات تجارية وتؤثر علي الرجيم
بشكل سلبي.

يمنع تناول اللحوم الدسمة كالبط والإوز والحمام والبسطرمة واللانшон والكبدة.
يمنع خلال فترة الرجيم تناول المخللات بأنواعها. كما أن التسالي ممنوعة كالبنديق
والفستق واللوز واللب والسوداني وعين الجمل والعلكة (اللبان).

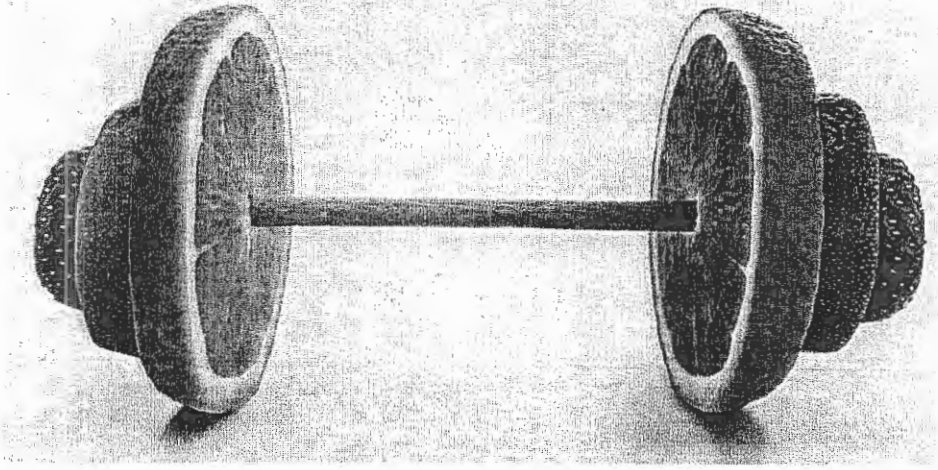
○ ثانياً: المسموحات.

يمكن بعد وجبتي الإفطار والغداء تناول ثمرة فاكهة من البرتقال أو الجوافة أو
التفاح أو الموز أو شريحة بطيخ أو 2 ثمرة مشمش أو 3 ثمار خوخ أو مقدار 100 جم
من الفراولة.

مسموح بشرب القهوة والشاي والكركيديه والليمون والينسون والنعناع شرط دون
إضافة سكر.

يمكن تناول الخيار أو الجرجير أو الجزر أو الخس بدون أوراق عند الشعور بالجوع.

نظام غذائي رجيم البرتقال



في البداية يجب التنويه هنا إلي أن رجيم البرتقال قد أعد خصيصاً ليتم تطبيقه يومين في الأسبوع فقط، لكنه يستطيع من خلال المواظبة علي تطبيقه لمدة يومين من كل أسبوع، أن يفقد الجسم الكثير من الدهون والشحوم ويقوم بتخفيف الوزن ليمنحك المظهر الجذاب والجسم الرشيق في فترة لا تتعدي الثلاثة أشهر. لذا يجب ألا تطول فترة تطبيقه عن الفترة المحددة لأسباب تتعلق بفقر الرجيم بالمواد والعناصر الغذائية الضرورية.

وكما هو موضح أدناه، فقد تم تقسيم البرنامج الغذائي في رجيم البرتقال إلي يومان مختلفان. وفي الوقت نفسه تم تصميم اليوم علي أن يستوعب 6 وجبات بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية. والرجيم كالآتي:

○ البرنامج الغذائي لليوم الأول في رجيم البرتقال أولاً: وجبة الإفطار.

- شريحة توست أسمر.
- بيضة مسلوقة بدون ملح.

- 2 كوب عصير برتقال بدون إضافة سكر.
- ثمرة برتقال للأكل.
- ثانياً: وجبة خفيفة.**
- 1 كوب من عصير البرتقال.
- ثالثاً: وجبة الغداء.**
- شريحة توست أسمر.
- صدر دجاجة مشوية.
- ثمرة برتقال أو أكثر للأكل حسب الرغبة.
- رابعاً: وجبة خفيفة.**
- 1 كوب عصير برتقال.
- خامساً: وجبة العشاء.**
- شريحة خبز توست أسمر.
- ثمرة برتقال أو أكثر حسب الرغبة.
- سادساً: وجبة ما قبل النوم.**
- كوب عصير برتقال.
- البرنامج الغذائي لليوم الثاني في رجيم البرتقال
- أولاً: وجبة الإفطار.**
- كوب أو علبة زبادي.
- مكعبات حبة برتقال.
- كوب من عصير البرتقال بدون إضافة سكر.
- ثانياً: وجبة خفيفة.**
- كوب عصير برتقال.
- ثالثاً: وجبة الغداء.**
- بيضة مسلوقة بدون ملح.
- 5 حبات تين مجفف.
- حبة برتقال أو حسب الرغبة حتى الشعور بالشبع.

رابعاً: وجبة خفيفة.

- 1 كوب من عصير البرتقال.

خامساً: وجبة العشاء.

- شريحة توست أسمر.

- ملعقة جبن أبيض خالي الدسم.

- حبة برتقال للأكل.

سادساً: وجبة خفيفة قبل النوم.

- كوب من عصير البرتقال.

■ شروط أساسية عند إتباع رجم البرتقال

كما هو الحال في أي رجم أو برنامج أو نظام غذائي، دائماً ما ننصح بشرب الكثير من الماء. بحد أدني 8 أكواب مياه في اليوم.

ودائماً ما ننصح أيضاً بإتباع نظام غذائي متوازن بعد الرجم حتى لا نستعيد ما فقدناه خلال فترة الرجم. وذلك لا يكون فقط بالحرمان، بل من الممكن أن يكون بأكل كل شيء لكن بكميات قليلة.

وسيكون من الأفضل استشارة الطبيب الخاص قبل الشروع في رجم البرتقال أو غيره من الأنظمة الغذائية، فقد يكون مناسب لي وغير مناسب لأشخاص غيري. يمكن في خلال تنفيذ رجم البرتقال تناول الأعشاب، ولكن علي الجانب الآخر غير مسموح باستخدام السكر أو الملح. وفي حال تطبيق الرجم بالشكل المطلوب فتظهر نتائجه في تخفيف الوزن في فترة لا تتعدى 2 شهر.

نظام غذائي لانقاص الوزن وشد البطن "والتخلص من الكرش"



رجيم الكرش هو رجيم مخصص لحرق
الدهون المتراكمة في الكرش وحول
الخصر ولشد البطن، كما أنه يستطيع
أن ينقص وزنك بحوالي 5 كيلوجرام
إلى 6 كيلو في فترة لا تتعدى الأسبوعان
أي 14 يوم فقط.

تم تصميم برنامج رجيم الكرش علي
فترة أسبوع ويمكن تكراره مرتين أي
لمدة 14 يوم لكن لا يجوز الاستمرار
في إتباعه أكثر من ذلك دون أخذ
راحة واستشارة الطبيب المختص أو
أخصائي تغذية، ويوم رجيم الكرش به

ثلاث وجبات رئيسية تم توحيد وجبة الإفطار به للسهولة مع توفير إمكانية التعديل
عليها في حدود بسيطة لتجنب الملل واليأس من الاستمرار في الرجيم وهي كالاتي:
أولاً: وجبة الإفطار. (موحدة خلال فترة الرجيم)

- 3 أكواب ماء علي الريق.
- رغيف عيش بلدي.
- قطعة جبن قريش أو 10 ملاعق فول بقليل من الزيت والليمون أو بيضة مسلوقة
جيداً حسب الرغبة ويمكن اختيار شيء لكل يوم.

- قطعة أناناس أو كوب من عصير الجريب فروت.
- فنتجان قهوة أو شاي بدون إضافة سكر أو باستخدام أحد بدائله ويفضل فصله عن وجبة الإفطار بوقت مناسب.

ثانياً: وجبتي الغداء والعشاء.

اليوم الأول

الغداء:

- ربع رغيف بلدي.
- 2 بيضة مسلوقة جيداً.
- طبق شوربة خضار مكوناتها الجزر والفاصوليا والبسلة والكوسة أو طبق سبانخ حسب الرغبة.
- كوب شاي أو قهوة بدون إضافة سكر.

العشاء:

- صدر دجاجة بدون جلد مشوية أو مسلوقة حسب الرغبة.
- خمس ثمرات طماطم.
- 5 حبات جزر.
- ويمكن تناول ثمرة جريب فروت قبل النوم.

