

الريجيم الصحي

التخلص من الوزن الزائد له أصول

فاطمة العراقي

الكتاب : الريحيم الصحي

الكاتبة : فاطمة العراقي

الطبعة : ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرين)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مدكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٦٧٥٧٥ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٢٥٢٩٣

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣



E-mail: news@apatop.com http://www.apatop.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة : لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دارالكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

العراقي ، فاطمة

الريحيم الصحي - فاطمة العراقي

- الجيزة : وكالة الصحافة العربية

تدمك : ٦ - ٣٤ - ٦٧٧٤ - ٩٧٧ - ٩٧٨

١٤٥ ص ، ١٨ سم .

رقم الإيداع : ٢٥٥٠٥ / ٢٠١٩

الريجيم الصحي

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»



تقديم

لأن المرأة مغرمة بالرشاقة والقوم الجميل، فهي تسعى دائما إلى إنقاص وزنها عند إحساسها بكل زيادة وصلت إليها وتسرع بإتباع ريجيم للعودة إلى الوزن المناسب، وقد تختار ريجيما لا يناسبها أو يسبب لها إضرارا صحية ويؤدي صحتها بشكل أو بآخر، وقد حذر الكثير من الأطباء وأخصائي التغذية من نتائج سلبية وسيئة من إتباع نظام تخسيس غير مناسب. قد مناسب. قد تصل خطورته إلى حد الإصابة بالأنيميا وأحيانا الموت.

ولذلك هناك معلومات مهمة يجب مراعاتها قبل البدء في أي ريجيم، فلا بد من فحص طبي شامل وإجراء تحليلات معملية لمعرفة حقيقة الحالة الصحية للمقبلة على الريجيم، وبعد الاطمئنان إلى سلامة الحالة الصحية لا بد من اللجوء إلى الطبيب المختص لتحديد النظام الغذائي الملائم والذي لا يسمح معه بإضافة أو حذف أو استبدال أي عنصر من العناصر الغذائية الموصوفة لأنها تعبير مزيجا من النظم الغذائية منخفضة السعرات والأنظمة الكيماوية المتناسبة مع بعضها قد يسمح الطبيب بتناول كميات إضافية في النظام الغذائي الذي لا يحدد فيه الكميات. لا يجب إضافة أي نوع غير الموصوف أو حذف أي نوع، ولكن يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها، بمعنى أنه يمكن استبدال وجبة الغذاء بوجبة العشاء أو العكس.

وتتعدد أنواع الريجيم ما بين غذائي، ونفسي، وكيميائي، ونباتي، ولكل مميّزاته وعيوبه التي سوف نتعرف عليها في هذا الكتاب.

مرحلة ما قبل الاختيار

قبل اختيار نوع الريجيم الذي يناسبك هناك معلومات أساسية يجب أن تعرفها كل امرأة حتي يسير الريجيم في طريقه الصحيح ويأتي بنتائجه المرجوة.

وهذه المعلومات يحددها مُجد أبو الغيط أخصائي علاج السمنة بطب القاهرة فيما يلي- لا بد من التأكد من ملائمة الريجيم الذي تختارينه لحالتك الصحية وذلك عن طريق فحص إكلينيكي شامل وإجراء بعض التحليلات المعملية- لا يسمح بإضافة أو حذف أو استبدال أي من عناصر الأنظمة الغذائية التي تعتبر فاعلية النظام الغذائي- يمكن تناول كيات إضافية من أي نظام غذائي لا يحدد كمية العناصر الغذائية التي يجب تناولها بدون حذف- يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها البعض يمكن حذف نوع أو أكثر من أي وجبة ولا يمكن حذف الوجبة نفسها استبدال وجبة العشاء بسلاطة خضراء أو بالفواكه الطازجة المسموح بها حتى لا ينقص من فاعلية النظام الغذائي وكذلك يمكن تناول نفس وجبة الغذاء ليلاً بدلاً من وجبة العشاء- يجب شرب كوبين ماء قبل كل وجبة- تناول كميات كبيرة من السوائل المسموح بها مفيد أثناء عملية إنقاص الوزن ومن هذه السوائل الماء الصودا الشاي النسكافية القهوة الكركدية النعناع القرفة الينسون وعصير الليمون- غير مسموح باستعمال السكر العادي للتحلية ويمكن استبداله بالسكريات

البديلة يراعي أن يكون اللحم خال من الدهن وممنوع اللحم الضأن ويراعي أن يكون الدجاج منزوع الجلد- يفضل تناول اللحوم المشوية أو مسلوقة- التونة تصفي تماما من الزيت وتشطف بالخل يمكن استبدال السلطة بخضار مسلوقة والعكس ويمنع تناول البصل والجزر والفلفل الرومي بالسلطة- الخضار يسلق بالماء فقط وممنوع البطاطس والقلناس والبقول ويمنع استخدام المرققة الطازجة أو المكعبات يمنع إضافة السمن أو الزيت أو الزيت للطعام- مسموح بإضافة الملح والفلفل والبهارات والليمون إلى الطعام- عند الشعور بالجوع تناول الخيار والخس بين الوجبات ويمنع أيضا تناول الفاكهة بين الوجبات- الفاكهة الممنوعة هي البلح والمانجو والتين والموز والمشمش والعنب والقشدة الخضراء يجب بعد فقدان الوزن تغيير عادة تناول الطعام بمجرد الشعور بالجوع واستبدالها بالخروج من المنزل أو المشي لمدة دقائق حتى يزول هذا الشعور بالجوع لأنه من المواد الغذائية التي تفقد الشهية فيما بعد طرق تخفيف الشهية.

ثمة عدة طرق قبل البدء في أي نوع من أنواع الرجيم تساعد على تقليل الشهية وبالتالي يكون القدر الداخل للجسم أقل واحتمالات نجاح الرجيم أكبر ومن هذه الطرق:

مضغ الطعام لمدة أطول حيث يمنح ذلك وقتا لتسجيل الشعور بالشبع في الدماغ.

يلاحظ في الأيام الحارة دائما أن الشهية للأكل تقل كثيراً عن الأيام

الباردة، ولكن ماذا يحدث إذا لم يكن كذلك بالنسبة لك.

قد يلاحظ بعض الأشخاص المهتمين بالحمية الغذائية بعض الصعوبة في رفع مستوى الشهية لديهم، وكذلك النحيفات، فالاختلال في وزن الجسم يسبب مشكلة أيضاً.

ولذلك ينصح بما يلي:

١- شرب كميات كبيرة من الماء: لبس فقط الماء بمعدة مليئة، ولكن قد يكون العطش سبباً في الشعور بالجوع، لذا يفضل شرب المياه الطبيعية أو المفلترة (من المصفاة).

٢- المضغ الجيد: إن جزءاً من الدماغ هو الذي يتحكم بالشهية ويسمى ويعرف الشخص مدى إحساسه بالشبع أو الجوع، لذت فإن مضغ الطعام جيداً ولمدة أطول يغطي الدماغ الوقت الكافي لتسجيل الشعور بالشبع بسرعة أكبر.

٣- الرياضة مع الجهد: يعتقد كثيراً من الناس أن الرياضة والجهد يشعران الإنسان بالجوع بسبب حرق مزيد من السعرات الحرارية، ويقول الباحثون في جامعة فلوريدا الأمريكية أن الجهد والرياضة القوية تساعد على حرق السعرات الحرارية وتشتت الشعور بالجوع لعدة ساعات.

وعند الشعور بالجوع يعمل الدماغ على إغراء الشخص بأكل الوجبات الخفيفة المفيدة بدلاً من الوجبات الغنية بالدهون. ولكن حذار من الاستغناء عن أية وجبة أساسية وإلا ستضطر إلى أكل الوجبات الخفيفة الدسمة، وبذلك تعود إليك السعرات الحرارية التي فقدتها أثناء الرياضة.

٤- **المرج والتكافؤ:** تقول خبيرة التغذية جين كلارك أن التنوع في الأكل لعدة أصناف من الطعام يشعرك بالراحة النفسية ويخفض كمية الوجبات الغذائية. بالإضافة إلى أنها تنصح كل شخص بتذوق أصناف مختلفة من الطعام الغني بالعناصر المفيدة والتي يحتاجها الجسم في الوجبة الواحدة، وتعويد أنفسنا على تنوع النكهات في غذائنا، ويمكن أيضاً إدخال بعض المطيبات والبهارات.

٥- **إلغاء الوجبات الخفيفة:** العمل بالمقولة القديمة الوجبات الرئيسية هي الأفضل .. بدءاً بالإفطار المتكامل بكل عناصره من الحليب والكورن فلكس والفواكه والعصائر، إلى الغذاء الغني بالخضار والفواكه، ووجبة العشاء المتكاملة باللحوم المشوية والخضار. لذا فإن الانتظام في الأكل يوقف الشعور بالجوع لديك بطريقة أوتوماتيكية، أما الوجبات الخفيفة فقد تخل بهذا النظام، وقد تحتاج إلى وجبة خفيفة مثل تفاحة أو قطعة بسكويت دايت، أو حليب خالي الدسم أو الروب قليل الدسم، فلا بأس في ذلك لنسكت الجوع قليلاً، ولكن على ألا يتعود الجسم عليها.

الريجييم والطاقة

تنبع الطاقة من كل أنواع الطعام وتقاس بالسعرات الحرارية (كيلو سعر حراري). عندما يحصل الجسم على أكثر من احتياجاته من الطاقة، فإن هذه الطاقة تختزن في الجسم على هيئة دهون فيزداد الوزن. وإذا حصل الجسم على أقل من احتياجاته من الطاقة كما يحدث أثناء إتباع نظام غذائي لتخفيض الوزن، فإن الدهون المخزنة تتفتت لتمد الجسم بالطاقة. ومن ثم، فإنك تحتاج للحصول على طاقة أقل (سعرات حرارية أقل) من الطعام مما يحتاجه جسمك للمساعدة في التخلص من الوزن الزائد.

بعد فقدان الزيادة في الوزن، يتباطأ معدل فقدان الوزن حتى تصل إلى نقطة التوازن.

عندما يحدث ذلك، يكون هناك توازن بين الطاقة المستمدة من الطعام والطاقة التي يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه.

ويبقى وزنك ثابتا، طالما أن ما تتناوله من الطعام يمدك باحتياجاتك اليومية من الطاقة على المدى البعيد وأنتك تحافظ على معدل ما تقوم به من نشاط جسماني. تناول مزيد من الطعام أو ممارسة تمارين رياضية أقل سوف يؤدي لاكتساب وزن زائد مرة أخرى.

احتياجاتك من الطاقة:

يهدف هذا البرنامج الغذائي لمساعدتك على تنمية أسلوب جديد للأكل بما يعمل على فقدان نصف كيلو جرام كل أسبوع. ولتحقيق هذا الهدف، سوف يتم حساب احتياجاتك من الطاقة من خلال تقدير معدل راحتك الأيضي ومعامل نشاطك الجسدي، مطروح منه ٦٠٠ كيلو سعر حراري.

الدهون والأطعمة الدهنية:

تعد الدهون مصادر شديدة التركيز للطاقة (السعرات الحرارية). إنها تحتوي على ضعف مقدار الطاقة الموجودة في نفس المقدار من النشا والأطعمة البروتينية. عليك التقليل من شأن الكمية التي تستخدمها، أو تلك التي تشتريها في الأطعمة المصنعة. غالباً ما يستخدم مصنعو الأغذية الدهون لتغيير ملمس، ومذاق وطعم الأطعمة، إلا أن مخ الإنسان يبدو أقل قدرة على التعرف على السعرات الحرارية النابعة من الدهون. فالسعرات الحرارية النابعة من الدهون تحتزن في الجسم أسرع من غيرها وبأقل طاقة مبذولة. ويكمن التحدي في التحكم في كمية الدهون التي تحصل عليها في غذائك اليومي. ويسمح تحديد ما تتناوله من الوجبات الجاهزة أو الأطعمة المصنعة بحساب ما تتناوله بالفعل من الدهون.

توجد الدهون في صور مختلفة :

الدهون الخافية: الجبن، صفار البيض، الوجبات الجاهزة، الكيك والبسكويت

الدهون الظاهرة: الدهون في اللحم، الارجرين والزبد

الدهون المضافة: إضافة الدهون أثناء الطهي، الشواء أو القلي

الكمية المثلى للدهون التي يجب استخدامها في الطهي ينبغي أن تكون أقل من ٢٥٠ مل من الزيت لكل فرد شهريا، و ٢٥٠ جرام من المارجرين غير المشبع لكل فرد شهريا.

- غير بالتدريج كل المشتريات المنزلية وطرق الطهي.

- توقع استغراق بعض الوقت لملائمة أساليبك في الطهي وتفضيلات مشترياتك المنزلية.

- من الأمثل أن يتم استبدال مشترواتك من الزبد والسمن ببديل مناسب من المارجرين أو الدهون الرقيقة التي يذكر على غلافها أنها لا تحتوى كثيرا من الدهون المشبعة.

- تجنب الدهون والزيوت المهدرجة والخلطات غير المحددة منها، وتخبر

بدلاً منها المارجرين والدهون المعجونة المستخرجة من الذرة، الزيتون، بذور الخردل، العصفور، عباد الشمس، وفول الصويا. هناك العديد من المنتجات الجديدة منخفضة الدهون التي يقل محتوى الدهون فيها بنسبة ٨٠ عن الزبد والأنواع التقليدية من المارجرين.

إذا قررت شراء الخبز وغيره من الأغذية النشوية، فإن الكميات المسموح بها المحددة في قائمة طعامك العامة تم موازمتها لتأخذ في الاعتبار هذه الاختلافات واحتمالات وجود الدهون الخافية.

السكر والأطعمة السكرية والنشوية:

تمدنا السكريات والأطعمة السكرية "بسعرات حرارية خافية"، على سبيل المثال عالية السعرات ولكن ليس لها قيمة غذائية. غالباً ما يخلط السكر بالدهون لعمل أطعمة ذات سعرات حرارية مرتفعة، مثل البسكويت والحلوى والشوكولاته، تكون الزيادة في الوزن محدودة إذا اخترت الأطعمة التي تحتوي نسبة عالية من الألياف، والأطعمة النشوية المألوفة للمعدة. أما النشويات المكررة فيسهل استهلاك ما يزيد منها.