اليوم الثاني

الغداء:

- طبق من سلطة الفواكه الطازجة.

العشاء:

- ربع رغيف بلدي.
- مقدار ربع كيلو سمك مشوي.
- طبق سلطة مكوناته الطماطم والخيار والكرفس.

- فتجان قهوة أو شاي بدون إضافة سكر.

اليوم الثالث

الغداء:

- طبق من سلطة الفواكه الطازجة.

العشاء:

- ربع رغيف عيش بلدي.
- 2 بيضة مسلوقة سلق جيد.
- طبق سلطة خضراء.
- فتجان قهوة أو شاي بدون إضافة سكر.

اليوم الرابع

الغداء:

- صدر دجاجة مشوية أو مسلوقة حسب الرغبة لكن بدون الجلد.
- شرائح طماطم.
- ثمرة جريب فروت ويمكن تناولها كوجبة خفيفة بين وجبتي الغداء والعشاء.

العشاء:

- ربع كيلو سمك مشوي.
- طبق سلطة خضراء.
- فتجان شاي أو قهوة بدون سكر.

اليوم الخامس

الغداء:

- طبق من سلطة الفواكه الطازجة.

العشاء:

- نصف رغيف بلدي.

- 2 بيضة مسلوقة بشكل جيد.
- قطعة جبن قريش.
- شرائح طماطم.
- فنجان قهوة أو شاي بدون إضافة سكر.

اليوم السادس الغداء:

- ربع رغيف بلدي.
 - 2 بيضة مسلوقة جيداً.
 - طبق سلطة خضراء.
- #### العشاء:

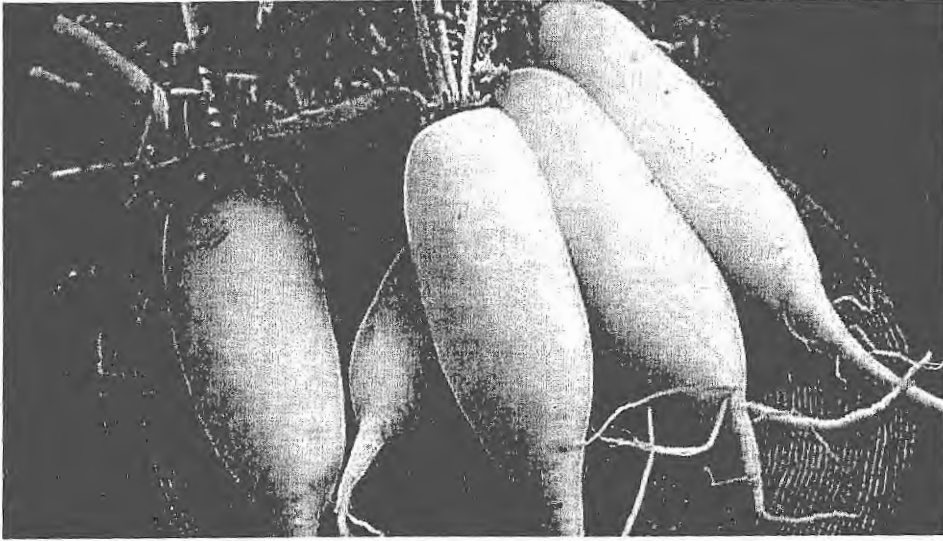
- مقدار ربع كيلو لحمه مشوية أو مسلوقة.
- طبق سلطة خضراء.
- فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

اليوم السابع الغداء:

- عدد 2 بيضة مسلوقة بصورة جيدة.
 - طبق سبانخ أو شوربة خضار مكونة من الكوسة والبسلة والفاصوليا والجزر حسب الرغبة.
- #### العشاء:

- ربع رغيف عيش بلدي.
 - مقدار ربع كيلو سمك مشوي.
 - ثمرة جريب فروت للتحلية ويفضل تناولها قبل النوم.
- ويتم تكرار هذا الأسبوع من البداية بعد استشارة الطبيب المختص أو أخصائي تغذية لنكمل 14 يوم من رجيم الكرش للتخلص نهائياً من الدهون المتراكمة في منطقتي البطن والخصر.

نظام غذائي لإنقاص الوزن "رجيم الفجل" أقوي رجيم لتخسيس الأرداف



يمكننا الاستبطاء من خلال عنوان الموضوع "رجيم الفجل" أن هذا الرجيم يعتمد بشكل أساسي في تصميمه علي الفجل. لكن لماذا الفجل؟
تم الاعتماد في هذا الرجيم علي الفجل لأنه يعمل علي إذابة وحرق الدهون الزائدة والغير مرغوب بها من الجسم بشكل صحي وسريع. ذلك فضلاً عن أهمية الفجل في حرق الدهون المتراكمة في منطقة الوسط، خاصة تخسيس الأرداف وشدها.
ويستطيع رجيم الفجل هذا - إذا ما تم تطبيقه بالشكل السليم - أن يفقد الجسم العديد من الكيلوجرامات الغير مرغوب بها وإنقاص الوزن بشكل كبير في فترة زمنية لا تتعدى الأسبوع. وذلك لقدرة الفجل وباقي المحتويات المساهمة في تكوين الرجيم علي مد الجسم بالعناصر الغذائية التي لا تؤثر علي أداؤه بشكل سلبي، وفي الوقت نفسه لا تمد الجسم بالمزيد من الدهون والشحوم الغير مرغوب

بها. بل تساعد الجسم علي حرق الدهون المتراكمة في الجسم خاصة تخسيس الأرداف كما تم التطرق سابقاً.

وللحصول علي أفضل نتائج وخسارة الوزن الزائد والغير مرغوب به من الجسم في فترة أسبوع فقط، يجب تنفيذ الرجيم التالي كما هو دون تعديل أو إضافة:

أولاً: وجبة الإفطار.

- قطعة جبن قريش بدون ملح.

- حبة برتقالة.

- كوكب مرمية.

ثانياً: وجبة الغداء.

- صدر دجاج مشوي بدون الجلد.

- 6 حبات فجل.

- نصف حبة برتقالة.

ثالثاً: وجبة العشاء.

- سلطة خيار وطماطم وخس.

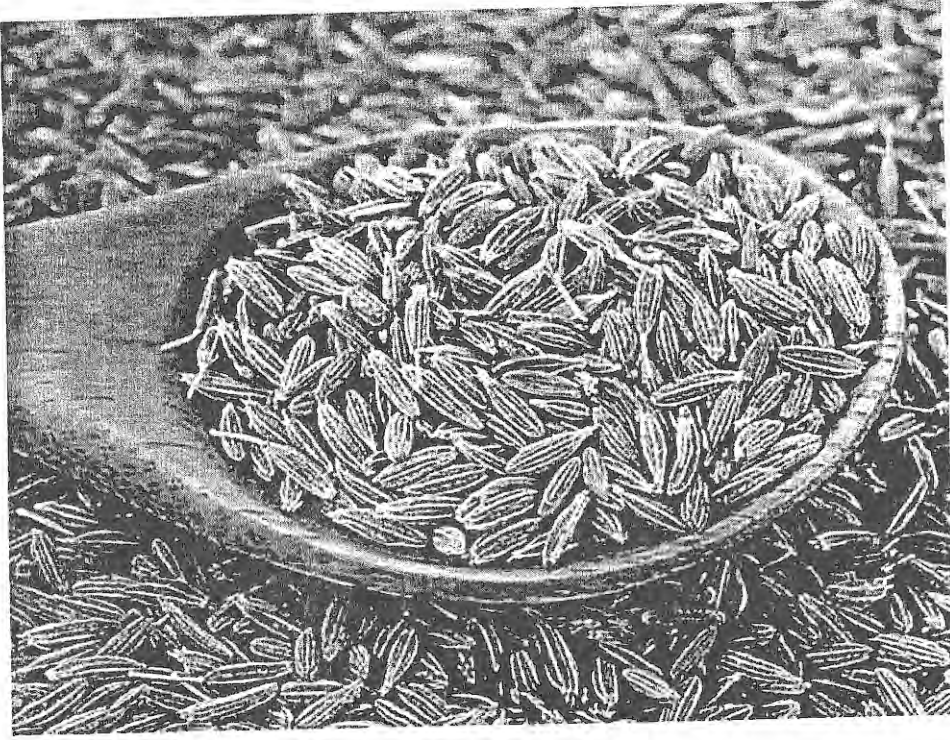
- 6 حبات فجل.

- حبة برتقالة.

■ ملحوظات هامة عن إتباع رجيم الفجل:

رجيم الفجل شأنه شأن أي برنامج أو نظام غذائي صحي، يجب خلاله الانتظام في مواعيد تناول الطعام والحرص علي تناول ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء بشكل يومي. وذلك للاستفادة القصوى من فوائد رجيم الفجل في تخسيس الأرداف وحرق الدهون والشحوم الغير مرغوب بها من الجسم.

نظام غذائي لإنقاص الوزن "رجيم الكمون" أسرع رجيم لتخسيس الكرش



في البداية، يمكن تعريف نبات الكمون علي أنه نبات عشبي (حولي)، أي أنه لا ينمو طوال العام. ويبلغ طول النبات من 30 إلى 40 سنتيمتر، أي أنه محدود الطول. أوراق النبات لونها أخضر داكن ومركبة ورفيعة. وينتج النبات زهور بيضاء أرجوانية صغيرة.

هذا عن النبات، أما بخصوص الثمار فينتج النبات ثماراً خضراء زيتونية اللون، مستطيلة الشكل، تتميز برائحتها العطرة وطعمها المر.

وللكمون الكثير من الفوائد التي تميزه عن غيره من الأعشاب والنباتات الأخرى، حيث ثبت أنه يساعد بشكل كبير علي إتمام عملية الهضم. كما انه يساهم في علاج مشاكل الإمساك والمغص ويساعد علي تخليص الجسم من الغازات.

أما بخصوص فكرة عمل رجيم الكمون، فذلك لكون الكمون يعمل علي تحسين عملية الهضم وامتصاص المواد والعناصر الغذائية بشكل سليم. وهذا الأمر يعمل علي مكافحة تخزين الدهون والشحوم بالجسم.

ويلعب رجيم الكمون دوره الأكبر كونه أسرع رجيم يعمل علي تخسيس الكرش لكونه عشب آمن يصلح لجميع الأعمار ويساعد بشكل كبير في حرق الدهون من الجسم وبالأخص أكثر أماكن تجمع الدهون في الجسم والتي يعد الكرش والأرداف أهمها.

لكن حتى وإن كان الشخص لا يرغب في تخسيس الكرش بوجه خاص، فيمكنه اللجوء إلي رجيم الكمون لتخسيس الجسم وحرق الدهون وخسارة الوزن الغير مرغوب به من الجسم ككل. فليس ما يميزه فقط أنه رجيم صحي بل ذلك إضافة إلي كونه أسرع رجيم صحي يمكن إتباعه لجميع الأعمار من الجنسين.

ولا يتطلب رجيم الكمون القسوة أو حرمان النفس من تناول الغذاء، وليس له نظام غذائي وحيد لا بد من إتباعه. كل ما في الأمر أننا سنقوم بشرب كوب أو كأس من خليك الكمون قبل الوجبات الأساسية، مع مراعاة ضبط النظام الغذائي أو تعديله نوعاً ما. ويمكن تصميم نظام غذائي مناسب بشرط الانتظام في مواعيد تناول الوجبات وتناول كوب الكمون قبل كل وجبة.

○ طريقة عمل خليط الكمون لاستخدامه في الرجيم:

- يمزج كأس من الماء الساخن مع عصير نصف ليمونة وملعقة كبيرة من الكمون المطحون ونصف ملعقة من الزنجبيل المطحون وتترك لتصبح فاترة وتشرب قبل كل وجبة بقليل.

○ مثال لنظام غذائي يمكن إتباعه مع رجيم الكمون:
أولاً: وجبة الإفطار.

❖ يفضل أن تتكون هذه الوجبة من طبق من الخضروات والفواكه.
ثانياً: وجبة الغداء.

❖ يجب أن نحصل من خلال هذه الوجبة علي البروتينات والتي يمكن الحصول عليها من خلال الدجاج أو السمك أو اللحم.
ثالثاً: وجبة العشاء.

❖ الهدف من هذه الوجبة هو الحصول علي الكالسيوم والذي يتوفر بشده في الحليب ومنتجات الألبان ويمكن أن تكون هذه الوجبة كالاتي:

- كوب حليب خالي الدسم.

- كورن فليكس (رقائق الذرة).

- علبه زيادي.

رابعاً: وجبة خفيفة.

❖ يمكن في هذه الوجبة تناول شريحة توست أسمر أو نصف رغيف بلدي مع بطاطس مشوية أو مسلوقة.

■ ملحوظات هامة عند اتباع رجيم الكمون:

- يجب تناول الوجبات في مواعيد منتظمة.

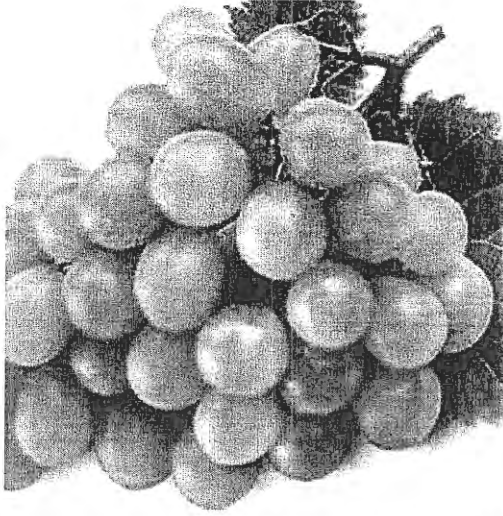
- يجب الحرص علي تناول كأس خليط الكمون قبل كل وجبة.

- يجب تناول حوالي 2 لتر من الماء يومياً.

وبهذا الشكل يمكن الاستفادة القصوى من رجيم الكمون كونه يطلق عليه

أسرع رجيم لحرق الدهون وتحفيز الجسم وتخسيس الكرش (البطن).

نظام غذائي لإنقاص الوزن "رجيم العنب"



هل يعتبر رجيم العنب رجيم صحي؟

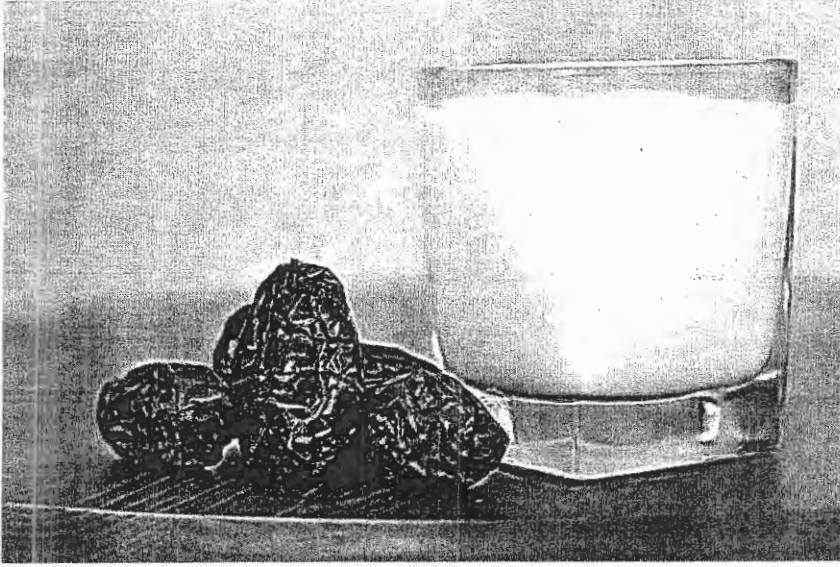
باختصار شديد العنب فاكهة مفيدة للغاية، حيث يساعد العنب علي تنظيف الجسم من السموم والدهون. غير أن العنب لا يحتوي علي كثير من السعرات الحرارية، ولم نتحدث بعد عن طعمه اللذيذ.

أما بخصوص طريقة تنفيذ رجيم العنب، فالرجيم هو عبارة عن أكل العنب وشرب عصيره بدون سكر وشرب الماء فقط. وهذا يجيب علي السؤال الثاني. فهذا الرجيم لا يمكن أن يكون رجيم صحي علي الإطلاق. حيث أنه يفتقر لغالبية العناصر والمواد الغذائية التي يحتاجها جسم كل إنسان ليعمل بشكل سليم وطبيعي.