تجنب المشروبات السكرية في جميع الأوقات وقلل بانتظام استخدام السكر في القهوة/ الشاي/ الطهي.

سوف تتكيف حساسيتك للأطعمة السكرية تلقائياً مع محتوى أقل من السكر.

أنواع الريجيم

(١)

ريجيم الأعشاب

نصائح قبل رجييم الأعشاب

قبل أن تبدأ في إنقاص وزنك الزائد باستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية هناك نصائح ذهبية ينبغي إتباعها كي ينجح هذا الريجيم النباتي في تحقيق أهدافه المرجوة. ومنها:

- ينبغي عليك الإكثار من شرب الماء، خاصة المياه المعدنية وعدم الاكتفاء بنوع واحد من تلك المياه، وإذا شعرت ببعض الجوع فلا ضرورة للتهام طبق كامل من الأطعمة المحببة، بل يمكنك أن تجرب إشباع معدتك بكوب أو كوبين من الماء أولاً.

- اتبع نصائح الرسول الكريم ﷺ في آداب الطعام ولتكتف بامتلاء ثلث معدتك فقط لأنه عندما لا يسد المرء جوعه نهائياً يضطر الجسم لتحويل الأنسجة الدهنية واستهلاكها كطاقة لحاجة أعضاء الجسم الوظيفية إليها وهو ما يسبب فقدان الوزن الزائد.

- لا لنظام الوجبات الثلاث فقط أو نظام الوجبتين والوجبة الواحدة بل ينبغي

سد حاجة الجسم كلما شعرت بالجوع، لأنه إذا ما تركت نفسك للجوع الشديد حينئذ ستأكل بشراهة ودون وعى أو إدراك لنوعية الطعام أو كميته الواجب تناولها لإنجاح نظام الريجيم الذي يساعد على إنقاص الوزن الزائد.

- تعودوا على عدم إنهاء كل الطعام الموجود في الأطباق وليكن الهدف من تناول الطعام هو سد حالة الجوع فقط مع مراعاة النوعيات والكميات الواجب تناولها كل وجبة.

- لا تحاولوا تغيير النظام الغذائي الواجب إتباعه لإنقاص الوزن الزائد بأي حال من الأحوال متى بدأت في تنفيذه حتى في حالات الدعوة للطعام خارج المنزل سواء في المطاعم أو لدى الأهل والأصدقاء.

إذا كان هناك اختيار ما بين الأسماك واللحوم فليكن اختياركم للأسماك، خاصة البحرية فهي أقل احتواءً للأنسجة الدهنية والسموم الضارة وأكثر احتواءً على أملاح المعدنية اللازمة للجسم، ومن الأفضل دائماً استخدام الأسماك الطازجة وليس المبردة أو المعلبة.

- من الأفضل دائماً وأبداً تناول الأطعمة الطازجة المعدة في الحال أو في نفس اليوم على أكثر تقدير، وكذلك الحالة بالنسبة للفاكهة فلا داعي لالتهمام الفاكهة التي مضى على قطفها عدة أيام أو التي أمضت في الثلاجات عدة

أسابيع ولا بد من تناول الفاكهة والخضروات بجميع أنواعها في مواسمها العادية التي تتحكم فيها الطبيعة.

- لا تحاولوا استخدام طريقة تقليل السعرات الحرارية المتناولة يومياً كوسيلة من وسائل إنجاح الريجيم النباتي، حيث يعتقد البعض أن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة يومياً يمكن أن يقلل من الوزن بصورة كبيرة وسريعة إلا أن هذه الطريقة في حد ذاتها تكفى لتدمير الريجيم، لأنه عندما يشعر الإنسان بالجوع الشديد يحافظ الجسم من خلال عملية الاحتراق على سرعتها الطبيعية وتكون النتيجة زيادة أخرى في الوزن، لذلك ننصح مع خبراء التغذية ألا تحاولوا أن تقللوا عدد السعرات اليومية عن ١٠٠٠، ١٢٠٠ سعر حراري/ يوم.

- مشروبات الأعشاب هي المساعد الأول لإنجاح الريجيم وإنقاص الوزن، تليها عصائر الفاكهة الطبيعية بدون سكر، أما المشروبات الغازية فيجب الإقلال منها ويجب أن نحسب السعرات الموجودة في الشراب أيضاً وليس في الأطعمة فقط.

- أكبر عدد من الوجبات يومياً أفضل لطريقة للريجيم وإنقاص الوزن الزائد، حيث يرى خبراء الصحة أن الاعتماد على وجبة واحدة أساسية يؤدي إلى تقليل سرعة عملية التمثيل الغذائي واحتراق الدهون مما يساعد على تقليل سرعة التخلص من الوزن الزائد، لذلك ينصح خبراء التغذية بضرورة

تقسيم سعرات اليوم على أكبر عدد من الوجبات لأن ذلك، يؤدي إلى سرعة الهضم وإنقاص الوزن.

احذر استخدام مدرات البول من الأعشاب لإنقاص الوزن:

خبراء التغذية يحذرون من استعمال مدرات البول كوسيلة من وسائل إنقاص الوزن لأنه ثبت أن مدرات البول تزيد من حجم الإفراز البولي وتبعد مؤقتاً كمية كبيرة من الماء من الجسم وهو ما قد يؤدي إلى تخفيض مؤقت في وزن الجسم ولسوء الحظ سرعان ما سيعود هذا الانخفاض من جديد مع تناول السوائل وينصحون بتناول الأعشاب كمواد مألوفة ومشبعة وقابضة للشهية، كمعادن تساعد على إنقاص الوزن من خلال تنظيف الجسم من جميع مخلفاته، وإتباع نظام غذائي غني بالألياف، ومن أهم النباتات والأعشاب التي يصفها خبراء الأعشاب كعامل مساعد لإنقاص الوزن الزائد الكرفس، اللفت، الكرزي، عنب الذئب، كريفون، الخس، عنب البحر، القهوة.

ونعود للتحذير الذي أطلقته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بشأن استخدام الأعشاب المدرة للبول كعامل مساعد على إنقاص الوزن والذي يؤكد على أن مدرات البول بصفة عامة والأعشاب المدرة للبول بصفة خاصة تستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم إذا ما استمر استخدامها ويجب على الأشخاص الذين يتناولون تلك الأعشاب زيادة استهلاكهم من الأغذية المحتوية على كمية مرتفعة من البوتاسيوم كالموز والخضروات الطازجة، ويلاحظ أن

الأعشاب المقدمة كلها لها القدرة على المساعدة في التخلص من الوزن الزائد باستهلاك ذلك الوزن، كما أن لكل مجموعة منها خاصية تجعلها مؤهلة للقيام بتلك المهمة بنجاح.

فوائد ريجيم الأعشاب

لا شك أن هناك الكثير من المعتقدات المتداولة بين الناس والتي نبعت مما يسمى بالطب الشعبي القديم والذي يعتمد في المقام الأول على استخدام النباتات والأعشاب الطبيعية المختلفة، وأن هذه المعتقدات وما تقدمه من وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

وفي رأينا الشخصي أنه لا مانع من استخدام هذه الوصفات، مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد "الريجيم" + الممارسة الرياضية المناسبة والمنتظمة، وأنه في حالة ظهور أية أمراض جانبية لهذه الوصفات الشعبية يجب الامتناع عنها فوراً ثم عرض الأمر كله على الطبيب المختص.

ويجب التأكيد على أنه من الخطأ الاعتقاد بأن هذه النباتات والأعشاب لا يوجد لها أي أضرار جانبية وذلك لأنها أشياء طبيعية، لأنه من المعروف أن الكثير من النباتات أو الأعشاب الطبيعية توجد لها بعض المساوئ، كما أن استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية.

ومن أشهر هذه الوصفات الشعبية :

شرب خل التفاح قبل الطعام للتقليل من الشهية، تناول الترمس الجاف مع الماء الدافئ على الريق لإزالة الإحساس بالجوع طوال اليوم، تناول ما يسمى بأعشاب الشاي الهندي "الزهرات" للتخلص من الإمساك والتقليل من امتصاص المواد الدهنية في الأمعاء .. وغيرها من الوصفات المتداولة بين الناس.

قواعد بسيطة للتخلص من السمنة :

ريجيم الأعشاب يتكون من مجموعة من أعشاب منتقاة من الزهور والأعشاب الطبيعية يتم عملها كمشروب ساخن أو بارد بعد غليها في الماء.

تقوم بتقليل الشهية وتنظيم الهضم، كما تساعد على امتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع. كذلك تنظيم عمل إفرازات الغدة الدرقية وتنشيط عملية الهضم وإزالة الغازات من الأمعاء وإدراج البول الناتج من احتراق المادة الدهنية وتجعل الجسم رشيقاً وتساعد على تقليل الوزن.

يصنع المشروب من :

الميرمية والكزبرة والتمر والينسون والشبت والكرفس والنعناع البستاني والرواند والترمس والشيكوريا والرانند والحلفا والقطونة البيضاء ورجل الأسد.

يشرب هذا المشروب بشكل يومي حسب تقبل الشهية مع الأخذ في الاعتبار عدم تناول الدهون والسكريات وإتباع غذائي معين بجانب الأعشاب وتناول الأغذية الطازجة والفواكه واللحوم والدجاج منزوع الجلد.

بالأعشاب أنقص وزنك ٣ كيلو شهريا دون التعرض لمتاعب صحية يقدم خبير العلاج بالأعشاب "أمين الحضري زكي" هذه الوصفة السحرية. وراعى فيها جميع الاحتياطات الخاصة بمرض السكر والضغط والكبد والروماتيزم.

البلح الكابلى الهندي + جذور الرواند الصيني + الشمر والسلامكى بشرط نزع بذور الكابلى ثم تطحن هذه المكونات طحناً متوسطاً باستثناء الرواند الصيني الذي يجب طحنه جيداً حتى يصير مثل البودرة، تخلط المكونات بنسب متساوية وتحفظ في وعاء محكم الغلق وتوضع أسفل الثلاجة حتى لا ينالها السوس.

الأسبوع الأول:

توضع ملعقة صغيرة من المطحون في قاع كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي فوراً ويقلب المخلوط جيداً. ويحلى بملعقة عسل نحل ويغطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بعد وجبة الإفطار مباشرة ثم تكرر نفس الجرعة قبل النوم.

الأسبوع الثاني:

يكرر نفس العلاج وبنفس الكميات ولكن لمرة بعد الإفطار وأخرى بعد الغداء ومثلها بعد تناول العشاء. مع ملاحظة أنه قد يحدث عرض بسيط كالإسهال بدرجة خفيفة، إذا حدث ذلك نقلل الكمية حتى يزول العرض. كما أن الوصفة مفيدة لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

وصفة لإنقاص ٣ كيلو جرامات شهريا من وزنك:

وصفة مصرية ١٠٠٪ يقدمها "أمين الحضري زكى" صاحب موسوعة "دواء لكل داء" عبارة عن أعشاب طبيعية يراعى فيها تماماً مرض السكر والضغط والكبد والروماتيزم ويمكنك باستخدامها إنقاص وزنك ٣ كيلو جرامات شهرياً.

وصفة الأعشاب:

تتكون الوصفة من أعشاب البلح الكابلي "الهندي"، وخبز الرواند الصيني، والشمر، والسلامكه، حيث تنزع بذور الكابلي وتستبعد من الوصفة، ثم تطحن جميع المكونات طحناً متوسطاً، مع طحن الرواند الصيني جيداً ثم تخلط المكونات بنسب متساوية وتحفظ في وعاء محكم وتوضع في أسفل درج بالثلاجة وتستخدم على مدى أسبوعين متتاليين، في الأسبوع الأول ضعي ملعقة صغيرة في كوب زجاجي وصبي عليها الماء المغلي مع التقليب، والتحلية

بعسل النحل ثم اشربه بعد وجبة الإفطار مباشرة وكرري ذلك قبل النوم.

وفي الأسبوع التالي تناوليهِ مرة بعد الإفطار مباشرة وكرري ذلك قبل النوم، وفي الأسبوع التالي تناوليهِ مرة بعد الإفطار ومرة بعد الغداء ومرة بعد العشاء. وقد أثبتت التجارب عدم وجود آثار جانبية لتناول الخليط بل على العكس فهو يقلل نسبة الكوليسترول في الدم.

أسرع رجيم أعشاب:

أسرع رجيم أعشاب يمكنك أن تقومي به هو رجيم الأيام الخمسة وهو رجيم يستمر لمدة خمسة أيام فقط، تستطيعين فيه التعود على نظام غذائي قليل السعرات متوازن غذائياً يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائي المنشود، ويشترط الاستمرار على منوال الرجيم بعد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد، ويمكنك خلال خمسة أيام أن تفقدي من ٢ إلى ٣ كيلوجرامات، وعند استمرارك على نظام الرجيم لمدة شهر واحد تقي بأنك قد تكونين أكثر رشاقة بعد فقد ٥ كيلوجرامات على الأقل.

في اليوم الأول:

الإفطار:

كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال + بيضة

واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء:

شورية أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم " ١٠٠ جرام + كوب من عصير الليمون أو شاي الأعشاب، عند الشعور بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم.

العشاء:

كوب من عصير العنب + ١٠٠ جرام من السمك المشوي + شريحة خبز + سلطة خضراء طازجة + شاي أو قهوة بدون سكر.

في اليوم الثاني:

الإفطار:

كوب عصير الأعشاب الطازج أو شاي الأعشاب أو نصف ثمرة جريب فروت أو كوب عصير ليمون دافئ + نصف كوب من الحليب خالي الدسم.

الغداء:

شورية أعشاب + ١٠٠ جرام من البفتيك الأحمر + قطعتان من التوست + سلطة خضراء "خس، طماطم، وجزر" + شاي أو قهوة بدون سكر.

العشاء:

نصف كوب عصير طماطم + قطعة خبز جافة محمصّة + ١٠ جرام مع
جبن خالي الدسم + خس + كوب شاي أو قهوة، ويمكن لهدوء الأعصاب
تناول كوب من الحليب، وعند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول
شمامة صغيرة أو ٥٠٠ جرام جزر أو بعض أوراق الخس أو الكرّفس.

في اليوم الثالث:

الإفطار:

عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب "بابونج،
كاموميل" + بيضة مقليّة + قطعة توست + سلطة خضراء "خس، جزر، وطماطم".