لكن علي الجانب الآخر فقد ثبت هذا الرجيم فعاليته في إنقاص الوزن بشكل كبير لمن اتبعه لمدة قصيرة. ولهذا السبب ننصح بمن يرغب في الشروع في إتباع رجيم العنب ألا تطول فترة إتباع هذا الرجيم عن 3 أيام في الشهر. فيمكن أن يكون ذلك الرجيم بالتزامن مع مزيداً من الحركة وإتباع نظام غذائي أكثر صحة وأقل في

كم الدهون والشحوم بعد الانتهاء من إتباعه مفيد في إنقاص الوزن. لكن علي أي حال لا ينصح بإتباعه إلا للطوارئ فقط. فقد يكون رجيم العنب فعال لمن ترغب في الظهور بشكل أكثر رشاقة في حفل زفافها، أو لمن يرغب بالتقدم لاختبارات احدي المعاهد والكيات العسكرية فقد ساهم في إفتقاد البعض ما يزيد عن 3 كيلوجرامات في ثلاثة أيام فقط. ويفضل أن يكون هذا الرجيم الحل الأخير. أما بخصوص الحوامل والأطفال، فلا يجب إتباع هذا الرجيم أو أي رجيم مشابه بأي حال من الأحوال. وفي جميع الأحوال لا يفضل إتباع رجيم العنب أو أي رجيم غير صحي إلا إذا كان ذلك تحت إشراف ورعاية الطبيب المختص والمتابع للحالة.

نظام غذائي لانقاص الوزن عن طريق "التمر واللبن" "كل شيء عن رجيم التمر واللبن"



رجيم التمر واللبن الرائع والذي يطلق عليه أيضاً رجيم التمر والحليب، والذي بإمكانه أن يساعد علي خسارة الوزن الغير مرغوب به بسرعة لكل من يرغب/ترغب في الظهور بشكل أكثر رشاقة في يوم قريب. حيث بإمكانه أن يفقد الجسم من 3 إلى 4 كيلوجرامات في اسبوع واحد. ويمكن أن يتم تكراره علي فترات متباعدة لضبط الوزن والحفاظ علي رشاقة الجسم.

من منا لا يحب التمر بكافة أنواعه خاصة ما إذا كان مضافاً إلي اللبن، فإنه في هذه الحالة يذكرنا بشهر رمضان المبارك والذي اعتبر طقساً من طقوسه. ورجيم التمر واللبن هو نظام غذائي بسيط وسهل للغاية ويمكن اعتباره علي أنه برنامج رجيم سريع، حيث أنه يساعد علي خسارة الوزن بشكل ملحوظ في فترة قصيرة.

ويتلخص رجيم التمر واللبن في طريقتين، وفي كلا الطريقتين يمكن استبدال الحليب باللبن الرائب أو الزبادي حسب الرغبة ولن يؤثر ذلك علي فعالية الرجيم بشرط الالتزام بعدد 21 تمرّة في اليوم بدون زيادة أو نقصان. وإلي الطريقتين:

• الطريقة الأولى لعمل رجيم التمر واللبن:

في هذه الطريقة يقسم اليوم علي خمسة وجبات صغيرة موزعة علي مدار اليوم، بحيث يستمر الشعور بالشبع طوال اليوم دون الحاجة للمزيد من الطعام. وينصح المبتدئين بهذه الطريقة لتحسين عملية الأيض وعدم إرهاق أجهزة الجسم وهي كالتالي:

وجبة الإفطار:

- عدد 5 تمرات.

- كوب من الحليب أو اللبن الرائب أو الزبادي المفضل.

((وجب أن تكون هذه الوجبة بين الساعة 7 والساعة 9 صباحاً.))

وجبة صغيرة أولي:

- 3 تمرات.

- كوب لبن أو حليب أو زبادي.

((وجب أن تكون هذه الوجبة في الساعة 12 ظهراً.))

وجبة الغداء:

- 5 تمرات.

- كوب لبن أو حليب أو زبادي.

((وجب أن تكون هذه الوجبة بين الساعة 3 والساعة 4 عصرًا.))

وجبة صغيرة ثانية:

- 3 تمرات.

- كوب لبن أو كوب حليب أو عبوة زبادي.
- ((وتكون هذه الوجبة في الساعة السادسة مساءً.))
- وجبة العشاء:
- 5 تمرات.
- كوب من اللبن أو الحليب أو الزبادي.
- ((ويفضل أن تكون هذه الوجبة في تمام الساعة 8 مساءً ولا يجب أن تتخطي الساعة 9 مساءً. بحيث تكون قبل النوم بفترة جيدة لتكتمل عملية الهضم بالكامل.))
- الطريقة الثانية لعمل رجييم التمر واللبن:
- وهذه الطريقة مقسمة علي ثلاث وجبات رئيسية فقط وهي كالتالي:
- وجبة الإفطار:
- عدد 7 تمرات.
- كوب من الحليب أو كوب من اللبن الرائب أو عبوة زبادي.
- ((ويفضل أن تكون في الصباح بعد الساعة 8.))
- وجبة الغداء:
- عدد 7 تمرات.
- كوب لبن أو حليب أو زبادي.
- ((ويحب أن تكون في منتصف اليوم.))
- وجبة العشاء:
- 7 تمرات.
- كوب لبن أو كوب حليب أو عبوة زبادي.
- ((ويجب ألا تتخطي هذه الوجبة الساعة 8 مساءً.))

وفي كلا الطريقتين يسمح بتناول الشاي والقهوة وغيرها من الأعشاب كالينسون والكمون وغيرها لكن بدون إضافة سكر. أو أن يكون سكر دایت. كما يجب أن يتناول المتبع لهذا الرجيم ما لا يقل عن 8 أكواب من المياه بشكل يومي، وكلما زادت كلما كان أفضل.

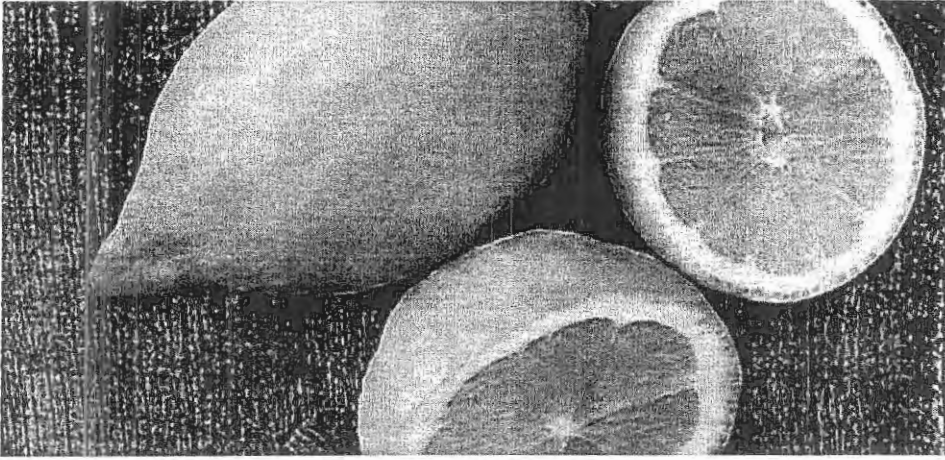
• مميزات رجيم التمر واللبن:

المميز في رجيم التمر واللبن غير أنه يساعد علي خسارة الوزن بسرعة، وأنه متوفر ورخيص وسهل التحضير، أنه يحتوي علي جزء كبير من الاحتياجات الغذائية الأساسية للشخص، حيث أن اللبن وحده أو بدائله المستخدمة في الرجيم تحتوي علي 18 مادة غذائية ضرورية، وهي الكالسيوم والزنك والفوسفور والمغنسيوم والنياسين والفوليك والبانتوثينيك والريبوفلافين والثيامين، كما يحتوي علي مجموعة فيتامينات هامة وهي فيتامين A و B6 و B12 و C و D، كما يحتوي اللبن علي كميات جيدة من البروتينات والدهون والنشويات والماء. وعلي الجانب الآخر يجمع التمر بين الحديد والكالسيوم ووالسكريات والدهون والماء فضلاً عن فيتامين A.

• عيوب رجيم التمر واللبن:

من أكبر عيوب هذا الرجيم أنه يفتقر بشكل كبير لعدد من العناصر الغذائية الأساسية، حيث تبلغ نسبة البروتين فيه 21 جرام فقط، وهذه نسبة قليلة جداً. كما يفتقر لبعض العناصر والفيتامينات الهامة الأملاح والألياف. كما أن اتباعه يؤدي منذ البداية إلي الملل والإحباط ولهذا يجب أن تتراوح فترة اتباع الرجيم بين 3 و 5 أيام، ويمنع منعاً باتاً أن تزيد عدد أيام اتباعه عن 7 أيام بأي حال مهما كان السبب. وألا يتم تكراره بعد فترة قصيرة، فهذا الرجيم يستطيع في خلال اسبوع أن يفقد الجسم من 3 إلي 4 كيلو.

نظام غذائي لإنقاص الوزن "رجيم الليمون" حمية غذائية مبتكرة لخسارة الوزن



مما هو ليس خفي علي أحد ، أن السمنة أصبحت إحدي أهم مشكلات العصر الصحية والنفسية ، وأن خسارة الوزن باتت رغبة ملحة خاصة للفتيات اللاتي يرغبن بشدة في الحصول علي صحة أفضل ومظهر أجمل ورشاقة لا مثيل لها .
ولهذا السبب أصبحت معظم اعلانات التلفزيون خاصة بحلول لشاكل السمنة فإما حزام التخسيس أو شاي التخسيس وفي الناحية الأخرى حبوب للتخسيس ومراهم موضعية خسارة الوزن في أماكن معينة من الجسم دون غيرها .
وبدون الخوض في صدق هذه المنتجات من عدمه وقدرتها علي إنقاص الوزن ، ومدي تأثيرها بشكل سلبي علي الصحة العامة للجسم ووجود آثار جانبية سيئة لها . نجد أننا في حاجة ملحة بشدة لطريقة خسارة وزن أو حمية غذائية صحية وآمنة وريخصة في نفس الوقت .

وجاءت فكرة رجيم الليمون بعد أن ثبت علمياً من خلال دراسات عديدة أن قشر الليمون لديه قدرة عالية علي المساعدة في خسارة الوزن بدون عمل حمية غذائية قاسية، أي أن رجيم الليمون يصلح أن يكون وسيلة تخسيس بدون رجيم.

ورجيم الليمون ما هو إلا برنامج في غاية البساطة ولا يشترط فيه سوي شرب كوب من عصير قشر الليمون قبل كل وجبة بربع ساعة. لكن للحصول علي نتائج أفضل يجب أن تتوافر الوجبات الغذائية علي كميات أكبر من البروتين ونقلل الحلويات والدهون بقدر الإمكان، ويفضل أن نزيد عدد الوجبات إلي 4 أو 5 وجبات بدلاً من 3 فقط بشرط أن تكون وجبات خفيفة للشعور بالشبع طوال الوقت. ولا بد من زيادة الحركة ولو عن طريق المشي فقط.

طريقة عمل عصير قشر الليمون:

1- بعد شراء كيلوجرام من الليمون، يتم عصر الليمون بحيث يتم الاحتفاظ بقشر الليمون في وعاء ويوضع عصير الليمون في زجاجة لإستخدامهما في برنامج رجيم الليمون.

2- يوضع إناء علي النار به كمية مناسبة من المياه حتي الغليان ويوضع بداخلها قشر الليمون لمدة نصف ساعة.

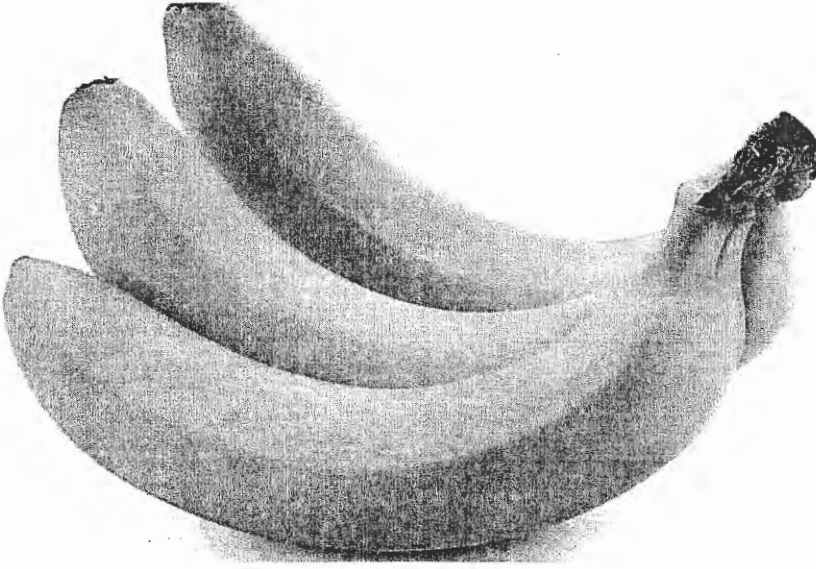
3- بعد أن تبرد المياه نضيفها إلي زجاجة عصير الليمون وتوضع في زجاجة بالثلاجة.

4- يؤخذ من الزجاجة مقدار كوب للشرب قبل كل وجبة بمدة 15 دقيقة ويفضل عدم إضافة سكر، أو تحليتها بملعقة عسل نحل طبيعي بدلاً من ذلك.

رجيم الليمون يساعد بشكل كبير علي خسارة الوزن الزائد من الجسم دون حرمان النفس أو الشروع في عمل حمية غذائية قاسية تضر الجسم، ويفني عن استخدام الأجهزة الغير موثوق بها أو العقاقير والأدوية التي قد تحدث آثاراً جانبية نحن في غني عنها.

لكن لا يجب أن يقتصر الرجيم علي كوب عصير قبل كل وجبة فقط ، خاصة إذا كان من الضروري خسارة العديد من الكيلوجرامات من الجسم. فمن خلال تعديلات بسيطة علي نمط الحياة من خلال مزيد من الحركة ومزيد من الوعي الغذائي يمكن أن يحصل الشخص علي وزن مثالي وجسم رشيق في فترة وجيزة دون المخاطرة بالصحة أو دفع نقود أو حتي الخروج من المنزل.

نظام غذائي لانتقاص الوزن "رجيم الموز"



فوائد رجيم الموز في انتقاص الوزن

بشكل مبدئي يمكن أن نعرف الموز علي أنه أهم محاصيل الفاكهة الاستوائية في العالم بلا منازع، ويلعب دوراً كبيراً في اقتصاد العديد من الدول كونه يحتل مرتبة عالية في التجارة العالمية. ويعد الموز أكثر الفاكهة شعبية ورواجاً بين البشر علي الإطلاق نظراً لحلاوة طعمه الغنية عن التعريف، وتوافره علي مدار العام وسهولة تخزينه ونقله، وقيمتة الغذائية الكبيرة والتي سنتطرق لها في موضوعنا.

الموز نبات معمر، وعلمياً يعتبر عشبة وليس شجرة وذلك نظراً إلي كونه ساق النبات يتكون من أوراق ملتفة حول بعضها وليس خشبي كما الأشجار، لكن يتراوح طول الساق ما بين 3 : 8 متر حسب نوع النبات. والغريب أن اسم هذا النبات في أغلب لغات العالم Banana أو كلمة قريبة كـ Banane وحتى بالبحث عن أصل

الكلمة في اللغة العربية نجد أن إصبع الموز يسمى "بنان الموز" وتسمى الموزة المفردة "بنانة" ويقال أن أصل هذه الكلمة ترجع إلى اللغة "الولوفية" في غرب أفريقيا.

ومن بين أهم فوائد الموز وهو موضوع مقالتنا، دوره الكبير في انقاص الوزن بإتباع برنامج رجيم الموز الشهير، حيث أكد الخبراء أن تناول الموز خاصة في وجبة الإفطار يساعد الجسم على إفراز هرمون "الكوليستوكينين" والذي يقوم بدوره بإرسال إشارة للجهاز العصبي كتنبيه للأمعاء بالشبع وعدم الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

لا تتوقف فوائد الموز بخصوص انقاص الوزن عند هذا الحد فقط فللموز قدرة عالية على منع امتصاص أنواع معينة من الكربوهيدرات والتي تساهم بشكل كبير في زيادة الوزن، كما يحتوي الموز على قدر عالي من النشا المقاوم والبوتاسيوم والألياف وفيتامين ج ب 6 ما يعزز من الشعور بإمتلاء المعدة والشبع، ذلك فضلاً عن قدرته العالية على تحسين عمليتي التمثيل الغذائي والهضم. كما ثبت علمياً أن تناول الموز يقوم بتنشيط عملية الأيض ويزيد من حرق السعرات الحرارية ويقلل من احتمال الإفراط في تناول الطعام على مدار اليوم. لذا فإن اتباع رجيم الموز بتناول الموز بشكل منظم يستطيع انقاص الوزن بشكل صحي وسريع.