الغداء:

شوربة خضار بالأعشاب الدافئة وشريحة من لحم الدجاج أو اللحم
البقري حمراء "مسلوقة أو بفتيك" ١٠٠ جرام + ١٠٠ جرام خبز + سلطة
خضراء + ثمرة تفاح أو جريب فروت.

العشاء:

صف كوب من الكريز والموز المقطع مضروب في الخلاط + شريحة من

فخذ دجاج مشوي بدون جلد + خبز محمص، ويمكن أيضاً تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكرز الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالي ٢٠٠ جرام أو ٢٠٠ جرام كرفس أو جزر أو خس.

في اليوم الرابع:

يمكن تكرار ما حدث تماماً في اليوم الأول .. من الريجيم في وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء واختيار ما يروق لك من الأطعمة أو المشروبات التي تساعد على إنقاص وزنك الزائد.

في اليوم الخامس:

يمكنك تكرار ما تتناولينه في اليوم الثاني .. أو الثالث .. من الريجيم حسب الرغبة مع مراعاة عدم تكرار الوجبات واختيار ما تشتهييه نفسك فقط.

- خلال هذا الريجيم تستطيعين تناول وجبات تعطيك حوالي "١١٠٠ سعر حراري" ولا بد من استشارة الطبيب قبل القيام بأي نوع من أنواع الريجيم لمساعدتك في اختيار أفضل النظم التي يمكن أن توفر لك بأمان جميع العناصر الغذائية اللازمة لجسمك.

(٢)

الريجيم النباتي

الأشخاص النباتيون يميلون إلى أكل الخضار من دون اللحوم. والريجيم النباتي وضع خصيصاً لهم لاستجابة جيدة كبقية برامج الريجيم، كما يمكن التخلص من نصف كيلو في اليوم الواحد على أن تتبع هذا الريجيم مدة ١٤ يوماً، ثم تعتمد إرشادات للمحافظة على الرشاقة والوزن.

هذا الريجيم يناسب الأشخاص الذي يفضلون الخضار فقط. ولا تنس القوانين الأساسية لنجاح الريجيم.

الخضروات الممنوعة أثناء الريجيم.

الفاصوليا اليابسة وكذلك العدس والبسلة اليابسان.

البطاطا الحلوة.

الأفوكادو.

الإفطار كل يوم:

– فاكهة موسمية أو جريب فروت نصف ثمرة.

- قطعة خبز أسمر.

- ملعقة عسل.

- قهوة أو شاي بدون سكر.

الأسبوع الأول :

اليوم الأول

الغداء:

- حساء الجزر

- جبن أبيض خالي الدسم

- لوبيا مسلوقة نصف كوب.

- رأس بطاطا مشوية.

- تفاحة مع ٤ حبات جوز.

- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- سلطة خضار مشكلة بدون زيت.
- قطعة خبز أسمر.
- برتقالة.
- شاي أو عروق الكرز أو بابونج بدون سكر.

اليوم الثاني:

الغداء:

- ٦ أوراق خس أو ملفوف.
- فاكهة طازجة مشكلة.
- قطعة خبز أسمر.
- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- سوتيه الجزر.

- سلطة مشكلة، خس، طماطم، خيار، بقدونس، نعناع، فجل، زيتون
- ٤ حبات، حامض، ملح ملعقة زيت نباتي"
- شاي أو أعشاب كما ورد في عشاء اليوم الأول.

اليوم الثالث:

الغداء:

- طماطم محشوة بالجبن.
- قطعة خبز أسمر.
- جزر، ٢ ثمرة كوسة مسلوقتان.
- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- غرتان الهليون أو القرنبيط.
- سلطة مشكلة.
- قطعة خبز أسمر.

- شاي أو أعشاب بدون سكر.

اليوم الرابع:

الغداء:

- سلطة مؤلفة من "جن أبيض، بصل أخضرمفروم، خيار، فجل، زيتون،
خس"

- قطعة خبز أسمر.

- تفاحة.

- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- باذنجان مشوي "راهب" .. تجدها في وصفات ريجيم الذواقة

- سلطة مشكلة حسب الرغبة.

- فاكهة طازجة على شكل سلطة مع عصير الليمون أو الحامض وأوراق
النعناع.

- شاي أو أعشاب بدون سكر.

اليوم الخامس:

الغداء:

- جين أبيض خالي أو قليل الدسم.
- أوراق خضراء سبانخ أو خس أو ملفوف.
- قطعة خبز أسمر
- فاكهة "دراق أو إجاص أو أناناس.
- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- حساء البصل.
- خسروات مطهرة أو مسلوقة بقليل من الزبدة.
- تفاحة.
- شاي أو قهوة بدون سكر.

اليوم السادس:

الغداء:

- جبن طازج مع أوراق خضار "خس، ملفوف، فجل، بقدونس"

- سلطة فاكهة مشكلة حسب الرغبة.

- قطعة خبز أسمر.

- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- خضار مسلوقة مشكل.

- تفاحة وإجاصة.

- شاي أو أعشاب بدون سكر.

اليوم السابع:

الغداء:

- طماطم محشوة بالجبن والبقدونس.

- بطاطس بوريه أو مشوية عند نضجها تضاف قطعة صغيرة من الزبدة.

- فاكهة طازجة مشكلة

- قهوة أو شاي بدون سكر.

العشاء:

- سلطة صينية مع الأرز "انظر السلطة الصينية في ريجيم الذواقة"

- أو سلطة الخس والطماطم.

- أناناس طازج.

- شاي أو أعشاب بدون سكر.

الأسبوع الثاني:

الإفطار:

- كوب من الحليب الخالي من الدسم والسكر.

- ملعقتان كبيرتان من الزبادي أو ٣٥ جرام جبنة أو بيضة

- ثمرة طماطم واحدة أو خيار أو ورقتان من الخس.

- ربع رغيف من الخبز.

الغداء:

- ٩٠ جرام من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك.

- فنجان من النشويات (أرز، بطاطا، فول، حمص، عدس، فصوليا، بازلاء، مكرونة، ذرة، قمح).

- طبق متوسط من السلطة.

- كما أن أفضل غذائي لإنقاص ومن الجسم النباتي مع مشتقات الغذاء الحيواني مثل البيض واللبن الحليب فالبيض واللبن يحتويان على كثر من المواد الذي يحتاجها الجسم.

- فنجان من الخضار المطبوخ.

- فاكهة (برتقالة، أو تفاحة)

العشاء:

- ٦٠ جرام من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك أو ٤ ملاعق كبيرة من

الجبنة أو ٦٠ جراما من الجبنة.

- نصف فنجان من النشويات أو فنجان من النشويات.

- ربع رغيف من الخبز.

- فنجان ونصف الفنجان من الخضار (المطبوخ أو النيئ).

- فاكهة (تفاحة، أو برتقالة).

وهذه الوجبات الثلاثة تعطي ١٢٠٠ وحدة حرارية وهي تساعد على
إنقاص الوزن بمعدل ٤ كيلو جرام في الشهر الواحد.

(٣)

ريجيم الحبوب والبقوليات

يعتمد هذا الرجيم الغذائي على تناول الحبوب والبقول كوجبات أساسية لمدة أربعة أسابيع متواصلة مع مراعاة الحركة والنشاط وممارسة أبسط أنواع الرياضات وهي المشي على الأقل إلى جانب بعض تدريبات الرشاقة الخفيفة.

والإتجاه إلى هذا النوع من الريجيم الغذائي انتشر في أوروبا بصفة خاصة في فرنسا بعد أن أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الحبوب والبقول كوجبات غذائية أساسية ورئيسية يحافظ على الوزن ويضعه في قالب رشيق.

وحذرت هذه الدراسة من تناول اللحوم والطيور أثناء فترة الريجيم وتناول الأعشاب كشراب.

وأكدت تلك الدراسات العملية أيضاً أن البقول والحبوب تعني تماماً عن الأكل الدسم وتحافظ أكثر على الصحة والوزن وتفقده الدهون التي تسبب السمنة والبدانة. وتوصي الدراسة بضرورة تواجد أطباق السلطة الخضراء بصفة أساسية على مائدة ريجيم الحبوب والبقول، كما تؤخذ مشروبات الأعشاب بصفة أساسية بين الوجبات.

أهم أطباق ريجيم الحبوب والبقول الرئيسية :

سلطة القمح.. وتتكون من قمح مسلوق، جزر، وخضروات مسلوقة وإذا لزم الأمر تناول بروتين حيواني في الغداء فليكن قطعتين من الجمبري.

سلطة الذرة.. وتتكون من ذرة مسلوقة وعليها عصير طماطم وقطع من شرائح الطماطم المسلوقة إلى جانب أوراق الخس الأخضر أو الفجل أو الجرجير.

سلطة الذرة.. ويراعى تناول عصائر الأعشاب على الريق قبل الإفطار وتناول الأطعمة التي تساعد على التغلب على الأرق مثل:

خفق كوب من اللبن الدافئ المضاف إليه ملعقة بجميع مشتقاتها (خالية الدسم)، والزبادي والخضروات الطازجة والتخفيف نهائياً من أكل المخملات، وينصح أثناء هذا الريجيم بضرورة عمل موازنة في جميع أنواع الطعام للحفاظ على وجود فيتامين (ب) المركب في الجسم.

وأفضل وأسهل تدريبات الرشاقة التي يمكن القيام بها أثناء عمل ريجيم الحبوب والبقول بعض تمارين الإحماء الخفيفة، التي تبدأ بالتدريبات الآتية:

- الوقوف والقدمان متباعدتان دون الضغط على الركبتين وشد عضلات البطن والأرداف والظهر مستقيم والأكتاف مستقيمة والرقبة

مستقيمة والذراعان إلى أسفل وأخذ نفس عميق.

- نبدأ بتدريب خفيف لرفع الكتفين والبدء بالكتف اليمنى باتجاه الأذن ثم إرجاعها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف اليسرى وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف.

- التدريب الذي يليه هو دوران الكتفين برفع الكتف اليمنى إلى أعلى والقيام بحركة دائرية إلى الخلف ثم إعادتها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف اليسرى وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف.

- التدريب الذي يليه هو تحريك الذراعين بحركة دائرية ويتم برفع الذراع اليمنى إلى أعلى وإلى الأمام ثم القيام بتحريكها دائرياً إلى الخلف ثم إعادتها إلى الجنب وتكرار ذلك مع الذراع اليسرى وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل ذراع.

- ولا بد من القيام أيضاً ببعض التدريبات الخفيفة للبطن والتي من أهمها القفز مع رفع القدم التي لا تقف عليها إلى الخلف بقدر المستطاع وإعادة ذلك ٢٠ لكل قدم.

- يمكن ختام سلسلة التدريبات الخفيفة برفع الركبتين وذلك بوضع اليد على الأرداف ثم القيام برفع الركبة اليمنى إلى أعلى ثم إرجاعها وتكرار التمرين للركبة اليسرى مع مراعاة أن تكون الرجل المستندة عليها مستقيمة ومسترخية وتكرار التمرين ١٠ مرات.

(٤)

رجيم الكربوهيدرات

يتميز هذا الرجيم بارتفاع نسبة الكربوهيدرات فيه وافتقاده إلى السكريات بشكل كبير ويساعد هذا النظام على إنقاص ١٠ إلى ١١ كيلو في شهرين، ويصلح لذوي السمنة المفرطة والذين تزيد أوزانهم على ١٠٠ كيلو جرام.

ويجب الامتناع نهائياً عن تناوله الفواكه مثل الموز والمango والتمر والمشمش والعنب.. ومسموح بالقهوة والشاي ولكن بدون سكر.

وينصح بشرب المياه من ٨ إلى ١٢ كوباً يومياً.

يكرر هذا النظام لمدة شهرين حتى الوصول إلى الوزن المثالي.

الأسبوع الأول

الإفطار موحد:

حليب خالي الدسم + ملعقة صغيرة عسل.

السبت:

الغداء:

- أي نوع من السلطة بدون زيت.
- دجاج مشوي "صدر دجاج" + نصف توست.

العشاء:

- شوربة خضار + ٢ توست مع جبن أبيض.

الأحد:

الغداء:

- ٣ ملاعق أرز مسلوق + دجاج مسلوق.

العشاء:

- عصير فواكه طازج + توست مع جبن أبيض.

الاثنين:

الغداء:

- خضار مسلوق + ٢ قطعة ستيك مشوية.

العشاء:

- سلطة تونة + ٢ توست ريجيم.

الثلاثاء:

الغداء:

- ٤ ملاعق أرز + طبق خضار سوتيه.

العشاء:

- ٢ ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

الأربعاء:

الغداء:

- تونة + سلطة خضراء.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + توست ريجيم.

الخميس:

الغداء:

٣ ملاعق أرز + سلطة خضراء + طبق خضار.

العشاء:

- عصير فواكه طازج.

الجمعة:

الغداء:

- دجاج مشوي + سلطة خضراء + ٢ ثمرة فاكهة.

العشاء:

- كوب عصير برتقال أو ثمرة برتقال.

الأسبوع الثاني:

الإفطار موحد:

- عصير فواكه طبيعية.

السبت:

الغداء:

- خضار مسلوقة + بيض + ستيك.

العشاء:

- ٢ ثمرة فاكهة.

الأحد:

الغداء:

- ٤ ملاعق مكرونة + طبق خضار سوتيه.

العشاء:

- حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة.

الاثنين:

الغداء:

- سلطة خضراء + صدر دجاج مشوي.

- ٢ توست ريجيم.

العشاء:

- سلطة تونة بدون زيت.

ثمرة تفاح متوسطة الحجم.

الثلاثاء:

الغداء:

- خضار مسلق + ٢ توست ريجيم.

العشاء:

- سلطة فواكه.

الأربعاء:

الغداء:

- سمك مشوي + سلطة خضراء.

العشاء:

- سلطة فواكه.

الخميس:

الغداء:

٣ ملاعق أرز + سلطة خضراء + طبق خضار.

العشاء:

- عصير فواكه طازج.

الجمعة:

الغداء:

- سمك مشوي + سلطة خضراء.

العشاء:

- عصير فواكه طازج.