رجيم الموز

ومن بين فوائد الموز أن جدول رجيم الموز يعتمد بشكل أساسي في انقاص الوزن على وجبة الإفطار فقط سامحاً للشخص بتناول ثلاث وجبات أخرى على مدار اليوم حتي لا يؤثر بشكل سلبي على دور أي جهاز من أجهزة الجسم ويمكن اختصار الجدول بالشكل التالي للتبسيط:

أولاً، وجبة الإفطار:

- كوب من الماء الفاتر.
- وأكل ثمار الموز المطلوبة للإحساس بالشبع.

♦ ويفضل عدم شرب الكافيين حتي يستقر مستوي السكر في الدم وتقل الشهية.

ثانياً، وجبة الغداء:

❖ أي وجبة ترغب في تناولها بشرط مراعات ألا يكون بها قدر عال من الدهون والكربوهيدرات وإلا فيستحسن عدم تناولها إلا قليلاً.

ثالثاً، وجبة العشاء:

❖ أيضاً يمكن تناول وجبة من اختيارك بشرط أن يتم تناول هذه الوجبة قبل الساعة الثامنة مساءً وألا يتم تناول حلوي أو سكريات أو ما تبقي من وجبة الغداء. ويفضل النوم في وقت مبكر بشرط ألا تقل الفترة بين العشاء والنوم عن 3 ساعات ولا يكون النوم بعد منتصف الليل. فقد ذكرت العديد من الدراسات العلمية بأن هناك علاقة وثيقة بين قلة النوم بالمساء وزيادة الوزن.

رابعاً، وجبة خفيفة:

❖ هذه الوجبة اختيارية لكن يفضل في البداية أن تكون ضمن رجم الموز حتي لا تشعر بالضعف أو بالإحباط. وتكون هذه الوجبة في منتصف الفترة بين وجبتي الغداء والعشاء، أي في الثالثة عصراً تقريباً. ومن الممكن أن يتم تناول قطعة صغيرة من الحلوي بدلاً منها لمد الجسم بالسكريات.

○ أهم فوائد الموز علي الصحة

لا تتوقف فوائد الموز علي انقاص الوزن فقط فللموز قدرة عالية علي علاج الكثير من الأمراض كمرض فقر الدم، كما انه مفيد جداً في حالات الضعف العام ومنشط للذهن والذاكرة خاصة للأطفال في وقت المذاكرة حسب دراسات أثبتت إحتوائه علي قدر جيد من الفوسفور، غير أنه سهل الهضم ومقوي للأسنان والعظام والأظافر. كما يساهم الموز في بناء العضلات وزيادة كفاءتها، حيث يحتوي الموز علي مجموعة كبيرة من المعادن كالحديد بالإضافة إلي الكالسيوم والعديد من

الفيتامينات الهامة للجسم وهي: أ، ب1، ب2، ب6، ب12 ونسب متفاوتة من فيتامينات ج، د، هـ.

كما أن الموز مفيد للحوامل والمرضعات، ويمكن تناوله في شكل عصير مضروب في الخلاط مع اللبن خاصة لمرضي الإلتهاب المعوي والقرح المعوية فهذا العصير مفيد للغاية في علاج مشاكل المعدة.

كما ثبت علمياً من خلال دراسات عدة أن الموز يلعب دوراً هاماً في علاج النقرس وتنشيط الكلي وعلاج الاسقربوط، فضلاً عن فعاليته الكبيرة في مقاومة إلتهاب الأعصاب والروماتيزم.

والعديد من الفوائد الأخرى التي لا مجال لذكرها في موضوعنا، فحتي قشرة الموز ثبت أنها مفيدة اذا ما تم استخدامها كسماء للنباتات الصغيرة فتمدها بمواد كثيرة مفيدة تساعد علي نموها بشكل أفضل وأسرع.

○ ملحوظات هامة

تؤدي زيادة فترة اتباع رجيم الموز حسب خبراء التغذية إلي تقليل نسبة السكر في الدم ويؤثر ذلك بالسلب خاصة علي من يعانون من نقص السكر في الدم، كما أن هذا النظام غير مشجع علي ممارسة التمرينات الرياضية.

لذلك يجب استشارة الطبيب قبل الشروع في اتباع هذا البرنامج لإنقاص الوزن حتي نستفيد من فوائد الموز دون أن يصيبنا ضرر الإكثار منه وينعكس بشكل سلبي علي الصحة العامة للفرد.

هناك نسبة قليلة جداً ممن يعانون من الحساسية تجاه الموز فلا يفضل اعتمادهم علي رجيم الموز أو تناوله بشكل كبير، كما لا ينصح بالإكثار منه لمرضي السكر والكبد والحصى المرارية إلا بإستشارة طبيب متخصص.

يجب مضغ الموز بشكل جيد خصوصاً بالنسبة للأطفال والمصابون بمشاكل في المعدة حتي لا يتسبب في سوء الهضم، كما يجب أيضاً التأكد من نضج الموز، فتناوله وهو أخضر يقلل من العديد من الفوائد المذكورة مسبقاً.

نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الأسبوع" أسرع رجيم يفقدك كيلو جرامات في أسبوع

هو رجيم سريع صحي الهدف منه فقدان كيلوجرامات عديدة في أسرع وقت ممكن في حين أنه يمكن اعتباره أسرع رجيم صحي حيث أنه لا يؤثر بشكل سلبي علي الوظائف الأساسية للجسم وأجهزته كالعديد من أنظمة رجيم الأسبوع الأخرى.

هذا الرجيم مناسب بشدة لمن اقترب موعد زفافها وترغب في فقدان وزن سريع أو للطلبة الراغبين في التقدم للكليات والمعاهد العسكرية ويعانون من زيادة الوزن، لكنه لا ينصح به للحوامل أو حديثي الولادة لكونها تحتاج لنظام غذائي مختلف نظراً لظروفها الصحية، لكن ما دون ذلك فإن رجيم الأسبوع يعد بمثابة أسرع رجيم يفقدك كيلوجرامات عديدة أسبوعياً لكنه يظل مصنف كونه رجيم صحي.

والآن إلي برنامج رجيم الأسبوع التفصيلي:

أولاً: وجبة الإفطار

كثير من أنظمة الرجيم الأخرى تعتمد إغفال وجبة الإفطار غافلين كونها وجبة هامة وأساسية لا يمكن الغني عنها حتي وإن كان الشخص يرغب في تخسيس جسمه بشكل سريع، لذا كان لزاماً علينا أن نراعي في رجيم الأسبوع عدم إغفال هذه الوجبة الهامة بشرط أن تمد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة دون مده بمزيد من السعرات الحرارية الغير ضرورية والتي بمقدورها أن تبطئ من مفعول أسرع رجيم أسبوعي صحي. لذا في حالة الرغبة في اتباع هذا الرجيم عدم تعديل أي بند من بنوده أو إزالة وإضافة أشياء أخرى لأن هذا سيؤثر علي سرعة الرجيم وعلي صحتك بشكل سلبي. ووجبة الإفطار بها أنظمة مختلفة يمكن تغييرها كل يوم:

1. شكل 1

- ربع رغيف خبز بلدي (رغيف خبز أسمر.
- بيضة مسلوقة.

2. شكل 2

- ربع رغيف.
- قطعة من جبن القريش بمقدار 50 جرام.

3. شكل 3

- ربع رغيف.
- طبق فول مكون من أربعة ملاعق كبيرة بدون إضافة سمن أو زيت.

4. شكل 4

- يمكن أيضاً أن نستغني عن كل ما سبق ونستبدل هذه الوجبة بعدد 2 ثمرة فاكهة. مع العلم بأن الفاكهة المسموح بها في هذا النظام هي: الخوخ، البرتقال، الكمثري، الموز، الكانتلوب، التفاح، الجوافة والبرقوق.
- ❖ ومع الإفطار مسموح بشرب كوب من الشاي بدون سكر أو بملعقة سكر واحدة علي أعلي تقدير ويفضل السكر الدايت، ومن الأفضل ان يتم شرب كوب شاي بحليب بدون سكر. لاحظ أنه غير مسموح بأكثر من 2 ملعقة سكر عادية في اليوم ويفضل أن يتم استبدالها بعسل نحل برسيم (قطعة أولي).

ثانياً: وجبة الغذاء

- ❖ كما ذكرنا سابقاً أن معظم برامج رجيم الأسبوع الأخرى أو برامج الرجيم التي يمكن اعتبارها مصنفة أنها رجيم سريع لا تراعي الجانب الصحي ولا حاجة لرجيم سريع غير صحي لذا فهي تمنع العديد من الأشياء التي من الصحيح أنها تمد الجسم بسمرات حرارية كبيرة لكن لا غني عنها في حياة الانسان كونها تمده بالعديد من العناصر الغذائية الهامة لذا كان لزاماً علينا مراعاة العديد من المصادر كاللحوم

والنشويات والخضروات والفاكهة في وجبة الغذاء وهي الوجبة الأساسية. وهي مفصلة كالآتي:

أ) اللحوم:

1. ربع فرخة مشوية ويفضل ان تكون مسلوقة متوسطة الحجم.
2. شريحة لحم أحمر مشوية أو مسلوقة بمقدار 150 جرام.
3. تونة بدون زيت لذا يجب تصفيتها بالخل والليمون.
4. عدد 2 بيضة مسلوقة.

ب) النشويات:

1. ربع رغيف بلدي (خبز أسمر).
2. 3 ملاعق كبيرة أرز أو نفس المقدار من المكرونة.

ج) الخضروات:

1. طبق سلطة خضراء مضاف إليها ما لا يزيد عن ثمرة طماطم واحدة مع العلم بأن الخضروات التالية يمكن أي كمية منها عند الشعور بالجوع طوال اليوم خاصة في الأيام الأولى وهي: الكوسة المسلوقة، الفلفل الأخضر، القطة، الخيار، الجرجير، الفجل، البقدونس، الكرات، الخس بدون أوراق ومسموح بعدد 2 حبة جزر يومياً.

2. طبق شوربة خضار بدون بطاطس أو طبق سوتيه بشورية اللحم لكن بدون الوش لإحتوائه علي العديد من السعرات الغير لازمة أو علي ماء بدلاً من الشورية.

د) الفاكهة:

1. عدد 1 ثمرة فاكهة من الفاكهة المسموح بها في الرجيم (4 في وجبة الإفطار).

ثالثاً: وجبة العشاء

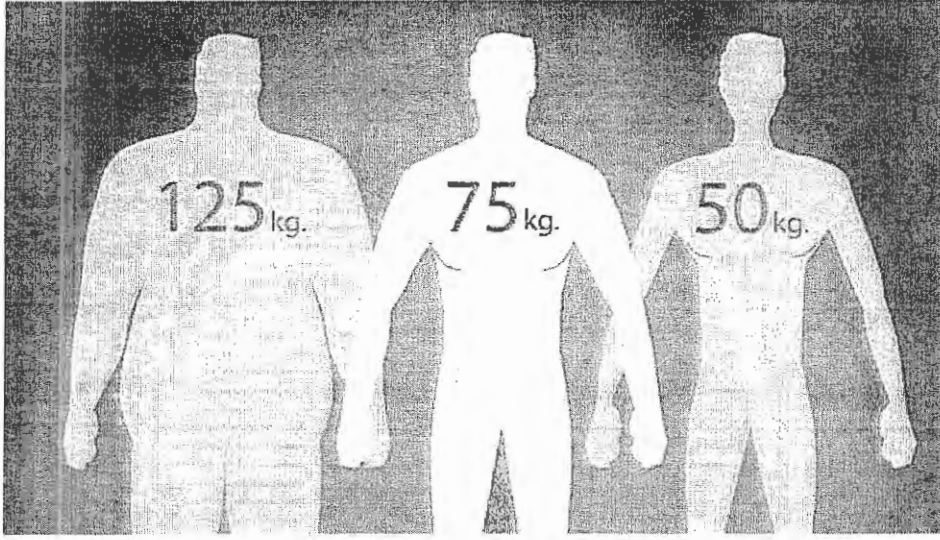
الجديد في هذا الرجيم بالرغم من كونه رجيم سريع أنه يراعي وجبة العشاء والتي لا يتم ذكرها في الغالبية العظمى من برامج وانظمة رجيم الاسبوع بل يتم تحريم تناول أي شيء في المساء، لكن علي كل حال يجب فصل هذه الوجبة عن النوم بمدة لا تقل عن 3 ساعات كاملة. وهي كالآتي:

- 1- كوب زبادي حجم وسط بدون وش.
- 2- كوب حليب بدون سكر ويدون وش ويتم غليه لنزع الوش.
- 3- قطعة جبن قريش + ثمرة طماطم + حبة خيار.
- 4- يمكن استبدال ذلك أيضاً بعدد 2 ثمرة فاكهة من الفاكهة المسموح بها في النظام.

■ ملحوظة هامة

سمي هذا الرجيم بإسم رجيم الأسبوع لكونه لا يفضل إطالته لفترة طويلة دون استشارة الطبيب المختص، ولا يفضل الشروع فيه لكل من يعاني من أي مشكلة صحية دون استشارة الأطباء المختصين، وسيكون من الأفضل استشارة طبيب علي أي حال قبل الشروع في تنفيذه. وحينها ستفاجأ بسرعة فقدانك للوزن الغير مرغوب به وستندهش من كثرة التعليقات حول فقدانك للوزن. مع تمنياتنا بوزن مثالي وصحة جيدة.

نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم قاسي" لكنه أسرع رجيم بشهادة المتخصصين



بالرغم من كون هذا الرجيم رجيم قاسي ويستطيع انقاص الوزن كيلوجرامات اسبوعياً إلا انه رجيم صحي لا يؤثر بالسلب علي الصحة ولا يؤثر بالسلب علي الوظائف الحيوية للجسم مادام الشخص يتناول جميع الوجبات الموجودة بالنظام ولا يحذف بعضها حتي ولو كان السبب الرغبة في انقاص المزيد من الوزن لأن كل وجبة تراعي مد الجسم بعناصر هامة لا غني عنها. وفي حالة الالتزام بجميع ما سيتم ذكره في النظام لا يشترط أخذ فيتامينات طبية أو غيرها لأن الرجيم مراعي لكل العناصر التي يحتاجها جسمك حتي لا تتأثر الأجهزة أو الوظائف الأساسية.

الأمر الآخر الذي يجب أن تنتبه إليه عند اتباع هذا الرجيم علي عكس أي رجيم قاسي آخر كونه أسرع رجيم هو أن نقص الوزن في هذا النظام هو نقص حقيقي حيث يعتمد هذا النظام علي حرق الدهون الكاملة بالجسم، ولهذا من الصعب اعادة تكوين هذه الدهون من جديد في فترة بسيطة إلا في حالة فقد الحفاظ علي

التوازن وزيادة السكريات والدهون التي تدخل الجسم من جديد. ويعتمد أسرع رجيم علي نقصان حيز المعدة بالتدريج وبالتالي يشعر الشخص بالشبع بشكل سريع حتي لا يدخل الجسم المزيد من الدهون والسكريات التي تستطيع تدمير النظام الغذائي وزيادة الوزن من جديد.

♦ التعليمات التي يجب اتباعها في هذا الرجيم:

- 1- سنحتاج في نظامنا الغذائي إلي مطحون بذرة الكتان مع السلطة أو الزبادي.
- 2- الزبادي المستخدم هو أكتيفيا لأنه يساعد علي تحسين عملية شد الجسم والهضم بشكل أفضل.
- 3- المشي لمدة ربع ساعة فقط كل يوم كرياضة لتحسين وظائف وشد جميع عضلات الجسم.
- 4- ضرورة شرب ما يقارب 8 أكواب مياة بشكل يومي.
- 5- يمكن شرب الشاي والقهوة أو الأعشاب الأخرى لكن بدون سكر.
- 6- في حالة ضرورة اضافة سكر فيجب ان يكون سكر داييت ويجب أن تقل الكمية قدر الإمكان وعدم الاكثار في هذه المشروبات.
- 7- علي الجانب الآخر غير مسموح بمشروبات الدايت لأنها في الغالب تكون تجارية وتؤثر بالسلب علي البرنامج الذي نتبعه.
- 8- الابتعاد بشكل كامل عن تناول الحلويات لأنها ستدمر النظام أو البطء في تحقيق النتائج علي أقل تقدير وهذا غير مسموح به في أسرع رجيم.
- 9- يمكن تناول صنف واحد إما الخس أو الخيار في الفترة ما بين الوجبات ويفضل قبل الوجبة بساعتين.
- 10- تناول الطعام ببطء لتسريع الاحساس بالشبع بأقل كمية أكل ممكنة.