(٥)

رجيم الزيت العطرية الطبية

الزيوت الأصلية هي الاسم الذي يستخدمه المتخصصون في الأعشاب الطبية ومن يستخلصون منها الزيوت وتعرف بالزيوت الأصلية، وهي تساعد على تنظيف الجسم بصفة عامة

ويعد استخدام تلك الزيوت عن طريق أنواع معينة من التدليك قد تساعد على تشتيت السيوليت المتراكم في منطقة ما من الجسم.

الغذاء أولاً:

ويعتمد رجيم الزيوت الأصلية لعلاج السيوليت على عدة عناصر، أهمها تناول غذاء يساعد الجسم على إزالة الفضلات المتراكمة في الجسم، وينقلها إلى شتى الأعضاء المخصصة للإخراج بما فيها بشرة الجسم.

أما العنصر الثاني فهو الفك الجاف للبشرة وهي طريقة مستحدثة يمكن فيها استخدام فرشاة مخصصة لهذا الهدف وهي تقنية فعالة جداً لإنعاش عملية طرد المواد المخاطية المكونة للسيوليت.

فرشاة غير عادية:

والفرشاة المستخدمة في عملية فرك الجسم ليست فرشاة عادية، حيث تكون مصنعة من الألياف الطبيعية.

وعلى الرغم من أن معظم النساء يعتبرن التدليك بالزيوت العطرية مجرد استرخاء، وهي عملية المقصود منها راحة الجسم والعضلات، والواقع والحقيقة يؤكدان فاعلة التدليك بالزيوت العطرية كوسيلة "ريجيم" فعالة لإنقاص الوزن والتخلص من السيلوليت عند النساء.

زيت مهمة:

ومن أهم الزيوت النباتية المستخدمة في التدليك، والتي يجب وضعها فقط بمعرفة الأخصائي صاحب الخبرة، أو خبراء الصحة الطبيعية.. زيت المرمية، وزيت إبرة الراعي "الجيرانيوم"، وزيت إكليل الجبل الذي يشجع الجهاز الليمفاوي على العمل بشكل صحيح، وهو الذي يستعمل في الغالب في تدليك الجسم كعلاج للتخلص من السمنة والبدانة بأسلوب طرد فضلات الجسم التي تساعد على ترسب الدهون.

عملية التدليك:

أبسط طريقة يمكنك بها تدليك جسمك بنفسك هي بعد أن تقومي بفرك

جسمك فركاً جافاً بالفرشاة المخصصة لهذا الغرض وأخذ حمام ساخن، قومي بوضع عشر نقاط فقط من زيت التدليك الأصلي في ماء الحمام الدافئ وتمددي في البانيو ١٠ دقائق تقريباً، وأثناء ذلك قومي بتدليك المناطق المكدسة بالسيلوليت وبمجرد خروجك من الحمام وتحفيف نفسك، قومي بتدليك المناطق التي يتكدس بها السيلوليت.

وتحتاج الزيوت العطرية لحوالي عشر دقائق تقريباً لكي يتم امتصاصها تماماً وبعد تلك المدة لن تترك الزيوت أي أثر أو رائحة عطرية على البشرة.

ويفضل أن يتم هذا التدليك صباحاً يومياً لمدة تتراوح من ثلاثة إلى أربعة أسابيع، ثم يوماً بعد يوم، وإذا شعرت بتشتت معظم السيلوليت يمكنك استخدام فرشاة الجسم والفرك، ثم التدليك بالزيوت العطرية مرتين كل أسبوع، ثم مرة كل أسبوع حسب التقدم في العلاج.

(٦)

الريجيم الكيميائي

يتميز هذا النظام باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره إلى النشويات والدهون، وما يؤخذ عليه هو قلة السكريات به، ويتميز هذا النظام باحتوائه على قدر كبير من البروتينات الحيوانية مما يجعله غير مفضل للبدناء فوق الأربعين عاماً.

وهذا النظام يصلح للبدناء الأصحاء فقط ولا يصلح مطلقاً لمرضى الضغط أو السكر أو القلب. ويمكن بواسطة هذا النظام إنقاص من ٧ إلى ٨ كيلوجرامات في الشهر، مؤكداً أن مقدار الزيادة في نقص الوزن يتوقف على مدى ممارسة الرياضة إلى جانب هذا الريجيم.

نموذج للريجيم الكيميائي لمدة شهر كامل.

الإفطار:

موحد فترة الشهر..

ثمرة فاكهة (ما عدا البلح، العنب، والتين) + بيضة مسلوقة أو جبن قريش (١٥٠ جراماً) أو ثلاث ملاعق فول + ربع رغيف.

اليوم الأول:

الغداء:

- نوع من الفاكهة (برتقال، جريب فروت، أناناس، كمثرى، جوافة، بطيخ، شمام، فراولة).. ما عدا الممنوع (البلح، العنب، التين، والمانجو).

العشاء:

- لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام).
- سلطة خضراء (خيار، طماطم، خس، فلفل، جزر، كرفس).

اليوم الثاني:

الغداء:

- ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات).
- ربع فرخة مسلوقة أو مشوية بدون جلد.
- طماطم وخيار.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة.
- ربع رغيف خبز أسمر.

- سلطة خضراء.

اليوم الثالث:

الغداء:

- جبن قريش أو جبن أبيض منزوع الدسم (٢٠٠ جرام).

- طماطم وخيار.

- ربع رغيف خبز أسمر.

العشاء:

- لحم مشوي أو مسلوق بدون أي دهون (١٥٠ جراماً).

- سلطة خضراء.

اليوم الرابع:

الغداء:

- فاكهة صنف واحد (ما عدا الممنوع).

العشاء:

- لحم مشوي أو مسلوق (١٥٠ جراماً).

- سلطة خضراء.

اليوم الخامس:

الغداء:

- ٢ بيضة مسلوقة.

- خضار سوتيه (كوسة، خرشوف، سبانخ، قرنبيط، فاصوليا).

العشاء:

- سمك مشوي (٢٠٠ جرام).

- سلطة خضراء.

اليوم السادس:

الغداء:

- فاكهة صنف واحد أي كمية.

العشاء:

- لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام).

- سلطة خضراء.

اليوم السابع:

الغداء:

- ربع فرخة مشوية أو مسلوقة.
- سلطة خضراء.
- خضار سوتيه.

العشاء:

- خضار سوتيه.
- سلطة خضراء.

اليوم الثامن:

الغداء:

- سلطة خضراء.
- ٢ بيضة مسلوقة.

العشاء:

- ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات).

- كوب زبادي منزوع الدسم.

اليوم التاسع:

الغداء:

- سلطة خضراء.

- ٢ بيضة مسلوقة.

العشاء:

- ثمرة فاكهة (برتقال، جريب فروت).

- ٢ بيضة مسلوقة.

اليوم العاشر:

الغداء:

- خيار وطماطم أي كمية.

- لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام).

العشاء:

- خضار سوتيه.

- ٢ بيضة مسلوقة.

اليوم الحادي عشر:

الغداء:

- جن قريش (٢٠٠ جرام).

- خضار سوتيه.

العشاء:

- خضار سوتيه.

- كوب زبادي.

اليوم الثاني عشر:

الغداء:

- سمك مشوي (٢٠٠ جرام).

- طماطم وخيار.

العشاء:

- خضار سوتيه.

٢ - بيضة مسلوقة.

اليوم الثالث عشر:

الغداء:

- لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام).

- طماطم.

العشاء:

- سلطة فواكه (ما عدا الممنوعات).

اليوم الرابع عشر:

الغداء:

- ربع فرخة مشوية أو مسلوقة.

- خضار سوتيه.

- خيار وطماطم.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.

- ربيع فرخة.

- خيار وطماطم.

اليوم الخامس عشر:

الغداء:

- فواكه (ما عدا الممنوعات).

العشاء:

- فواكه (ما عدا الممنوعات).

اليوم السادس عشر:

الغداء:

- خضار سوتيه.

- سلطة خضراء.

العشاء:

- خضا سوتيه.

- سلطة خضراء.

اليوم السابع عشر:

الغداء:

- فواكه (ما عدا الممنوع).

العشاء:

- فواكه (ما عدا الممنوع).

اليوم الثامن عشر:

الغداء:

- سمك مشوي (٢٠٠ جرام).

- سلطة خضراء.

اليوم التاسع عشر:

الغداء:

- لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخة (٢٠٠ جرام).

- خضار سوتيه.

العشاء:

- لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخة (٢٠٠ جرام).

- خضار سوتيه.

اليوم العشرون:

الغداء:

- نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات).

العشاء:

- نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات).

اليوم الواحد والعشرون:

الغداء:

- نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات).

العشاء:

- نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات).

اليوم الثاني والعشرون:

الغداء:

- ثمرة فاكهة.
- سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام).
- سلطة خضراء.
- ربع رغيف.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.
- سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام).
- سلطة خضراء.
- ربع رغيف.

اليوم الثالث والعشرون:

الغداء:

- ثمرة فاكهة.
- ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام).

- طماطم وخيار.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.

- ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام).

- خبز أسمر (ربع رغيف).

اليوم الرابع والعشرون:

الغداء:

- سمك مشوي أو تونة بدون زيت.

- طماطم وخيار.

- خضار سوتيه.

العشاء:

- ثمرة فاكهة.

- جبن قريش أو جبن خالس الدسم (١٥٠ جراماً).

- ربع رغيف.

اليوم الخامس والعشرون :

الغداء :

- ربع فرخة مشوية أو مسلوقة.
- طماطم وخيار.

العشاء :

- جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً).
- سلطة خضراء.
- ربع رغيف.

اليوم السادس والعشرون :

الغداء :

- ثمرة فاكهة.
- ربع فرخة.
- طماطم وخيار.

العشاء :

- جبن قريش (١٥٠ جراماً).

- سلطة خضراء.

اليوم السابع والعشرون:

الغداء:

- خضار سوتيه أي كمية.

- سلطة خضراء.

العشاء:

- جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً)، أو زيادي منزوع الدسم (علبة صغيرة).

- سلطة خضراء أي كمية.

- ربع رغيف.

اليوم الثامن والعشرون:

الغداء:

- سمك مشوي أو تونة بدون زيت (١٥٠ جراماً).

- سلطة خضراء.

- ربع رغيف.

العشاء:

- جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً)، أو زبادي.

- سلطة خضراء.

- ربع رغيف.

الشهر المتدرج:

ثم نستكمل الريجيم لمدة شهر آخر إلا أن خطة هذا الريجيم الكيميائي تقوم على اتباعه لمدة شهر.. ويتميز بأنه متدرج من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الأخير.

لذلك يجد الشخص سهولة كبيرة في تطبيقه، ويعد النقص في هذا النظام نقصاً خفيفاً لأنه يتم في دهون الجسم، وليس من السهل إعادة تكوينه في فترات قصيرة، ويبقى الشخص بعده بدون زيادة لفترات طويلة جداً طالما حافظ في أكله بنظام غذائي متوازن، وقلل من أكل الدهون والسكريات.. وهذا الريجيم كالآتي:

الأسبوع الأول:

يوم السبت:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

الغداء:

- صنف واحد من الفاكهة وبأية كمية "شمام، برتقال، تفاح، كمثرى، فروالة، خوخ، بطيخ".

العشاء:

- لحم مشوي خالي من الدهون ما عدا اللحم الضأن.

يوم الأحد:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- دجاج مسلوق منزوع الجلد + ثمرة برتقال واحدة أو ثمرة جريب فروت + طماطم.

العشاء:

- ٢ بيضة + سلطة + توست ريجيم + برتقالة واحدة.

يوم الاثنين:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- جبن قريش أو جبن أبيض دسم بأي كمية + ربع رغيف محمص + طماطم.

العشاء:

- لحم مشوي خالي من الدهون.

يوم الثلاثاء:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- صنف واحد من الفواكه وبأي كمية.

العشاء:

- لحم مشوي + سلطة.

يوم الأربعاء:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلق "كوسة أو فاصوليا".

العشاء:

- سمك أو جمبري مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء + برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت.

يوم الخميس:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- صنف واحد من الفواكه وبأي كمية.

العشاء:

- لحم مشوي + سلطة.

يوم الجمعة:

الإفطار:

- نصف برتقالة + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- دجاج مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق + برتقالة واحدة.

العشاء:

- خضار مسلوق.

الأسبوع الثاني:

يوم السبت:

الإفطار:

- نصف برتقالة + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- ٢ بيضة مسلوقة + سلطة.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + برتقالة.

يوم الأحد:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت.

الغداء:

- لحم مشوي + سلطة.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + برتقالة.

يوم الاثنين:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

الغداء:

- لحم مشوي + خيار.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + برتقالة واحدة.

يوم الثلاثاء:

الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

الغداء:

- ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش أو جبن أبيض + خضار مسلوقة.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة + طماطم.

يوم الأربعاء:

الإفطار:

- نصف برتقالة + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

الغداء:

- سمك أو جمبري.

العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلق.

يوم الخميس:

الإفطار:

- نصف برتقالة + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

الغداء:

- لحم مشوي + برتقالة.

العشاء:

- سلطة فواكه.

يوم الجمعة:

الإفطار:

- نصف برتقالة + " ١ - ٢ " بيضة مسلوقة.

الغداء:

- دجاج مسلوق أو مشوي + طماطم + خضار مسلوق + برتقالة.

العشاء:

- دجاج مسلوق + طماطم + برتقالة واحدة.

الأسبوع الثالث:

يوم السبت:

- طوال اليوم أي نوع من الفواكه ما عدا "العنب، المانجو، التمر، الموز، والتين".

يوم الأحد:

- طوال اليوم أي نوع من الخضروات.

يوم الاثنين:

- طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وأي نوع من الخضار المسلوق وأي نوع من السلطة بأي كمية وفي أي وقت.

يوم الثلاثاء:

- سمك أو جمبري مشوي أو مسلوق بأي كمية وسلطة "خس + جرجير فقط".

يوم الأربعاء:

- لحم مشوي أو مسلوق خالي من الدهون ما عدا اللحم الضأن.

يوم الخميس والجمعة:

- فاكهة صنف واحد وأي كمية في أي وقت.

الأسبوع الرابع:

- الكمية المذكورة في كل يوم توزع على اليوم بدون موعد محدد ولكن بدون أي زيادة.

يوم السبت:

- ٤ شرائح لحم مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة + ٣ ثمرات طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة.

يوم الأحد:

- ٢ شريحة لحم مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + قطعة
توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت + ثمرة
فاكهة.

يوم الاثنين:

- ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار + ٢ ثمرة
طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء + طبق صغير خضار
مسلوق + ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة.

يوم الثلاثاء:

- نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات
خيار + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

يوم الأربعاء:

- ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٢ بيضة مسلوقة + خس + ٣
ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + برتقالة واحدة.

يوم الخميس:

- ٢ صدر دجاجة مسلوقة + ثمن كيلو جبن قريش أو جبن أبيض بدون

دسم + ٢ ثمرة طماطم + ٢ ثمرة خيار + ربع رغيف بلدي + كوب زبادي
منزوع الوجه + ثمرة فاكهة.

يوم الجمعة :

- ملعقتان من الجبن القريش أو الجبن الأبيض بدون دسم + ٢ ثمرة
خيار + ٢ ثمرة طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق صغير خضار
مسلوقة + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة.

شروط الرجيم الكيميائي:

١- لا ينبغي البدء في هذا النظام إلا بعد أن تكون عزمك وإرادتك قوية
على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة، فلا يجوز التوقف أو كسر
هذا الرجيم، وإذا حدث ذلك يجلب إعادته من بدايته.

٢- جميع الفواكه مسموح بها في هذا النظام عدا البلح، العنب، والتين، مع
التقليل من تناول المانجو، والموز قدر الإمكان والامتناع نهائياً عن الفواكه
المجففة مثل (المشمشية، القراصيا، والزبيب..).

٣- لا يتم تناول أي طعام بعد الفواكه إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل،
وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة ومن الأفضل تناولها
بعد ٣ - ٤ ساعات من الطعام.

٤- يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام تماماً من الدسم مع تجنب تناول لحوم الضأن.

٥- الامتناع تماماً عن تناول اللحوم المقلية أو المحمرة وتستبدل بالمسلوق أو المشوي.

٦- ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر مثل السويت دايت والسكرول.

٧- في هذا النظام يفضل تناول كميات كبيرة من الماء قبل أو بين الوجبات.

٨- من المهم اتباع النظام الكيميائي بنفس ترتيب الوجبات ونفس نوعية الطعام مع عدم الإضافة أو التبديل إلا في أضيق الحدود.

٩- عند الإحساس بالجوع من الممكن تناول الخضروات الطازجة مثل الخيار أو الخس أو الجزر أو الفلفل، وكذلك يمكن تناول الفواكه مثل البرتقال، الجريب فروت، الشمام، والتفاح.. بشروط مرور ٣ ساعات على آخر طعام.

١٠- الرياضة عنصر أساسي ومهم مع هذا الريجيم حتى نحقق النتائج المرجوة.. ويفضل المشي في الهواء الطلق.

(٧)

الرجيم المركب

مدة هذا الرجيم (٨ أسابيع) :

برنامج الأسبوع الأول :

الهدف من ريجيم الأسبوع الأول تخلص الجسم من الدهون المتراكمة خلال السنوات الماضية، ولهذا السبب فهو يركز على الفاكهة والخضروات التي تحتوي على الألياف والفيتامينات بدون أية دهون.

الإفطار:

لبن أو حليب قليل أو منزوع الدسم كميات مناسبة ٢ - ٣ أكواب.

فواكه أو عصيرها مثل (أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح) حسب المزاج.

الغداء:

صنف واحد من الفواكه: (أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح) أو سلطة كرنب وفاصوليا - أو سلطة يونانية بالجبن والزيتون أو كوسة مسلوقة - أو باذنجان محشي بالورقيات - زبادي..

أو خضار مطبوخ على البخار..

العشاء:

صنف واحد من الفواكه: (أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح).

أو خضار مطبوخ على البخار.

أو (طماطم ولفل مشوي مع خرشوف).

أو شوربة طماطم وخضار.

أو سلطة مع خل التفاح أو خل العنب.

أو شوربة سمك.

أو سلطة سبانخ بالليمون.

ملاحظات:

يمنع نهائياً استخدام أي نوع من السكر حتى الدايت.. والملح..

شرب الماء العادية والمعدنية وليست الغازية بكميات وفيرة موزعة خلال

اليوم..

لا تقف فوق الميزان أكثر من مرة واحدة في الأسبوع فقد تصاب بالإحباط لأن "الرياح لم تأت بما تشتهي السفن"! اصبر، وتأكد أن النتيجة ستكون مذهلة..

طريقة تحضير شوربة السمك اليونانية :

مطلوب: كيلو سمك فيليه، ٣ بصلات، ٦ أصابع جزر، فرع كرفس، كرات، ٣ بيضات، ليمونة، فلفل.

الطريقة: يوضع ٢ لتر ماء في إناء، ينظف البصل والجزر والكرفس والكرات وتقطع ويضاف إليها الفلفل وتترك لتغلي ٢٠ دقيقة.

ينظف السمك، ويقطع ثم يضاف إلى الإناء ويترك ١٠ دقائق بعد ذلك يرفع السمك ويوضع في طبق منفصل ويحفظ ساخناً.

يضرب البيض مع الليمون ويضاف إليه قليل من الشوربة، يصب هذا الخليط في الشوربة ويقرب دون توقف على نار هادئة حتى يكسب قواماً. تقدم الشوربة والسمك في وجبة واحدة.

برنامج الأسبوع الثاني :

الهدف من ريجيم الأسبوع الثاني تنظيف الجسم من السموم وإعداده لخسارة الوزن الزائد.. عن طريق تناول الخضروات مع الفواكه خط الدفاع

الأول في هذا الريحيم فهي تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح والألياف والماء، أما السعرات الحرارية فهي منخفضة جداً، وهي سهلة الهضم (يجب تناولها بقشرتها قدر الإمكان).

الإفطار:

لبن أو حليب قليل أو منزوع الدسم كميات مفتوحة.

أو فواكه أو عصيرها مثل (أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح) حسب المزاج.

الغداء:

سلاطة فواكه

أو سلاطة خس وطماطم وخيار

أو فطيرة جبنة بدون زيت.. (يمكن استبدالها بـ ٢ توست + جبنة قريش)

أو سلاطة بحرية.

أو بيض أو ملبت.

أو إيدام فاصوليا خضراء مع الطماطم بدون زيت.

زبادي.

سلاطة سبانخ بالليمون.

العشاء:

أناناس طازج - شمام - فراولة.

أو شوربة بصل ودجاج.

أو شوربة سمك.

أو توست مع جبنة قريش..

أو سلاطة عيش الغراب (فطر)..

أو مسلوق فاصوليا خضراء..

أو سلاطة شرقية دجاج مع خضروات (السيزر).

ملاحظة:

يمكن استخدام أنواع الفاكهة المتوفرة في الأسواق.

يجب شرب الماء بكميات كبيرة.

كميات الطعام في هذا الريجيم مفتوحة لأن فكرته تقوم على أساس اختيار أنواع الطعام، يستفيد منها الجسم ولا تحدث سمنة..

برنامج الأسبوع الثالث:

الهدف من ريجيم الأسبوع الثالث بمثابة مرحلة انتقالية يأخذ الجسم خلالها ما يحتاج إليه من بروتينات وخضروات وفاكهة.

الإفطار:

كوكتيل أو سلطة التفاح والبرتقال والأناناس أو أي فاكهة حسب المزاج..

الغداء:

حبة أناناس طازجة.

أو باتيه خضروات..

أو خضروات طازجة (الجزر والكوسة فاصوليا خضراء على البخار)..

أو سلطة خضراء..

أو طاجن خضار مع بيض مسلوق..

أو سلاطة جزر وزبادي..

أو سمك بوري..

أو سلاطة يزناية بالجبنة..

أو باذنجان بالصلصة الخضراء..

أو سلاطة كرنب وجزر بالدجاج..

أو أومليت بيض بعش الغراب (الفطر)..

أو عصير الليمون بالنعناع..

أو شروبة خفيفة (يمكن استخدام شوربة ماجي بكافة أنواعها)..

أو دجاج مغربي (تاندوري)..

أو دجاج بكريمة النعناع..

ملاحظة:

ينصح بشرب منقوع الزنجبيل والنعناع والليمون أو اليانسون.. الشاي، القهوة، الكاكاو، وجميع المشروبات الغازية هي في نظر هذا الريجيم أعداء للإنسان ويمكنك شرب الشاي وليكن خفيفاً بدون سكر ويعتبر الشاي الصيني أفضل من الهندي والسيلاي لأن نسبة الكافيين فيه أقل.

طريقة إعداد باتيه الخضروات:

مطلوب: ٣ جزرات، ٤ فروع كرفس، ٢٠٠ جرام عش الغراب، بصلتان، ربع كيلو كرنب، ثوم، ملعقة سمسم، حفنة نعناع، حفنة بقدونس، صفار بيضة، فلفل أسود.

الطريقة:

يغسل الخضار جيداً ويحطّ الجزر والكرفس، يفرم عش الغراب والبص والكرنب وباقي الخضار ويخلط الكل بصفار البيض ويضاف إليه الفلفل الأسود ويصب الخليط في طاجن ويوضع في الثلاجة عند الاستعمال يرش السمسم على الوجه.

طريقة إعداد سلاطة الخس:

مطلوب: خس، ٤ جزرات، ٢٠٠ جرام عش الغراب، ٢ عود كرفس، ٣٠٠ جرام جبنة منزوعة الدسم، ملعقة نعناع أخضر مفروم، فلفل أسود.

الطريقة:

يغسل الخضار ويفرم كله بدون الخس حتى يكون الناتج في صورة عجينة واحدة يحشى ورق الخس بالعجينة ويرص في طبق على شكل أسابع يمكن تقديم الطماطم أو عش الغراب مع هذا الطبق.

طريقة إعداد شوربة السبانخ:

مطلوب: كيلو سبانخ، بصلة، كرات، ورق غار، فلفل، ٢ صفار بيض.

الطريقة: تغسل السبانخ وتقطع شرائح رفيعة، تنظيف البصل والكراث وتخريطه، يوضع الخضار في إناء مليء بلتر ماء ويضاف إليه ورق الغار والفلفل يترك على النار لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى، يعاد الخليط إلى الإناء ويضاف إليه تدريجياً صفار البيض مع التقليب المستمر على نار هادئة، يرفع من النار عندما تكتسب الشوربة قواماً..

برنامج الأسبوع الرابع:

الهدف من ريجيم الأسبوع الرابع دمج "النشويات" إلى أكالاتنا" ولكن بدون الإخلال بقواعد الريجيم المركب..

الإفطار:

عصير أو حبة أناناس طازجة..

الغداء:

٢ مانجو..

أو سلاطة بالجنين..

أو باتيه الكوسة طماطم..

أو إيدام عدس بالجزر بدون زيت..

أو فاصوليا خضراء..

أو سلاطة باذنجان بالفلفل الرومي والدجاج..

أو سلاطة زبادي بالخيار..

أو ٢ كوب عصير طماطم..

أو سلاطة خضروات مشكلة..

أو سلاطة عش الغراب مع الطماطم والفلفل الرومي..

أو بطاطس مهروسة مع الحليب.. (باتيه).

أو سلاطة دجاج مشوي مع الكرفس..

أو زبادي ..

العشاء:

سلاطة فواكه..

أو كريب خضار..

أو سلاطة خضراء..

أو بطاطس بصلصة الخل..

أو سلاطة جرجير وعش الغراب..

أو جمبري مسلوق أو مشوي..

لحم بالخضار المشكلة.

أو فطيرة جبن بدون زيت (يمكن استبدالها بالتوست والجبنة قريش)..

أو شوربة دجاج..

أو دجاج مغربي (تاندوري).

أو محشي ورق عنب..

أو لحم ضاني بصلصة زيت زيتون..

أو مسقعة باذنجان وكوسة بدون دهن يعني لا تقلي الباذنجان والكوسة

اعملها بطنجرة.. أو دجاج بالزنجبيل..

ملاحظة:

استخدم السكين في تقطيع الخضروات يفقدها جزءا من الفيتامينات الموجودة فيها ويفضل طهو الخضروات بالبخار وليس بالسلق إن أمكن حتى تحتفظ بكل قيمتها الغذائية..

طريقة إعداد كوكتيل الفاكهة:

وهو عبارة عن كوب عصير من الفواكه الآتية (نخلطها ببعضها) أناناس، برتقال، تفاح، فراولة.

عصير أو شوربة طماطم وخيار

نخلط مقدار كوبين من عصير طماطم وعصير خيار وكرفس مع كوب من عصير الليمون ويضاف إليها قليل من النعناع الأخضر.

زبادي النعناع

كوبان من الزبادي (بدون دسم) وكوبان من الماء ونعناع أخضر مفروم (نخلطها ببعضها).

دجاج الزنجبيل

المطلوب: دجاجة - بصلتان - ٢ زنجبيل - معلقتان من الكسبرة

مطحونة - فلفل.

الطريقة:

تقطع الدجاجة وينزع منها الجلد، يرفع على النار في إناء تيفال قليلا حتى ينزل الماء منها يضاف إلى الدجاجة البصل والزنجبيل المبشور، عندما تبدأ الدجاجة في الاحمرار يصب كوب من الماء عليها مع الكسبرة والفلفل، تغطى وتترك على النار لمدة ربع ساعة.

برنامج الأسبوع الخامس:

الهدف من ريجيم الأسبوع الخامس التفاعل الكيميائي لعناصر الطعام (المختارة فيه بعناية) مع بعضها البعض فلا تحدث السمنة والوزن الزائد ولذلك يطلق عليه اسم «الريجيم المركب»..

الإفطار:

عصير أناناس مع:

٢ بيض نصف مسلوق - خبز من دقيق الصوبا -

أو ٢ توست مع خليط عش الغراب والسبانخ...

أو طبق من الذرة..

أو سلاطة فواكه..

أو سلاطة أرز..

الغداء:

كوكتيل أو سلاطة برتقال وتفاح وأناناس..

أو سلاطة بالبيض والليمون والجبن..

أو فاصوليا خضراء بالمليونيز..

أو بيض مسلوق أو مليت بالجبن الأبيض..

أو لازانيا بالباذنجان..

أو ٢ كوب عصير طماطم..

أو سلاطة سيزار..

أو باذنجان محشي بالورقيات والثوم..

أو خضار بالكاري..

أو سلاطة زبادي بالخيار..

أو شوربة بالبنجر..

أو تبولة..

أو سلطة خضراء..

أو سلطة شرقية (سيزر)..

أو طبق بط بالقلفل الأسود..

أو بسلة بالنعناع..

العشاء:

سلطة فواكه..

أو بيتزا متوسطة بالخضار..

أو ٢ فطيرة بالسبانخ..

أو سلطة خس..

أو مسقعة خضروات..

أو شوربة السبانخ..

أو سلاطة بحرية..

أو شوربة طماطم بالكوسة..

أو كوب أرز بالبصل والكارى..

أو فاصوليا خضراء..

أو جمبري مع عش الغراب سوتيه..

أو سلاطة جرجير بالليمون..

أو شوربة خضار..

أو زبادي...

ملاحظة..

ينصح بشرب الماء الدافئ ومشروبات الأعشاب الطبيعية مثل الكركديه
والتمر هندي والعرقسوس..

لا تتناول في هذا الريجيم إطلاقاً بروتينات مع نشويات فهي تؤكل
منفصلة أو مع أنواع الطعام التي لا تتفاعل معها.

طريقة إعداد سلاطة الأرز

المطلوب: ٢٥٠ جراما أرز - ٢٠٠ جرام عش الغراب - فلفل أخضر - بصلة - رأس ثوم - ٢٠٠ جرام فول صويا - ملعقة كسبرة - نصف ملعقة جوزة الطيب - فلفل - ملعقتا خل - ملعقة زيت زيتون.

طريقة الإعداد:

يغسل الأرز جيدا ويرفع على النار ليغلي في كمية مياه تعادل ٣ أضعاف حجمه ويضاف إليه البصل المبشور ويترك لمدة ٤٠ دقيقة، يضاف مزيد من الماء أثناء الغليان إذا لزم، يشطف الأرز بعد ذلك بالماء البارد ويفرغ في طبق، يغسل عش الغراب ويقطع ويترك في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يغير لونه، يغسل فول الصويا، يقطع الفلفل الأخضر وينظف والثوم يفرم.

تضاف جميع الخضروات إلى الأرز، يضاف نصف ملعقة جوزة الطيب المطحونة وملعقة كبيرة كسبرة مطحونة والخل، يقلب الأرز جيدا ويقدم، يمكن تناول عصير الليمون مع سلاطة الأرز أو الطماطم.

طريقة إعداد بيتزا بالخضروات

المطلوب: ٢٠٠ جرام من دقيق القمح، خميرة - ملعقة سكر بودرة - ملعقة زيت زيتون - بصلتان - ٤ وحدات طماطم - ٢٠٠ جرام عش

الغراب - ٦ وحدات خرشوف - ٤ حبات زيتون أسود - ليمونة - ملعقة
زعر - فلفل.

كيفية إعداد العجينة :

توضع الخميرة في كوب ماء وملعقة سكر صغيرة وتقلب جيدا ثم تترك في
مكان دافئ لمدة نصف ساعة حتى تتكون طبقة من الرغاوي على الوجه.

يوضع الدقيق في طاجن مع ملعقة زيت زيتون ويضاف إليه الخميرة
تدرجيا مع التقليب، يضاف قليل من الماء عند اللزوم للحصول على عجينة
لينه وسهلة التشكيل، يرش دقيق على طاولة وتفرد عليها العجينة لمدة ٥
دقائق مع تطبيقها ثم فردها عدة مرات ولفها في الهواء على شكل نصف
دائرة، تقسم العجينة بعد ذلك إلى كرات صغيرة وتلف بمنشفة رطبة وتترك في
مكان دافئ لمدة ٥٤ دقيقة حتى يتضاعف حجمها.

بعد ذلك تعجن مرة أخرى وتفرد بواسطة (النشابة) للحصول على دوائر
صغيرة، ترش صينية بقليل من الدقيق وتوضع بها العجينة وتغطي بمنشفة رطبة
وتترك في مكان دافئ لمدة نصف ساعة أخرى حتى يرتفع قوامها. في هذه
الأثناء يتم تحضير الخضروات اللازمة، يغسل البصل ويقطع ويقلب على النار
مع ملعقة زيت زيتون وبقية الخضروات حتى تنضج نصف استواء ويكمل
استوائها مع العجين بالفرن..

برنامج الأسبوع السادس :

الهدف من ريجيم الأسبوع السادس الاهتمام بنوع الأكل وليس بكميته حتى وأن كانت الأطباق الشهية التي يمكن تناولها خلال هذا الريجيم ومع ذلك ينقص وزننا أكثر.

الإفطار:

سلاطة فواكه..

أو بيض نصف مسلوق + عيش من دقيق الصويا..

أو عصير برتقال..

أو توست عيش الغراب بيض..

الغداء:

سلاطة فواكه بالأناناس والتفاح والبرتقال والخوخ...

أو سمك بانيه بالصويا صوص والمستردة..

أو سلاطة كرنب..

أو زيادي..

- أو سلاطة بطاطس..
- أو سلاطة طماطم ..
- أو محشي بطاطس..
- أو سلاطة خيار..
- أو فاصوليا خضراء ..
- أو سلاطة جينة ..
- أو سمك بالخضار طاجن ..
- أو جزر وسبانخ صوص ..
- أو فطيرة عش الغراب بيض ..
- أو خضروات على الطريقة الصينية ..
- أو سمك مشوي بوريه ..
- أو توست مع جينة قريش وعصير بالبرتقال ..

العشاء:

كمثرى وتفاح في الفرن ..

أو عصير مانجو..

- أو شوربة بصل..
- أو جلاش باللحم (بوريك)..
- أو سلاطة كريمه خضروات..
- سلاطة خرشوف..
- أو فطيرة شيكولاتة..
- أو كوكتيل بالبرتقال والتوت..
- أو جيلي..
- أو فطيرة تفاح..
- أو عصير أناناس..
- أو سلاطة خضروات مشكلة..
- أو عصير طماطم ونعناع..
- أو أدام عدس..
- أو بطاطس بانبة ..
- أو أصابع السمك مع الخضار اسماك..

أو بيض بالطريقة الصينية..

أو طبق أرز مع الخضار..

ملاحظة:

أصابع السمك بالخضار

المطلوب: ٤ شرائح من السمك، بصل، ٣٠٠ جرام جزر، ٢٠٠ جرام فاصوليا خضراء، ٣ فروع كرفس، فلفل.

الطريقة:

يغسل الجزر ويقطع، تغسل الفاصوليا الخضراء وتنظف بنزع الأطراف والخيوط الجانبية، وينظف الكرفس جيدا ثم تفرم كل الخضروات بمبشرة، مع الاحتفاظ بفرع كرفس واحد، تضع الخضار في ماء مغلي لمدة دقيقة ثم يرفع ويصفى.

تفرد شرائح السمك ويوضع بداخل كل منها ملعقة من الخضار ثم تلف على شكل أصابع تثبت بالخلطة، ترص الأصابع داخل صينية ويرش على السطح الفلفل، ويضاف إليها كوبان من الماء، نضع بجوار أصابع السمك فرع الكرفس بعد تقطيعه، ثم ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٣ دقيقة، بعد إخراج السمك من الفرن يقدم في طبق مستطيل مع استخدام العصير المتبقي في صينية الفرن كسلطة (صوص سمك).

خضروات مشكلة بالأرز

المطلوب: بصلتان، فلفل أخضر، كرفس، ٢٥٠ جراما عش الغراب، فاصوليا خضراء، ٤ وحدات طماطم، رأسان من الثوم، طبق أرز، فلفل، ملعقتان من الزعفران، ملعقة صغيرة زيت زيتون.

الطريقة:

يوضع في إناء من "التيفال" زيت الزيتون والبصل والفلفل الأخضر والكرفس وعش الغراب والثوم بعد تنظيفهم يقلب الخليط على النار لمدة ٥ دقائق، تضاف بعد ذلك ٤ ملاعق كبيرة ماء والأرز يقلب لمدة ٤ دقائق ثم نضيف كوبين من الماء مع الفاصوليا.

تسلق الطماطم وتقشر وتنزع منها البذور ثم تقطع شرائح كبيرة، نضيف الطماطم إلى الخليط ويغطى الإناء ويوضع على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة بدون تقليب حتى يتشرب الماء تماما.

بيض على الطريقة الصينية

المطلوب: ٣ بيضات، ١٢٥ جراما عش الغراب، ١٢٥ جراما صويا، ٤ بصلات، فلفل أسود، ٣ ورقات كرنب صيني أو خس، ملعقة من صوص الصويا.

الطريقة:

يغسل عش الغراب، ويقطع شرائح، يفرم البصل، تغسل حبات الصويا، يغسل ورق الكرنب ويقطع رفيعا، ثم نضعهم في إناء "تيفال" مع ملعقة من الماء ونتركهم على نار هادئة لمدة ٤ دقائق.

يضرب البيض مع صوص الصويا، يصب البيض على الخضار ويقلب ثم يطهى على شكل أومليت ويترك دقيقتين على كل وجه.

كريمة النعناع

المطلوب: ثلاثة أرباع كيلو لبن بدون دسم، ٥ بيضات، ملعقة نعناع طازج مفروم.

الطريقة:

يغلي اللبن مع النعناع، يضرب البيض في إناء منفصل ويضاف إليه اللبن المغلي مع التقليب بعناية، يوضع الإناء داخل فرن شديد الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة بعد ذلك توضع الكريمة في مكان جيد التهوية حتى تبرد، تترك الكريمة في الثلاجة بعض الوقت ثم تقدم باردة..

برنامج الأسبوع السابع:

الهدف من ريجيم الأسبوع السابع تعويد الجسم على الأكل الصحي..

الإفطار:

سلاطة فواكه..

أو سلاطة أرز..

أو عيش "سن" مع جبنة قريش أو جبن أبيض..

أو كوكتيل أي فاكهة المتوفر في السوق..

أو بيض مسلوق..

الغداء:

شمام أو خوخ أو مشمش..

أو سلاطة جزر وكوسة..

أو طماطم ولفل محشي..

أو سلاطة كرنب ..

أو جزر بالدجاج ..

أو فطيرة سبانخ..

أو فطيرة جبن بدون دسم..

أو خضروات طازجة..

أو بيض أو مليت أو بالطريقة الصينية..

أو سلطة أو عصير فاكهة..

أو طاجن خضروات مشكلة..

أو عصير طماطم..

أو أرز بالكاري والبصل..

أو سمك بالسبانخ..

العشاء:

سلطة فواكه..

أو طاجن خضروات..

أو شوربة دجاج..

أو خضروات بالكاري..

أو شوربة خسروات مشكلة..

أو سلطة خسروات بالطريقة اليونانية..

أو شوربة سمك..

أو سلطة كريمة إنجليزية..

أو بانيه بالخضار..

أو محشي كوسة باللحم..

أو سلطة كرفس بالنعناع..

أو فطيرة الجبن..

أو شوربة خسروات..

أو بطاطس بالصلصة البيضاء..

ملاحظة:

يمكنك في هذه المرحلة إضافة الملح البحري (الحشن) بكميات بسيطة

جدا والقليل من زيت الزيتون..

طريقة إعداد سلطة الكرنب والجزر بالدجاج

المطلوب: نصف كرنبة، ٢٥٠ جرام جزر، ١٥٠ جرام جبنة بيضاء، صدر دجاجة، ملعقة مستردة، فلفل أسود.

الطريقة:

يخربط الكرنب رقيقا، يقشر الجزر ويقطع، تطهى صدور الدجاج على البخار بدون جلد لمدة ٢٠ دقيقة، يقطع الدجاج ويخلط بالجزر والكرنب، يضاف للخليط الجبن الأبيض والفلفل والمستردة، أمامك طبق سلطة شهية بالهنا والشفاء.

أرز بالكاري والبصل

المطلوب: ٢٥٠ جرام أرز، بصلة، ملعقة بودرة كاري، ٦ حبات قرنفل، ٦ حبات حبهان، فلفل أسود، ملعقة سمن نباتي.

الطريقة:

يغسل الأرز جيدا في إناء، يوضع نصف لتر ماء بارد مع الأرز والبصل المبشور والتوابل، يترك لمدة ٤٠ دقيقة منذ بداية الغليان، يمكنك إضافة الماء إذا لزم.

عند النضج يصفى الخضار من الماء ويضاف إليه السمن ويقلب على النار.

الكريمة الإنجليزية

المطلوب: لتر لبن مع الفانيليا، يضرب البيض ثم يضاف اللبن المغلي مع التقليب دون توقف، يصب الخليط في إناء ويترك على نار هادئة مع التقليب حتى يكتسب قواماً مع إضافة ملعقة أكل عسل أبيض.

برنامج الأسبوع الثامن (الأخير):

الهدف من ريجيم الأسبوع الأخير الوزن النهائي مع تثبيت الوزن لفترة طويلة.

الإفطار:

خوخ أو مشمش..

أو فطيرة جبنة..

أو سلطة فواكه..

أو قراقيش من دقيق الذرة مع قطعة جبن صغيرة خالية من الدسم..

أو بيض أو مليت..

الغداء:

برتقال أو جريب فروت وشمام..

أو سلطة عش الغراب وفاصوليا خضراء..

أو كوسة..

أو خس محشي لحم مفروم..

أو فطيرة جبن وخيار..

أو سلطة دجاج بالفلفل الأخضر..

أو زبادي..

أو سمك..

أو سلطة سبانخ وطماطم

أو سلطة جبن..

أو باذنجان محشي لحم مفروم..

أو سلاطة بيضاء دجاج بالكرنب ..

أو قطعة من تورته أو كيك برتقال ..

العشاء :

سلاطة أو كوكتيل فواكه ..

أو سلاطة بالخضار ..

أو سلاطة بيضاء ..

أو طاجن سمك ..

أو شوربة طماطم ..

أو فطيرة خضروات ..

أو سلاطة فاصوليا ..

أو طاجن خضروات مشكلة ..

أو سبانخ باللحم الضاني ..

أو عصير طماطم ..

أو بطاطس مسلوقة ..

ملاحظة:

يمكنك الآن أن تنظر في المرآة بتمعن شديد..

أنت الآن شخص آخر، تستطيع أن تجرى، تقفز كالأطفال، فوق سلم بيتك.

فعلى أعتاب الأسبوع الثامن (الأخير) من هذا الريجيم أنت فقدت كثيراً من الشحم و استعدت كثيراً من الرشاقة.

تستطيع أن ترتدي ملابسك، التي هجرتها لأنها ضاقت عليك.

هذا هو الأسبوع الأخير في نظام «الريجيم المركب» وقيمة هذا الريجيم الحقيقية أن نجعله «نظام حياة» ينظم طريقتنا في التعامل مع الأكل وفي اختيار أنواع الطعام الذي نأكله.

ما يميز هذا الريجيم عن غيره من الأنظمة الغذائية أننا نأكل ما نشاء وبأي كمية ولكن وفق قواعد معينة تحول دون أن تتفاعل عناصر الطعام العشوائي الذي نتناوله يوميا مع بعضها البعض فتحدث السمنة، الكرش، الترهل في أجسامنا.

حذار من العودة للآكل بشراهة وبدون نظام.

يمكنكم تكرار أيام الريجيم مرتين أو ثلاثة في الأسبوع مع الاستمرار في التمارين الرياضية، لأنها جواز الرئيسي لحياة صحية خالية من البدانة.

لا تضحك على نفسك ولا تغش، التزم بالقواعد، فالنتيجة غير عادية.

(٨)

ريجيم الأكلات المفضلة

في هذا الريجيم نقدم نماذج لقوائم الطعام الخاصة حيث أن كثير من الأفراد لا يستطيعون الاستغناء عن وجباتهم المفضلة:

برنامج لمدة أسبوع.

اليوم الأول:

قائمة الإفطار.

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم، ثمرة من الفاكهة.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء «خضروات مسلوقة مع الماء فقط»، شريحة سمك مسلوقة أو مشوية، ثمرة فاكهة واحدة.

قائمة العشاء:

شوربة خضروات، سلطة خضراء، خضروات مسلوقة، ثمرة فاكهة واحدة.

اليوم الثاني :

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم.
ثمرة واحدة من الفاكهة.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء، خسروات مسلوقة.

ثمرة فاكهة واحدة

قائمة العشاء:

شوربة خسروات، سلطة خضراء، خسروات مسلوقة، قطعة جبن قريش،
أو زبادي بدون دسم.

يفضل تناول ٢ كوب الماء ويراعى أن تكون الأطعمة خالية الدسم
والشاي والقهوة بدون سكر والسلطات بدون زيت واللبن خالي الدسم.

اليوم الثالث :

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم

ثمره من الفاكهه.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء، خضروات مسلوقة، ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة.

قائمة العشاء

شورية خضروات منزوعة الدسم، سلطة خضراء، خضروات مسلوقة.

ثمره فاكهه.

اليوم الرابع:

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم.

ثمره واحده من الفاكهه.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء، خضروات مسلوقة

ثمره فاكهه واحده.

قائمة العشاء:

شورية خسروات منزوعة الدسم، سلطة خسراء، خسروات مسلوقة،
قطعة جبن قريش.

اليوم الخامس:

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم.
ثمرة واحدة من الفاكهة.

قائمة الغداء:

سلطة خسراء، خسروات مسلوقة، شريحة سمك مشوية أو مسلوقة.

قائمة العشاء:

شورية خسروات، سلطة خسراء، خسروات مسلوقة.
ثمرة واحدة فاكهة.

اليوم السادس:

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم.

ثمره واحده من الفاكهه.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء، خضروات مسلوقة.

ثمره فاكهه.

قائمة العشاء:

شوربه خضروات، سلطة خضراء، خضروات مسلوقة، علبه زبادي
منزوعه الدسم.

اليوم السابع:

قائمة الإفطار:

شاي أو قهوة مع اللبن منزوع الدسم، قطعة توست ريجيم.

ثمره واحده من الفاكهه.

قائمة الغداء:

سلطة خضراء، خضروات مسلوقة، شريحة لحم مشويه أو مسلوقة.

ثمره فاكهة.

قائمة العشاء:

شوربة خضروات، سلطة خضراء، خضروات مسلوقة.

ثمره فاكهة.

(٩)

الريجيم الغذائي النفسي

عرفنا جميعاً مراحل لم تكن فيها الأحوال جيدة صحياً ومعنوياً، قد يلعب الغذاء دوراً أساسياً في مثل هذه الحالات إذ يمكنه أن يحسنك ويجعلك تتجاوز هذه المرحلة السيئة بأسرع وقت.

وبالمقابل قد يكون الغذاء السيئ سبباً لكثير من المشاكل وبضاعف التعب مادياً وجسدياً.

لذا يجب علينا تناول كميات كافية من الفيتامينات وخاصة فيتامين (الذي يساعد في الحفاظ على صحة جسدية جيدة).

والريجيم النفسي هو الريجيم الذي يتم عن طريق مراكز العلاج النفسي للبدانة والتي يتم التركيز فيها على مهاجمة أنماط سلوك الشخص في تناول الطعام ومحاولة اكتشاف المشكلة الأساسية من زيادة الوزن وتعليم كيفية المحافظة على الوزن المخفض الذي وصل إليه بعد تطبيق الريجيم الغذائي ومساعدته على التخلص من الذنب لكونه بديناً والابتعاد عن أدوية إنقاص الوزن مع ممارسة الرياضة يوميا لمدة ٤٥ دقيقة والمشي لمدة ساعة مع إثارة وعي الفرد بأن يأكل ما يحتاج إليه جسمه فقط وأن يسيطر على نفسه

ويستخدم إرادته.

أما الريجيم الغذائي المصاحب فيتميز بالمذاق الجيد على ألا تتعدى
سعراته ٧٠٠ سعر في اليوم وهو كالتالي..

الإفطار:

- نصف ثمرة جريب فروت.

- بيضة مسلوقة.

- قطعة توست جاف.

- شاي أو قهوة بدون سكر.

"ويمكن استبدال البيض والتوست بأربع ملاعق الكورن فليكس مع
نصف كوب لين منزوع الدسم".

الغداء:

وهو قليل البروتين..

- طبق كبير من سلطة الخضار الطازج.

- طبق متوسط من شوربة الخضار.

- ٦٠ جراما من التونة خالية من الزيت أو قطعة متوسطة من الجبن القريش.

- برتقالة أو ٦ عنبات أو ٦ ثمرات فراولة أو قطعة صغيرة من الشمام.

العشاء:

مثل الغداء مع إضافة ١٢٠ جراماً من اللحم والدجاج أو السمك.

وهناك تمرين نفسي يمكن ممارسته عند التعرض لإغراء الأكل.

- ضع إصبعي السبابة والإبهام فوق الجبهة أعلى الحاجبين ثم اضغط بشدة.

- احبس نفسك ٥ ثوان بعدها استرخ تماما وأنت جالس.

- كرر هذا التمرين ٥ مرات.

وهو تمرين يساعد على التخلص من السلوك الذي يمارسه الفرد لا إراديا وهو في قراره نفسه لا يريد ممارسته.

هذا ونجد أن مراكز العلاج النفسي تضع طبيبا تحت تصرف النزلاء يرشدهم ويوجههم ويتعلمون في المراكز إعداد وجبات صحية وقليلة السعرات.

(١٠)

ريجيم الألوان

يؤكد واضعو "ريجيم الألوان" أنه الطريقة المفضلة لتخفيض الوزن دون الضرر بالصحة وهو يقوم على مبدأ اختيار مقومات الوجبة اليومية الثلاث حسب الألوان الرمزية الأربعة وهي:

اللون الأزرق:

ويضم تحت جناحه الحليب ومشتقاته.

اللون الأحمر:

اللحوم على أنواعها والبيض.

اللون الأخضر:

الخضروات والفاكهة الطازجة والمطبوخة.

ومن المفترض حسب قاعدة ريجيم الألوان الاهتمام بمقدار الطاقة الحرارية التي توفرها الوجبات الثلاث لكل يوم فلا تزيد عن ١٤٠٠ سعر حراري كذلك يجب الانتباه إلى محتويات كل واحدة من الوجبات الأساسية

"الإفطار" الغداء، العشاء" على أن تضم العناصر الأربعة دون استثناء.

الإفطار:

شاي أو قهوة "بدون سكر"، خبز، " ٣٠ جرام"، زبدة "٥ جرامات"،
جبنة غير دسمة "٣٠ جراما، حبة فاكهة " ١٢٥ جراما".

المجموع ٣٣٠ وحدة حرارية ويمكن إضافة:

كوب من اللبن الرائب أو مائة جرام من الجبنة منزوعة الدسم.

الغداء:

أخضر: جزر وجريب فروت " ٦٠ " سعرا حراريا تؤكل نيئة.

أحمر: ١٢٥ جراما من اللحم المشوي مع قليل من البصل والفطر =
٢٥٠ سعراً حرارياً.

العشاء:

أحمر ١٠٠ جرام سمك مشوي غير دسم = ١٠٠ سعر حراري.

البرتقالي: سلطة ملفوف مع بقدونس "سعة كوب متوسط الحجم" = ٦٠
سعراً حرارياً.

أزرق: كوب من اللبن منزوع الدسم مع قليل من الفريز = ١٠٠ سعر حراري.

أخضر: ٢٠٠ حرام من الشامام نصف ثمرة جريب فروت = ١٢٠ سعراً حرارياً.

الإفطار + الغداء + العشاء = ١١٨٥ وحدة حرارية.

(١١)

ريچيم السلطة

مع ريچيم السلطة يفقد الجسم عدة كيلو جرامات من الوزن في أسبوع واحد، بشرط أن يتم تناول وجبة كبيرة من السلطة مرتين كل يوم، وكل منها تحتوي تقريباً على ٢٠٠ كالوري "وحدة حرارية"، أي ما مجموعه ٤٠٠ كالوري في اليوم.

ويمكن اختيار الـ "٤٠٠" وحدة حرارية المتبقية حسب ذوق ورغبات الإنسان، على اعتبار أن جسم الإنسان يحتاج إلى ٨٠٠ وحدة حرارية.

ومن المهم جداً شرب كوب صغير من عصير الرشاد أو الكرفس، قبل نصف ساعة من موعد الأكل، لأنه يساعد على الريچيم كثيراً.

وبالإمكان الحصول على هذا العصير جاهزاً من الأسواق.. وهذه قائمة الخضروات:

السلطة رقم ١

- ١٠٠ جرام من الخس، مع نصف حزمة من الفجل، وقليل من البقدونس والنعناع.

ينظف الخضار جيداً، يقطع الفجل والخس وبقية الخضار شرائح

بالإضافة إلى الليمون والثوم والبصل والزيت.

- ٢٠٠ جرام من الفطر، ٥٠٠ جرام من السبانخ، وقليل من الليمون.
ينظف الفطر ويقطع حسب حجمه، ويعصر الحامض حتى يبقى أبيض اللون، ويمزج مع السبانخ، ويوضع الثوم والليمون والزيت.

السلطة رقم ٢

- ١٠٠ جرام من الخس، مع نصف حزمة من الفجل، وقليل من البقدونس والنعناع.

ينظف الخضار جيداً، ويقطع الفجل والخس وبقية الخضار إلى شرائح،
بالإضافة إلى الليمون والثوم والبصل والزيت.

السلطة رقم ٣

- ٣٠٠ جرام من الجزر، ٣٠٠ جرام من الكرنب، نصف حزمة رشاد.
يقشر الكرنب والجزر ويغسل ثم يقطع شرائح، ويضاف أوراق الرشاد، ثم
الثوم والليمون والزيت.

السلطة رقم ٤

- ٣٠٠ جرام من الهندباء، برتقالة متوسطة الحجم.

ينظف ويقطع الكل شرائح، مع الزيت وقليل من الحامض والثوم والبصل
المفروم.

السلطة رقم ٥

- ٢٥٠ جراماً من الكرفس، ٢٠٠ جرام من الخيار، عصير ليمون،
بصلة بيضاء، نصف باقة خل.

يقشر الكرفس، ويغسل ويقطع، ويوضع فوقه عصير الليمون.

يقشر الخيار ويقطع والبصل إلى شرائح رقيقة جداً

وفيما يلي قائمة بالمأكولات التي تحتوي على ١٠٠ وحدة حرارية.

- قطعة خبز كاملة.

- قطعنا بسكويت.

- تفاحة.

- ملعقتان صغيرتان من العسل.

- ١٠٠ جرام من البطاطس.

- ثلاث ملاعق كبيرة من الأرز المطبوخ - ربع لتر من شوربة البطاطس.

- ٥٠ جراماً من لحم البقر المطهوء.

- بيضة مسلوقة.

- علبة لبن.

- ربع لتر من الحليب الأبيض.

- ١٢٥ جراماً من الجبن الأبيض.

(١٢)

ريچيم الكرش

هناك وصايا عشر، عزيزي المصاب بالكرش، لو اتبعتها فإنك سوف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام.. فاعلمها وأعمل بها:

١- تناول ٣ أكواب كبيرة من الماء قبل الوجبات الرئيسية، فالماء ليس له أي سعرات حرارية ويملاً فراغ المعدة ويقلل بالتالي من تناول الطعام.

٢- تناول الجريب فروت أو خل التفاح قبل تناولك للطعام فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام.

٣- أبدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتان من الخل، فتقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة وفي الوقت نفسه سعراتها قليلة.

٤- أحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فهي تأخذ وقتاً طويلاً في عملية المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتؤدي إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام.

٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من ٢٠ دقيقة - فتصل إلى مرحلة

الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة، وعلى العكس فالأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة قبل أن تصل إلى مرحلة الشبع.

٦- قطع الطعام إلى قطع صغيرة، وكل قطعة قطعة، فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع، وليس بعد كمية معينة من الطعام.. أي أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع.

٧- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة جداً، فهذا يقلل من تناولك للطعام وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع.

٨- ضع المعلقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ثم امضغ الطعام جيداً ثم عاود استعمال المعلقة أو الشوكة من جديد وهكذا، ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام.

٩- اجعل الأواني الكبيرة المملوء بالطعام بعيدة عن المائدة ويتم الغرف في المطبخ ثم ينقل الطعام إلى المائدة مع إبعاد النظر بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

١٠- لا تقذف في فمك أي طعام جديد قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من

الطعام وتجنب تناول الطعام واقفاً وتناوله وأنت في هدوء واسترخاء.

١١- بالطبع لو أنك التزمت بهذه النصايا في طريقة تناول الطعام فإنها سوف تكون لك حارساً في ألا تملأ بطنك ومعدتك بدون حدود، ولكنها سوف تساعدك على الشبع بأقل كمية من الطعام.

(١٣)

ريجييم المساج

للتدليك فوائد عديدة معروفة وثابتة علمياً في علاج بعض الأمراض أو الوقاية منها وبالإضافة إلى ذلك فإن للتدليك فائدة كبيرة لتجميل الجسم.. ومساعدته على الاحتفاظ بمرونته وحيويته وشبابه أطول مدة ممكنة.. وللتدليك تأثير سطحي وعميق في نفس الوقت فهو يؤثر على الجلد والعضلات والأعصاب والغدد وسوائل الجسم، فبالنسبة لإزالة الشحم أو التخسيس نجد أن التدليك يؤدي إلى تنشيط العضلات، ويزيد من كمية الدماء التي تصل إليها، وينتج عن ذلك زيادة ملحوظة في تحريك ثم حرق الشحوم المتراكمة في الجسم.

ولكي تتخلصي من الشحم الزائد في مدة بسيطة يجب أن تستعملي الريجييم وتمارين رياضية خاصة، فالتدليك بمفرده لا يؤدي إلى نتائج مضمونة ولا ينقص الوزن بسرعة إذا كان الإنسان يأكل كثيراً.

وكما أن التدليك مفيد في حالة الوزن والسمنة فإنه كذلك مفيد أيضاً في حالات النحافة.. فبواسطة التدليك تقوي العضلات، ويزيد حجمها، وتنشط الدورة الدموية ويصبح الجسم الهزيل ملفوفاً مما يؤدي إلى تحسين الصحة ويزيد

من فتح الشهية وتنشيط وظائف الأعضاء بالحيوية والنشاط.

ومن فوائد التدليك للشخص العادي الوزن فإن التدليك الخفيف له يريح الأعصاب وسرعان ما يشعر الإنسان براحة نتيجة استرخاء العضلات، كما أن التدليك يحل محل التمارين الرياضية لهؤلاء الذين لا يستطيعون ممارستها لأسباب صحية أو لعدم توافر الوقت أو المكان.. ومن فوائد التدليك أيضا كوسيلة علاجية أن بعض حالات الروماتيزم تستجيب للتدليك بسبب تأثيره على العضلات، كما أن التدليك مفيد جداً في حالات "السلوليت" كرات وقطع الشحم تحت الجلد. ويجب علينا أن نحذر من التدليك إلا على يد أخصائي.. لأن التدليك بطريقة خاطئة يمكن أن يسبب أضراراً متعددة.

كوكتيل اللدانة: وإن أردت أن يكون جسمك مرناً فتناولي صباحاً على الريق.. ملء فنجان كبير لين+ ملعقة صغيرة عصير ليمون+ نصف ملعقة عسل+ بشر قشرة نصف ليمونة يمزج جيداً ويشرب صباحاً.

(١٤)

ريجييم النوع الواحد

من أحدث طرق إنقاص الوزن الشائعة الآن في ألمانيا طريقة د. والـب خبير التغذية الألماني المعروف، والتي تعتمد على احترام النظام الغذائي الواحد المتناسق دون الحرمان من أشهى الأطعمة.. فقط ثلاث وجبات بثلاثة أنواع من الأغذية.

فهو لا يمانع في نظامه الغذائي من تناول الأسماك أو الدجاج أو اللحوم الحمراء أو غيرها.. بشرط تناول النوع الواحد وحده في الوجبة الواحدة حيث إن بعض أنواع الطعام عند تناولها معاً تقوم بتكوين دهون في الجسم في حين أنها لا تسبب أي دهون إذا تناولها الإنسان بمفردها.

وشروطه الوحيد الالتزام بالقدر الكافي من السرعات الحرارية المناسبة للوزن والنوع والنشاط. ويضرب د. والـب مثالا بقطعة اللحم الحمراء الضرورية واللازمة للجسم فهي لا تسبب أي مشاكل غذائية إذا تناولها الإنسان مع الخضروات أو السلطة.. بينما تسبب نفس القطعة مشاكل صحية وزيادة في الوزن إذا تم تناولها مع البطاطس المحمرة.

كما تعتمد طريقة د. والـب أيضا على تناول الفاكهة منفردة وليس بعد

وجبة الطعام مباشرة كما يفعل معظم الشرقيين وخاصة في البلاد العربية، حيث ثبت علمياً أن تناول الفاكهة بعد وجبة الطعام مباشرة يؤدي إلى اضطرابات في الهضم وزيادة في الوزن، لذلك ينصح بتناول الفاكهة الطازجة على الريق صباحاً وبعد الوجبات الغذائية بثلاث ساعات على الأقل.

وقد نجحت طريقة د. والب في إنقاص الوزن الزائد حوالي خمسة كيلو جرامات في أربعة أسابيع. وهذه الطريقة يمكن الاستمرار عليها لمدة شهرين دون حدوث أي مشاكل صحية، حيث إنها لا تحرم الشخص من تناول أي نوع من الأطعمة التي يرغبها ولكن عليه الالتزام بنظام النوع الواحد وثلاث وجبات فقط بالإضافة إلى الخضار الطازجة والفواكه دون تحديد للكمية. ويحدد السرعات الحرارية التي يجب أن تعطىها الأغذية بحيث لا تزيد على ١٥٠٠ سعر/ طاقة يومياً في حالات السمنة الشديدة. وتعتبر طريقة د. والب من أسهل الطرق المتبعة في إنقاص الوزن الزائد نظراً لأنها تجعل الشخص يختار ما يحب وما يشاء من الأطعمة دون قيود.

(١٥)

ريجييم الجزء الأسفل من الجسم

تتركز السمنة ومعظم الوزن الزائد في الجزء الأسفل من الجسم، عند أهل الشرق، خاصة في النساء، فيبدو شكلهن مثل شكل الكمثرى، الأمر الذي يفرض إعلان الحرب على الوزن الزائد بهذا النوع من الريجييم.

ويقول خبراء التغذية والجمال: إنه من الصعب التخلص من الدهون والشحوم إذا كانت بالجزء الأسفل من الجسم.

والريجييم الذي نقدمه في هذه الطريقة نتيجة أبحاث مكثفة، قام بها الخبراء لإزالة الوزن الزائد غير المرغوب فيه.

ويعتمد هذا الريجييم على خفض كمية الدهون من الطعام اليومي نهائياً، فعلى الرغم من أن السمن أو الزبد أو الزيت يكسبون الطعام نكهة وطعماً لذيين، إلا أنه ممنوع استعمال الدهون في فترة الريجييم مع ابتكار بدائل أخرى غير الدهون.

قائمة الممنوعات:

وصفات لا تحتاج إلى أي نوع من أواع الدهون، فهذه أولاً قائمة

الممنوعات:

دهون للطهو:

مثل المارجرين أو الزيت أو شحوم الحيوان، وكل الطعام المحمر.

مستخرجات الألبان:

مثل الزبد والقشدة واللبن والحليب الكامل الدسم والجبن عامة، ما عدا الجبن القريش، وصفار البيض.

الأسماك:

الأسماك الدهنية مثل سمك الماكريل والرئجة والسردين والقراميط والثعابين.

اللحوم:

مثل لحم الضأن أو أي دهون على اللحم.

المكسرات واللب:

كل أنواع المكسرات واللب أيضاً.

الحلوى:

مثل الشيكولاتة والتوفي والكيك والبسكويت والجاتوه عامة.

البرنامج الغذائي اليومي :

ويمكن إتباع هذه الخطة ضمن برنامج النظام الغذائي اليومي :

- كوب من اللبن الحليب المنزوع الدسم، أو ثلاثة أرباع كوب نصف دسم.
- تناول أي كمية من الشاي أو القهوة بدون سكر، مع إضافة القليل من الحليب من الكمية المسموح بها يومياً.
- شريحتان من الخبز التوست، مع ثمرة طماطم وخيار، مع عليقة سلمون بدون زيت وكمية من السلطة.
- شريحتان من خبز التوست، و ٤ شرائح " ٧٥ جراما" من لحم الدجاج الأبيض "الصدر" وثمرتان من الطماطم وثمرة فاكهة.
- كمية من الجبن القريش، مع الجمبري المسلوق المقشر.
- حبة بطاطس بالفرن مع القشر، مع ٢٢٥ جرام فاصوليا بيضاء أو جبن قريش، مع سلطة، أو ذرة مسلوقة.

قائمة العشاء

تناول واحدة فقط من مجموعة الأطباق التالية:

مشهيات: تختار واحدة فقط:

- ثمرة ليمون هندي "جريب فروت".

- قطع من الشامام.

- مرق دجاج منزوع الدسم.

- كوسة محشوة بالجمبري.

الوجبة الرئيسية :

١٠٠ جرام "بيف برجر" منزوع الدسم، خضر، قطعة خبز مستدير

أسمر.

سمكة "تروات" مشوية، أو مطهوه بالبخار محشوة، مع وحدات من الجمبري وسلطة ١٧٥ جراماً من شرائح كبد عجل صغير "بتلو" مطهو، مع بصلة صغيرة وخضر.

٧٥ جراماً من شرائح لحم "بتلو" مع خضر.

دجاج مطهو، مع كرات إفرنجي.

الحلو:

- شرائح موز مع لبن زبادي بالفاكهة.

- تفاحة، مع لبن زبادي منزوع الدسم.

- فاكهة طازجة، مع لبن زبادي منزوع الدسم.

- قطعة من حلوى المارنج، مع لبن زبادي منزوع الدسم، ووحدة فراولة أو توت.

- كمبوت فاكهة.

وقد اخترنا طريقة عمل ثلاث أطباق المقدمة خلال فترة هذا النظام الغذائي لتنضج لمن يتبع هذا الريجيم.

أولا الكوسة المحشوة:

المقادير:

تكفي ٤ أشخاص

٤ ثمرات متوسطة من الكوسة مقطعة إلى نصفين بالطول.

٧٥ جراماً من الجمبري الصغير المسلوق والمقشر.

ثمرتان من الطماطم مفرومتان

نصف بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً جداً.

٢٢٥ جراماً من الجبن القريش.

٤ نقط صلصة حريفة "تباسكو"

ملح وفلفل حسب الرغبة.

الطريقة:

- ١- يجب طهو الكوسة في ماء مغلي مملح مدة دقائق، ثم تصفي، وعندما تبرد تزال البذور مع بعض اللحم، ويقطع إلى قطع صغيرة.
- ٢- يفرم ثلثا مقدار الجمبري فرماً خشناً، ويخلط مع الطماطم والبصل وقطع الكوسة والجبن القريش والملح والفلفل ونقط التباسكو.
- ٣- تحشي كل واحدة من أنصاف الكوسة بالحشو السابق، يزين الطبق بوحدات الجمبري المتبقية، وتوضع بالثلاجة حتى يحين موعد التقديم.

ثانياً: دجاج بالفرن مع الكرات

المقادير:

تكفي ٤ أشخاص

٤ حبات مقائق صغيرة

بصلتان مفرومتان

ملعقة كبيرة من الدقيق

علبة طماطم مفرومة وزنها ٣٩٧ جراماً.

جوزتان مقطعتان إلى شرائح.

فص ثوم مفروم.

٤ وحدات كرات إفرنجي صغير مغسول ومنظف.

نصف كوب مرق دجاج.

نصف ملعقة صغيرة "ريحان جاف".

نصف ملعقة صغيرة أعشاب عطرية جافة.

٤ قطع صدر دجاج بدون عظم.

ملح وفلفل.

الطريقة:

١- يوقد الفرن على درجة حرارة متوسطة، وتحمر المقائق في طاسة ذات

قاعدة سميكة بدون دهن على نار مرتفعة جداً، ثم يضاف البصل ويجب
طهوه لمدة دقيقتين.

٢- يضاف الدقيق، ويمزج مع البصل والمقانع جيداً، ثم تضاف الطماطم،
ويقلب الجميع، ويضاف الملح والفلفل مع التقليب الجيد.

٣- تضاف قطع الدجاج، ويمزج الجميع معاً، ثم ينقل كل الخليط إلى طبق
فرن، ويجب طهوه لمدة ساعة ونصف الساعة حتى ينضج الدجاج
والخضر ويقدم ساخناً.

ثالثاً: سلطة الفاكهة

المقادير:

تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص، والكمبوت هو الفاكهة المطبوخة.

برتقالتان.

ثمرة أناناس صغيرة.

ربع كيلو كرز منزوع البذور ومقطع إلى ٤ قطع.

٣٠٠ مللي لتر عصير الأناناس الطبيعي.

ملعقة صغيرة قرفة.

موزتان.

الطريقة:

- ١- يقشر البرتقال، ويؤخذ قشر برتقالة واحدة، ويوضع في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويوضع بالثلاجة ليبرد.
- ٢- يقطع البرتقال إلى شرائح رقيقة، ثم تقطع كل شريحة إلى أربع.
- ٣- تقشر ثمرة الأناناس، ثم تقطع إلى حلقات، وتقطع كل حلقة إلى ٥ أو ٦ قطع.
- ٤- توضع كل الفاكهة في سلطانية مع عصير الأناناس، ويغلى ويوضع بالثلاجة، قبل التقديم يقطع الموز إلى حلقات ويضاف إلى باقي الفاكهة، ثم يرش السطح بقشور البرتقال والقرفة.

الفهرس

٧	مرحلة ما قبل الاختيار
١٦	أنواع الرجيم
١٧	رجيم الأعشاب
٢٩	الرجيم النباتي
٣٩	رجيم الحبوب والبقوليات
٤٢	رجيم الكربوهيدرات
٤٩	رجيم الزيت العطرية الطيبة
٥٢	الرجيم الكيميائي
٨٠	الرجيم المركب
١١٣	رجيم الأكلات المفضلة
١١٩	الرجيم الغذائي النفسي
١٢٢	رجيم الألوان
١٢٥	رجيم السلطة
١٢٩	رجيم الكرش
١٣٢	رجيم المساج
١٣٤	رجيم النوع الواحد
١٣٦	رجيم الجزء الأسفل من الجسم