11- مكافحة الامساك قدر المستطاع وتناول الاعشاب المسهلة.

◆ النظام الأسبوعي:

أولا: وجبة الإفطار ثابتة طوال الأسبوع وهي عبارة عن:

- 2 بيضة مسلوقة.

- حبة خيار.

- لانشون (حسب الرغبة).

(اليوم الأول)

الفداء:

- طبق سلطة بدون جزر أو طماطم.

((والسبب وراء ذلك هو ان الجزر كثير السعرات الحرارية والتي تعمل علي الإبطاء

من نتيجة الرجيم، أما الطماطم فهي غنية بالأملاح وتحبس سوائل الجسم)).

العشاء:

- لحم مشوي (ستيك) بشرط ان تكون خالية من الملح.

- زيادي.

(اليوم الثاني)

الفداء:

- دجاج مشوي أو مسلوق.

- زيادي مضاف إليه ملعقة من مطحون بذرة الكتان.

العشاء:

- 2 بيضة مسلوقة.

- سلطة مكونة من الخس والفلفل والخيار والبقدونس والملفوف.

(اليوم الثالث)

الفداء:

- جبن منزوع الدسم أو جبن قريش بمقدار 80 جرام.

العشاء:

- صدر دجاجة مسلوق أو مشوي أو لحم مفروم أو مشوي.

(اليوم الرابع)

الغداء:

- حبة كيوي أو حبتين علي أعلي تقدير.

العشاء:

- علبة تونة مضاف إليها ماء وفي حالة وجود زيت فيها يجب أن يصفى بشكل جيد.

- علبة زبادي مضاف إليها ملعقة واحدة من مطحون بذرة الكتان.

(اليوم الخامس)

الغداء:

- خضار مسلوق بدون ملح أو بأقل نسبة ممكنة منه.

العشاء:

- جمبري أو تونة مصفاة من الزيت أو سمك.

- سلطة.

- زبادي.

(اليوم السادس)

الغداء:

- لحم مسلوق.

- سلطة مضاف إليها مطحون بذرة الكتان.

العشاء:

- طبق شاورما بدون خبز.

(اليوم السابع)

الغداء:

- دجاج مسلوق.

- سلطة خضراء.

- لبن.

العشاء:

- 3 شرائح لانشون.

- لبن.

هذا النظام ثبت أنه يمكن أن يفقد جسمك كيلوجرامات عديدة في الأسبوع لذا اشتهر بإسم أسرع رجيم كونه رجيم قاسي يعتمد علي زيادة الحركة وقلة الأكل، لكن الأهم من هذا وذاك أنه غير مؤذي أو مضر ويراعي توافر جميع العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم. لكن لا ينصح بإتباعه للمرأة الحامل أو المرضي بأمراض معينة قبل استشارة الطبيب المختص..

أخيراً أتمنى للجميع التوفيق.....

مع عدم نسيان أنه يراعى استشارة الطبيب المتخصص خاصة المرضي بأمراض معينة قبل إختيار وإتباع أي من الأنظمة الغذائية السابقة..
تحياتي للجميع

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	3
ماذا يجب أن تعرف؟؟؟؟	5
ماذا يجب أن تعرف قبل الدخول لمعرفة الأنظمة الغذائية؟	10
إختار نظامك بنفسك إليك 50 نظام غذائي لإنقاص الوزن	13
1- نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في 14 يوم (نظام غذائي نباتي لحرق الدهون وإزالة السموم) (رجيم نباتي)	19
2- نظام غذائي لانقاص الوزن بسرعة 8 كيلو في 7 أيام	21
3- نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو عن طريق "اللبن والخيار"	23
4- نظام غذائي لانقاص الوزن 10 كيلو في شهر عن طريق "الماء والليمون"	26
5- نظام غذائي لانقاص الوزن 4 كيلو من وزنك في 5 أيام عن طريق "أكل التفاح"	31
6- نظام غذائي لانقاص الوزن في أسبوع واحد فقط	35
7- نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في أسبوع "رجيم صحي في أسبوع"	38
8- نظام غذائي لانقاص الوزن للفتيات المقبلات على الزواج	41
9- نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في الاسبوع "رجيم السوائل الأصلي"	46
10- نظام غذائي لانقاص الوزن رجيم رمضان مجرب لخسارة من 10 : 20 كيلو	51
11- نظام غذائي لتخفيف الكرش منزلياً في 5 أيام	62
12- نظام غذائي افضل رجيم لتخسيس 8 كيلو في أسبوع	64

- 68 13- نظام غذائي لانقاص الوزن باتباع أسلوب النقاط
- 80 14- نظام غذائي لانقاص الوزن 2 كج في الأسبوع في رمضان
- 15- نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في الأسبوع "بشكل صحي وآمن"
- 85 16- نظام غذائي لانقاص الوزن 7 كيلو في أسبوع "عن طريق الفواكه"
- 90 17- نظام غذائي لانقاص الوزن 20 كيلو في 35 يوم
- 94 18- نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في 7 أيام "رجيم سريع جدا"
- 107 19- نظام غذائي لانقاص الوزن والرشاقة
- 112 20- "رجيم دوكان بالكامل... هو سر رشاقة الفرنسيات"
- 113 21- نظام غذائي لانقاص الوزن بسهولة "أسهل رجيم لحرق دهون الجسم لصعوبة تكونها مجدداً"
- 117 22- نظام غذائي لانقاص الوزن 5 كيلو في اسبوع "عن طريق البطاطس"
- 121 23- نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في اسبوعين
- 124 24- نظام غذائي لانقاص الوزن 4 كيلو في 5 أيام "عن طريق التفاح الاخضر"
- 130 25- نظام غذائي لتثبيت الوزن بسهولة بعد نهاية الحمية الغذائية
- 134 26- نظام غذائي لانقاص الوزن 9 كيلو في 7 أيام
- 137 27- نظام غذائي لانقاص الوزن وشد البطن في 4 أيام
- 142 28- نظام غذائي لانقاص الوزن 4 كيلو في 3 أيام
- 146 29- نظام غذائي "دكتور أوز"
- 149

- 30- نظام غذائي "جورج كروز" لانقاص الوزن رجيم الثلاث
155 ساعات للتخسيس بدون رجيم
- 31- نظام غذائي لانقاص الوزن 30 كيلو من الوزن "رجيم
159 الكربوهيدرات"
- 32- نظام غذائي "الدكتور اتكنز"
187
- 33- نظام غذائي "دكتور فادي" كاملاً مكون من 4 أسابيع
195
- 34- نظام غذائي لانقاص الوزن رجيم الزياي، رجيم سريع
209 المفعول ومضمون
- 35- نظام غذائي دكتور نيوتشرن بالشرح والتفصيل
211
- 36- نظام غذائي رجيم اللقيمات السريع للدكتور محمد الهاشمي
217
- 37- نظام غذائي بالماء "صاحب لقب الرجيم الصحي السريع"
222
- 38- نظام غذائي "رجيم دشتي" الصحي السريع لانقاص الوزن
230
- 39- نظام غذائي "رجيم قاسي" رجيم سريع المفعول
237
- 40- نظام غذائي رجيم الدكتور ماجد زيتون كاملاً للتخسيس
240 بلا حرمان
- 41- نظام غذائي "رجيم البرتقال"
262
- 42- نظام غذائي لانقاص الوزن وشد البطن "والتخلص من
265 الكرش"
- 43- نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الفجل" أقوى رجيم
269 لتخسيس الأرداف
- 44- نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الكمون" أسرع رجيم
271 لتخسيس الكرش
- 45- نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم العنب"
274

- 276 -46 نظام غذائي لانقاص الوزن عن طريق "التمر واللبن"
- 280 -47 نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الليمون" حمية غذائية مبتكرة لخسارة الوزن
- 283 -48 نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الموز"
- 288 -49 نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم الأسبوع"
- 292 -50 نظام غذائي لانقاص الوزن "رجيم قاسي" لكنه أسرع رجيم بشهادة المتخصصين



مع تحيات

مؤسسة عالم الرياضة

موبايل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية