



الفصل الأول
أحدث أنظمة الريجيم العالمية
الفصل الثاني
كى لا تتبخر الآمال!

1

أحدث أنظمة الريجيم العالمية

لقد تعددت مدارس الحمية الغذائية (الريجيم) خاصةً وبعد أن شغلت الرشاقة بالالكثيرين وباتت السمنة شبحاً يهرب منه الكثيرون. ولقد قُسمت طرق الريجيم حسب الغرض منها إلى أربعة أنواع منها:-

❖ **ريجيم التسمين:-** ويهدف إلى زيادة الوزن.

❖ **ريجيم التخسيس:-** بغرض إنقاص الوزن.

❖ **ريجيم التثبيت:-** ويحافظ على وزن الجسم.

❖ **الريجيم العلاجي:-** وهو ريجيم يُوصف بغرض العلاج.

و من العلاقة بين وزن الجسم والسعرات التي يحصل عليها الفرد عن طريق الأغذية التي يتناولها وبين ما يفقده من سعرات نتيجة نشاطه الحركي -كما أوضحنا سالفًا- يمكن للإنسان أن يُحدد نوع الريجيم الغذائي المناسب له، فإذا كانت السعرات الحرارية التي يحصل عليها من غذائه مساوية لما يفقده، فعليه إتباع "ريجيم التثبيت"، وإذا كانت أكثر فعليه الإسراع بعمل "ريجيم التخسيس"، أما إذا كانت السعرات المتناولة أقل من التي تُفقَد فيجب إتباع "ريجيم التسمين".

وكما أثبتت التجارب العديدة فإنَّ أفضل نظم الريجيم الذي يسبب لنا الألم، عبر الحرمان من طيبات المائدة، دون أن يقدم لنا المتعة بالرشاقة وهبوط الوزن.

وانطلاقاً من هذه القاعدة سنعرض لك أحدث النظم العالمية للريجيم التى لا تعتمد مطلقاً على الحرمان من أشهى المأكولات، وستتعرف على أشهر مدارس الحمية الغذائية لتخفيف الوزن مع الإشارة إلى بعض محاذيرها.

طريقة الألف كالورى لإنقاص الوزن الزائد !!

هذه هى أشهر أنواع الحمية الغذائية و أكثرها استخداماً حيث ينصح بإتباعها الأطباء و المتخصصون. و تتميز بأنها تسمح لك بتناول جميع أصناف الأطعمة المغذية و الصحية فى آن واحد.

و يمكن من خلال هذه الطريقة التخلص من كيلو جرام واحد فى الأسبوع تقريباً.

★ نموذج ليوم واحد من مدرسة " حمية الألف كالورى ":

* الإفطار: شاي أو قهوة بدون سكر - بيضة واحدة مع ١٥٠ جرام من الفاكهة.

* الغداء (و مثله العشاء): ١٥٠ جرام من اللحم (خالى الدهن) أو السمك - ٣٠٠ جرام من الخضار مع كوب من اللبن الرائب.

★ نموذج آخر ليوم واحد من نظام الـ ١٥٠٠ وحدة حرارية:

* الإفطار: بيضة واحدة - قطعة صغيرة من الجبنة (٣٠ جرام) - نصف رغيف من الخبز العربى - زبدة أو زيت (ملعقة صغيرة) - نصف فنجان حليب - قطعة واحدة من الفاكهة مع شاي أو قهوة بدون سكر.



* الغداء: لحمه أو سمك أو دجاج (٩٠ جرام بدون دهن) - نصف رغيف خبز عربى - خضار حسب الرغبة - زيت أو زبدة

(ملعقتان صغيرتان) - نصف فنجان من الحليب أو اللبن مع قطعتان من الفاكهة الطازجة.

* العشاء: لحمه أو سمك أو دجاج (٦٠ جرام بدون دهن) أو بيضة واحدة أو ملعقتان كبيرتان من اللبنة - نصف رغيف خبز عربي - خضار حسب الرغبة - زيت أو زبدة (ملعقتان صغيرتان) - قطعة واحدة من الفاكهة الطازجة مع فنجان واحد من اللبن أو الحليب عند النوم.

ليس لهذا الريجيم أى سيئات بتاتاً، ويمكن اعتماده كأسلوب حياة وممارسته لمدة طويلة لأنه نظام غذائى متنوع ومتوازن.

طريقة مايو لإنقاص الوزن الزائد !!

و هي طريقة أمريكية معروفة تقوم على استغلال العلاقات الكيميائية للأطعمة بعضها للآخر. و يمكنك من خلال هذا النظام أن تحسر من وزنك حوالى ٨ كيلو جرام خلال ١٥ يوم فقط.

و هنا سنذكر لك نظام مايو خلال الأسبوع كاملاً، و عليه يكون الأسبوع التالى بنفس الطريقة. و هو كما يلي:-

★ اليوم الأول:

- الإفطار: حبة واحدة من الليمون الهندي " Pamplemousse " - بيضة دجاج واحدة مسلوقة جيداً + كوب من الشاي أو القهوة بدون سكر.

- الغداء: بيضتان مسلوقتان - حبة بندورة واحدة مع كوب من الشاي أو القهوة بدون سكر.

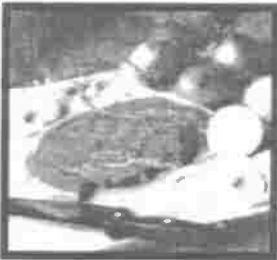
- العشاء: بيضتان مسلوقتان - سلطة خضار (بدون زيت) - قطعة خبز محمص - ليمونه هندية على كوب من الشاي غير المحلى.

★ اليوم الثانى:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: بيضتان مسلوقتان مع حبة ليمون هندی.

- العشاء: شريحة لحم بقر (أو ما يشابهها) مشوية - حبة بندورة - عدة أوراق من الخس و الكرفس - بضع حبات من الزيتون مع خياره متوسطة الحجم.





★ اليوم الثالث:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: بيضتان مسلوقتان - حبة بندورة - بضع وريقات سبانخ مع الأغصان مع كوب من الشاي بدون سكر.

- العشاء: بيضتان مسلوقتان - جبنه بيضاء - عدة أوراق من الملفوف - قطعة خبز محمصة صغيرة مع كوب الشاي.

★ اليوم الرابع:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: بيضتان مسلوقتان - سبانخ - بندورة مع شاي.

- العشاء: شريحة لحم خروف (أو ما يشابهه) يفضل أن تكونا مشويتين - كرفس - خيار - بندورة مع كوب من الشاي.

★ اليوم الخامس:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: بيضتان مسلوقتان - سبانخ مع شاي.

- العشاء: سمك - سلطة خضار مُشكّلة - قطعة خبز محمصة مع شاي.

★ اليوم السادس:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: سلطة فواكه دون تحديد للكمية.

- العشاء: شريحة لحم مشوية - كرفس - خيار - بندورة مع شاي.

★ اليوم السابع:

- الإفطار (مثل اليوم الأول).

- الغداء: دجاج مشوى (يتم تناوله بعد أن يبرد ويُنزع جلده) - بندورة مع حبة ليمون هندى.

- العشاء: شريحة لحم مشوية - خيار - بندورة مع شاي.

﴿ معاذيرها: ﴾

* تسبب هذه الطريقة نقص أكيد في الوزن خلال فترة زمنية قصيرة جداً لذلك فإنها تسبب تعباً و تؤدي إلى التوتر العصبي؛ لذا فهي لا تصلح للأشخاص عصبي المزاج.

* هذه الطريقة فقيرة بمادة الكالسيوم، وتفرض على من يتبعها تناول الكثير من البيض الغنى بالكوليسترول؛ لذا فهي لا تصلح لمن يعانون من زيادة في نسبة الدهون بالدم أو مرضى الحصوات المرارية.

طريقة د. تارنوير لإنقاص الوزن الزائد !!

طريقة " الدكتور تارنوير " الجديدة تُمكنك خلال ١٥ يوم فقط من إنقاص وزنك الزائد حوالى سبعة كيلو جرامات تقريباً.

و تتميز هذه الطريقة بأنها متنوعة و منظمة، بل و رائعة حيث يسهل إتباعها سواء كانت ظروفك تسمح لك بالأكل فى المنزل أو خارج المنزل، و بمعنى آخر تستطيع أن تُطلق عليها " طريقة الغراب ".
النظام كالاتى:-

الإفطار (موحد فى جميع الأيام): قليل من الفاكهة - قطعة من الخبز العادى + قهوة أو شاي بدون سكر أو حليب غير مُحلى.

★ السبت:-

❖ الفداء:-

-قهوة أو شاي.

-لحوم باردة (بدون دهن أو شحم).

-بندورة مقشرة (مقطعة و مقلية).

❖ العشاء:-

-قهوة أو شاي.

-سمك.

-سلطة خضار.

-قليل من الخبز و الفاكهة الموسمية الطازجة.

★ الأكلات:

* الفداء:-

- قهوة أو شاي.
- سلطة من الفاكهة الطازجة.

* العشاء:-

- قهوة أو شاي.
- لحمة مقلية دون مواد دهنية.
- بندورة، زيتون، فجل، ملفوف.

★ الإثنين:-

* الفداء:-

- قهوة أو شاي.
- سلطة التونة مع الخل أو الحامض (بدون زيت).
- شمام، أو فاكهة الموسم.

* العشاء:-

- قهوة أو شاي.
- لحمة مشوية.
- سلطة خضار.

★ الثلاثاء:-

* الفداء:-

- قهوة أو شاي.
- بيضتان مقليتان أو عجة.
- جبنه بيضاء.
- ملفوف، لوبياء خضراء أو بندورة.
- قطعة خبز عادية.

✽ العشاء :-

- قهوة أو شاي.
- دجاج مشوى بدون الجلد.
- خضار.

★ الأربعاء:

✽ الغداء:-

- قهوة أو شاي.
- جبنة قليلة الدسم.
- خبز.

✽ العشاء :-

- قهوة أو شاي.
- سمك.
- سلطة خضار طازجة.
- قطعة خبز.

★ الخميس:-

✽ الغداء:-

- قهوة أو شاي.
- سلطة الفاكهة.

✽ العشاء:-

- قهوة أو شاي.
- دجاج مشوى.
- سلطة البندورة.
- فاكهة الموسم.

★ الجمعة:

* الفداء:-

- قهوة أو شاي.
- دجاج مشوي.
- بندورة، جزر، ملفوف، قرنبيط.
- فاكهة الموسم الطازجة.

* العشاء:-

- قهوة أو شاي.
- شريحة لحم مشوية حسب الرغبة.
- سلطة خضار.

ملاحظات:-

- بعد انتهاء مدة الرجيم يجب ممارسة أى نوع من الرياضة الخفيفة.
- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات، يكفيك تناول القليل من الجزر.
- لا تتبع هذا الرجيم أكثر من خمسة عشر يوماً.

أسرع ريجيم فى العالم لإنقاص الوزن الزائد !!

هل تصاب بالهلع عندما تضطرك زيادة وزن جسمك.. للريجيم؟
هل تشعر أحياناً أنه يُشعرك بالوحدة و العزلة عن العالم المحيط بك؟



لا تقلق فكل هذا أصبح له حل... مع أسرع نظام عالمى
للريجيم يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو و نصف من وزنك
فى يومين فقط.

و يُفضل أن تبدأ هذا النظام يوم الخميس مساءً وتنتهى
منه مساء السبت..

★ الخميس:-

- العشاء:

- نصف ثمرة جريب فروت أو نصف برتقالة + ٧٥ جرام سمك مشوى + طبق
سلطة كبير (خيار، و طماطم) + ١٠٠ جرام سلطة فواكه.

★ الجمعة:-



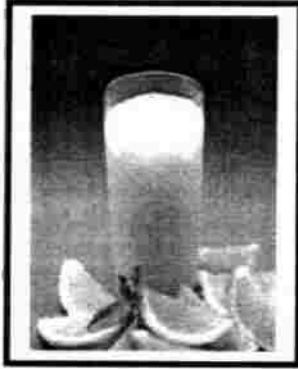
- الإفطار: كوب صغير من عصير فواكه غير محلى - موزة
صغيرة مقطعة + ملعقتان كبيرتان زبادى خالى الدسم - شريحة
خبز + ملعقة صغيرة عسل نحل.

- الغداء:

- ١٧٥ جرام بطاطس مشوية أو فى الفرن - ١٥٠ جرام فاصوليا - ٢٥ جرام
جبين نصف دسم - طبق كبير سلطة خضراء + تفاحة متوسطة الحجم.

- العشاء:

- ١٧٥ جرام سمك مطهو في الفرن (بعد تتبيله بالليمون) - ٧٥ جرام أرز مسلوق - ١٠٠ جرام جزر - ١٠٠ جرام من أى نوع آخر من الخضراوات المسلوقة - شريحتان من الأناناس مع ٦٠ جرام جبن قريش.



★ السبت:-

- الإفطار:

- كوب صغير من عصير البرتقال أو الجريب فروت بدون سكر - ٢٥ جرام كورن فليكس مع ١٢٠ ملليجرام لبن منزع الدسم.

- العشاء:

- ٢٥ جرام لحم بارد أو صدر دجاج - ٥٠ جرام جبن منزوع الدسم - ثمرة طماطم كبيرة مع خس (أى كمية).

- العشاء:

- نصف ثمرة جريب فروت أو نصف برتقالة كبيرة - شريحة لحم متوسطة "بدون دهون" مشوية - ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة - طماطم مشوية مع خضراوات - ١٠٠ جرام فاصوليا مسلوقة إضافةً إلى ٢ كوب عصير ليمون.

ملحوظة:

- يُنصح بتناول ٧ أكواب من الماء كل يوم أثناء إتباع هذا الرجيم.
- لا ينبغي أن تكرر هذا الرجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر..

الريجيم المتوازن لإنقاص الوزن الزائد !!

الريجيم المتوازن أو كما يُسميه بعض المتخصصين "الريجيم المرن" لما يتميز به هذا النظام الغذائي من مرونة في اختيار أنواع الأطعمة المتنوعة، بل و المفضلة لدى من يقوم بهذا النوع من الريجيم. وهو في نفس الوقت يحتوى على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان بحيث لا تزيد عن السعرات المحددة و هي ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً.

و صحيح أنك ستخسر من وزنك حوالى ٢ - ٣ كيلو جرامات فقط كل أسبوعين، إلا أن وزن الجسم سيثبت و لن يعود للزيادة، و كما نعرف جميعاً أن ما يُفقد بسرعة فإنه يُكتسب بسرعة أكبر. لذا فمن الضروري الاستمرار في إتباع هذا الريجيم لأطول مدة ممكنة، إلا أن الجميل في هذا النظام المرن أنه يسمح لك بل يفرض عليك أن تأخذ إجازة لمدة يوم كل أسبوع تستطيع فيها تناول ما يحلو لك من طعام على ألا يزيد على ١٥٠٠ سعر حرارى.

- و يتكون النظام الغذائي من:-

✱ الإفطار:

(متوسط السعرات الحرارية فيه ٢٠٠ سعر حرارى)

- شاي أو قهوة و يمكن إضافة ربع كوب لبن منزوع الدسم = ٥٠ سعراً.
- ربع رغيف خبز أسمر أو قطعة توست أو رغيف كايزر = ٩٠ سعراً.
- بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش أو قطعة جبن نستو = ٧٥ سعراً.

أو ٣ ملاعق فول مدمس مع ملعقة زيت ذرة مرتان أسبوعياً على الأكثر = ١٨٠ سعراً.

- كوب عصير جريب فروت - ثمرتان من الطماطم = ٧٥ سعراً.

* الغداء:

(متوسط السعرات الحرارية فيه ٦٠٠ سعر حرارى)

- ربع رغيف خبز، أو ثلاث ملاعق أرز، أو ٤ ملاعق مكرونة أو بطاطس مسلوقة = ٩٠ سعراً

- طبق سلطة خضار طازجة بالليمون = ٨٠ سعراً.

- طبق متوسط الحجم من الخضار (كوسة أو فاصوليا أو بسلة أو خرشوف أو بامية = ١٢٥ سعراً).

- قطعة لحم ١٢٥ جراماً بتلو أو كندوز مسلوقة أو مشوية = ٢٤٠ سعراً. أو ربع كيلو سمك مشوى = ٢٥٠ سعراً.

أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية منزوعة الجلد = ٢٦٠ سعراً.

أو قطعتان من الكبد متوسطتان في الحجم مشويتان = ٢٦٠ سعراً.

أو طبق متوسط الحجم من شوربة العدس = ٣٠٠ سعر.

أو بيضتان أو مليت مع ٥٠ جراماً بسطرمة مقلية بقطعة زبد صغيرة = ٣٥٠ سعراً.

- ثمرة فاكهة من "البرتقال أو اليوسفى أو الجوافة أو الكمثرى" أو ثمرتان من

الخوخ، أو ٣ ثمرات من المشمش، أو ربع موزة، أو ٥ ملاعق فرط رمان = ٧٥ سعراً.

* العشاء:

(متوسط السعرات الحرارية فيه ٢٠٠ سعر حرارى)

- كوب زبادى متوسط الحجم منزوع الدسم = ٧٥ سعراً.

- طبق سلطة متوسط الحجم = ٨٠ سعراً.

- كوب عصير جريب فروت أو برتقالة = ٧٥ سعراً.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل = ١٥ سعراً.
- ★ ومن الممكن أن تكون وجبة العشاء مثل وجبة الإفطار أو نصف وجبة الغداء.

ملحوظة:

- يمكن تناول كمية من الماء في حدود ٨ أكواب يومياً.
- يحتوى هذا الرجيم على جميع العناصر اللازمة للتغذية، و يمكن لمن يتبعه أن يتخذ كاسلوب حياته في التغذية مع ضرورة ممارسة أى نوع من الرياضة.

ريجيم الكرش لإنقاص الوزن الزائد !!

لقد كان الكرش قديماً أحد مظاهر الترف والغنى، حيث كان العرب يتباهون بذلك. إلا أنه الآن أصبح أحد أهم الظواهر المرضية في عصرنا الحديث. ولم يقتصر ظهور الكرش على الرجال فقط بل هناك الكثير من النساء البدينات اللاتي (خاصةً بعد الحمل و الولادة) يعانين من مشكلة الكرش. فإذا كان الكرش يمثل للرجال مشكلة صحية، فإنه يمثل للنساء مشكلة صحية و نفسية لما يُسببه هن من إحراج وصعوبات في ارتداء الملابس على الموضة.

و يقدم خبراء التغذية ريجيماً لكل هؤلاء يمكن من خلاله مع بعض التمرينات الرياضية (فقط لمدة ساعة يومياً) التخلص من مشكلة الكرش إلى الأبد دون رجعة شريطة الالتزام التام بما يُقدمه هذا الريجيم من نظام غذائي.

و يتميز هذا النظام باحتوائه على كمية كبيرة من البروتينات، و قلة الدهون، والنشويات. حيث أمكن إنقاص الوزن العام بإتباع هذا النظام الغذائي حوالي ٣ - ٤ كيلوجرامات في الأسبوع.

نصيحة هامة جداً

احذر أن تبدأ مشوار التخلص من الكرش بالاعتماد على الريجيم فقط دون الرياضة، حتى لا تُصاب بترهل الجلد وضعف العضلات.

* ويتلخص هذا النظام فى الآتى :-

* الإفطار :-

- ٢ ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال أو جريب فروت أو شمام) + سوائل "شاي، أو قهوة أو عصير ليمون بدون سكر".

* الغداء :-

- طبق سلطة خضراء.

- ٤ ملاعق خضار مسلوقة.

- شريحة لحم مشوية، أو ربع فرخة مسلوقة، أو ٢ سمكة مشوية، أو علبة تونة " بدون زيت".

* العشاء :-

- زبادى بالخيار، أو ٣ ملاعق فول بالليمون، أو بيضة مسلوقة، أو قطعة جبن قريش بالطماطم.

- شريحة توست، أو ربع رغيف بلدى.

* يمكنك تناول سوائل دافئة مثل الشاي أو النسكافيه أو القهوة بدون سكر.

- مع القيام ببعض التمارين الأساسية لعلاج الكرش مثل :-

★ التمرين الأول :-



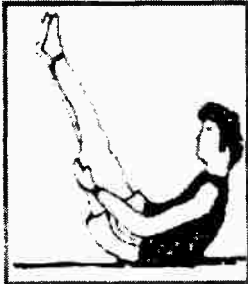
- فرد الظهر على الأرض مع وضع الذراعين جانباً.

- ترفع الرجلان بدرجة قائمة مع الجذع (١٠ مرات) ثم تخفض.

- ويتم تثبيت الرجلين فى هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان.

- يكرر هذا التمرين ٢٠ مرة تدريجياً.

★ التمرين الثانى :-

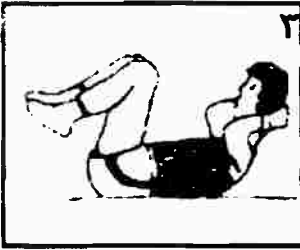


- نَم على ظهرك مع وضع الذراعين جانباً.

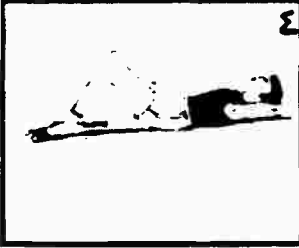
- ارفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين، ثم

ارفعهما لأقصى ما يمكن، ثم العودة لوضع البداية (١٥ مرة).

★ التمرين الثالث:-



- فرد الظهر أرضاً مع تشبيك اليدين خلف الرأس مع ثني الركبتين باتجاه الصدر.
- تُرفع الساقان لأعلى "٩٠ درجة مع الجذع".



- ثني الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى.
- ثم تمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة.
- ثم العودة إلى وضع البداية.
- يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام ١٠ مرات.

★ التمرين الرابع:-

- الرقود على الأرض مع الإبعاد بين قدميك وساقيك مع تشبيك اليدين خلف الرأس.



- تسحب الرأس و الكتف إلى أعلى مع محاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان.

- ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر ١٠ مرات.

★ التمرين الخامس:-

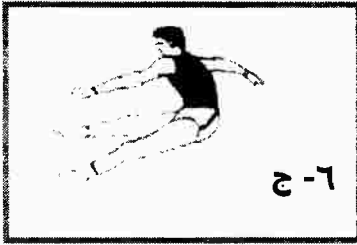
- الرقود على الأرض ظهرًا مع ثني الركبة حتى يقترب الكعبان من الحوض وتُشبك اليدين خلف الرأس.

- يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ بالقدمين كما هما فوق الأرض.

- ويكرر هذا التمرين تدريجيًا "١٠ مرات".

★ التمرين السادس:-

- وقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين و رفع الذراعين لأعلى.
- يثنى الجذع لأسفل حتى تلامس الأصابع الأرض مع عدم ثنى الركبة ثم عدم العودة لوضع البداية.
- يكرر هذا التمرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة.
- يلف الجذع لتحقيق ملاسة بين اليد اليمنى و القدم اليسرى ثم العودة.
- وهكذا يمينا و يساراً ٢٠ مرة.



نصائح هامة

- لا تنسى رياضة المشى لمدة ساعة يوميا.
- يجب أن تكسر ريجيم الكرش كل أسبوعين لمدة ٤٨ ساعة تأكل فيها ما يحلو لك حتى لا يتباطأ نزول الوزن.

طريقة ميوكلينك لإنقاص الوزن

ميوكلينك !! طريقة ليست بجديدة لإنقاص الوزن إلا أن صيتها ذاع في الآونة الأخيرة بين أفراد الأوساط الفنية العالمية، و من ثمَّ أصبح نظام ميوكلينك لإنقاص الوزن في (أسبوعين) من أشهر طرق إنقاص الوزن الزائد الآن. و يعتمد هذا النظام إلى زيادة البروتينات مع تقليل باقى العناصر الغذائية لأقصى حدٍ ممكن. و يتكون نظام ميوكلينك من إفطار موحد و يختلف الغداء و العشاء حسب أيام الأسبوع كالآتى:

✳ على الريق يومياً: - ثمرة تفاح أو برتقال.

إفطار موحد:



- ٢٥ جرام خبز التوست + كوب من الشاي بدون سكر.

★ اليوم الأول:

- الغداء: سلطة فواكه طازجة (أى كمية).

- ثم فنجان من القهوة أو الشاي بدون سكر + ٢٥ جرام خبز توست.

- قبل العشاء (ربع ساعة): ثمرة جريب فروت واحدة.

- العشاء: ١٠٠ جرام من صدر الدجاج بدون الجلد + سلطة خضروات طازجة

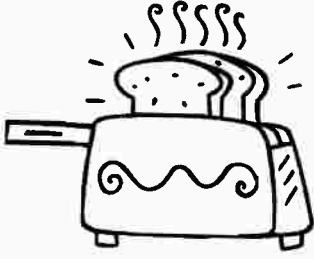
دون تحديد للكمية.

★ اليوم الثانى:

- الغداء: ١٠٠ جرام صدر دجاج + سلطة طماطم و جزر.

- العشاء: أى كمية من الكرفس و الطماطم و الخيار + فنجان قهوة أو شاي بدون

سكر.



★ اليوم الثالث:

- الغداء: قطعة لحم روست طرية حوالى ١٠٠ جرام ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
- العشاء: ١٠٠ جرام من السمك المشوى - سلطة خضار طازجة مع قطعة توست ٢٥ جرام - فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
- قبل النوم: ثمرة واحدة جريب فروت.

★ اليوم الرابع:

- الغداء: سلطة فاكهة طازجة (أى كمية) ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
- العشاء: أستيك مع سلطة خضار ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم الخامس:

- الغداء: تونا بالليمون أو الخل بدون زيت ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
- العشاء: ١٠٠ جرام مشوى ريش الخروف - سلطة خضروات بدون تحديد للكمية ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم السادس:

- الغداء: شريحة صدر الدجاج - سبانخ مسلوقة جيداً وفنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة جيداً - ١٠٠ جرام جبن بيضاء خالية الدسم - شريحة خبز مع فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم السابع:

- الغداء: ١٠٠ جرام جبن منزوع الدسم + شريحة توست صغيرة - سبانخ مسلوقة مع فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ العشاء: سمكة مشوية حوالى ١٠٠ جرام - سلطة خضار دون تحديد للكمية
+ قطعة توست حوالى ٢٥ جرام ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.
★ مصاديرها:

- يُنصح بعدم إتباع هذا النظام الغذائي أكثر من أسبوعين إلا بعد عمل تحاليل وظائف الكلى؛ لأنه في حال الإفراط في تناول البروتينات قد يؤدي إلى زيادة الإجهاد الوظيفي على الكلى.

الريجيم الكيميائى لإنقاص الوزن

ريجيم مفاجأة! حيث يتميز بسهولة كبيرة فى التطبيق و يناسب جميع الأعمار، وكذلك يختلف عن باقى أنواع الريجيم فى أنه يُنقص الوزن بالتدريج؛ لذا ليس من السهل إعادة اكتساب ما يُفقد من وزن خلال هذا النظام الغذائى المتميز خلال شهر. و بعد الانتهاء من الريجيم الكيميائى يمكنك التمتع بالرشاقة و الحفاظ على وزنك المثالى من خلال إتباعك لأى نظام غذائى متوازن، مع تقليل الدهون والسكريات، و المداومة على التمرينات الرياضية.

الريجيم الكيميائى:-

الأسبوع الأول

★ يوم السبت :

✱ الإفطار:

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

✱ الغداء:

-أى كمية من نوع واحد من الفواكه الآتية: "شمام أو برتقال أو تفاح أو كمثرى أو فراولة أو خوخ أو بطيخ".

✱ العشاء:

-قطعة متوسطة من اللحم المشوى (بدون دهون) ماعدا اللحم الضأن (اللحمة الضانى).

★ يوم الأحد :

* الإفطار:

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

* الفداء:

-دجاج مسلوقة 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 + ٢ بيضة مسلوقة.

* الفداء:

-جبين قريش أو جبين أبيض دسم بأى كمية + ربع رغيف خبز محمص + طماطم.

* العشاء:

- لحم مشوى خالى من الدهون.

★ يوم الثلاثاء :

* الإفطار:

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

* الفداء:

- أى كمية من الفواكه سابقة الذكر.

* العشاء:

- لحم مشوى + سلطة.

★ يوم الأربعاء :

✽ الإفطار:

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

✽ الغداء:

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

✽ العشاء:

-سمك أو جبرى مشوى أو تونة بدون زيت و مغسولة فى الماء+ برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت.

★ يوم الخميس :

✽ الإفطار:

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

✽ الغداء:

- أى كمية من صنف واحد من الفواكه سابقة الذكر.

✽ العشاء:

- لحم مشوى + سلطة.

★ يوم الجمعة :

✽ الإفطار:

- نصف برتقالة + "١-٢" بيضة مسلوقة.

✽ الغداء:

-دجاج مسلق أو مشوى + خضار مسلق + برتقالة واحدة.

✽ العشاء:

-خضار مسلق.

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 مشوى + سلطة.

* العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + برتقالة.

★ يوم الاثنين :

* الإفطار:

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

* الغداء:

- لحم مشوى + خيار.

* العشاء:

- ٢ بيضة مسلوقة + برتقالة واحدة.

★ يوم الثلاثاء :

* الإفطار:

- نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + بيضة مسلوقة.

✽ الغداء:

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

✽ العشاء:

٢ - بيضة مسلوقة + خضار مسلق + طماطم.

★ يوم الأربعاء :

✽ الإفطار:

- نصف برتقالة + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

✽ الغداء:

- سمك أو جمبرى.

✽ العشاء:

٢ - بيضة مسلوقة + خضار مسلق.

★ يوم الخميس :

✽ الإفطار:

- نصف برتقالة + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

✽ الغداء:

- لحم مشوى + برتقالة.

✽ العشاء:

- سلطة فواكه.

★ يوم الجمعة :

✽ الإفطار:

- نصف برتقالة + "١ - ٢" بيضة مسلوقة.

✽ الغداء:

- دجاج مسلق أو مشوى + طماطم + خضار مسلق + برتقالة.

دجاج مسلوق + طماطم + برتقالة واحدة.

الأسبوع الثالث

★ يوم السبت: "يوم الفواكه"

تستطيع أكل أى كمية من الفواكه عدا "العنب، المانجو، التمر، الموز، والتين".

★ يوم الأحد: "يوم الخضروات"

طوال اليوم أى نوع من الخضراوات.

★ يوم الاثنين: "يوم متنوع"

- تستطيع تناول أى نوع من الفاكهة و أى نوع من الخضار المسلوق و أى نوع من السلطة بأى كمية و فى أى وقت.

★ يوم الثلاثاء:

-سمك أو جبرى مشوى أو مسلوق بأى كمية وسلطة "خس + جرجير فقط"

★ يوم الأربعاء :

-لحم مشوى أو مسلوق خالى من الدهون ما عدا اللحم الضأن.

★ يومى الخميس والجمعة :

-فاكهة صنف واحد و أى كمية فى أى وقت.

الأسبوع الرابع

"أسبوع الحرية"

تستطيع توزيع الكمية المذكورة على اليوم بأكمله فى المواعيد التى تناسب طبيعة حياتك وحسب رغبتك مع مراعاة الكمية دون زيادة.

★ يوم السبت :

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

★ يوم الأحد :

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

★ يوم الاثنين :

- ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار + ٢ ثمرة
طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت و مغسولة فى الماء + طبق صغير خضار
سلوق + ربع رغيف بلدى + برتقالة واحدة.

يوم الثلاثاء :

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

يوم الأربعاء :

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

يوم الخميس :

- ٢ صدر دجاجة مسلوقة + ($\frac{1}{8}$ كيلو) جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم +
ثمرة طماطم + ٢ ثمرة خيار + ربع رغيف بلدى + كوب زبادى خالى الدسم +
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 مسلوق + قطعة
توست أو ربع رغيف بلدى + ثمرة فاكهة.

معلومات هامة

- إذا وصلت إلى وزنك المثالى بعد انتهاء مدة الريجيم الكيميائى (شهر) يمكنك بعد ذلك إتباع نظام غذائى لتثبيت الوزن. أما إذا مر الشهر و لم تصل إلى الوزن الطبيعى الذى ترغبه و تحتاج إلى مزيد من فقد الوزن فيمكنك تكرار هذا النظام مرة أخرى ومن الأفضل تكرار الأسبوع الأول مرتين ثم الأسبوع الرابع مرتين.
- تناول اللحوم مقلية أو محمرة ممنوع منعاً باتاً و تُستبدل بالمسلوق أو المشوى.
- لا مانع من تناول الشاى أو القهوة أثناء إتباع الريجيم الكيميائى لكن بدون سكر.
- أثناء إتباعك للريجيم الكيميائى يجب تناول كميات كبيرة من الماء.
- يمكنك سد إحساسك بالجوع بتناول الخضراوات الطازجة مثل: الخيار أو الخس أو الجزر، وكذلك يمكن تناول الفواكه مثل: البرتقال، الجريب فروت، الشمام، والتفاح بشرط مرور ٣ ساعات على آخر طعام.
- لابد من الحفاظ على ترتيب الوجبات و نوعية الطعام مع عدم الإضافة أوالتبديل فى أى وجبة من وجبات هذا الريجيم كى تحصل على النتائج المرجوة.

ريجيم اليوم الواحد لإنقاص الوزن الزائد !!

فى أقل من ٢٤ ساعة... يمكن لهذا الريجيم أن يفعل المستحيلات!!
فهو الوحيد الذى يصلح... عندما تستسلم أمام طبق من الكنافة بعد أن
تكون قد التهمت (حلقة) من محشى الحنب اللذيذ !!!

فهذا الريجيم يقدم وجبات خاصة تُعيد لك وزنك المثالى، بشرط ألا تكررهُ أكثر
من يومين فى الأسبوع. و طبقاً لما يقوله خبراء التغذية فى العالم، فإنَّ هذا الريجيم هو
صمام الأمان عندما ينهار التزامنا أمام الطعام...

وتعتمد هذه القائمة التى يقدمها هذا الريجيم على تناول الحد الأدنى من
الدهون، و كمية كبيرة من الفيتامينات لا تزيد على ٨٠٠ سعر حرارى، مع السماح
بتناول أى مشروبات خالية من السعرات و السكر، و الالتزام بأنواع البروتينات
و الكربوهيدرات المتوازنة لأنها تحمى من الجوع. إضافةً إلى ضرورة الانتظام فى
التمارين الرياضية الخفيفة.

و إليك الطريقة التى ستُنقص وزنك بصورة ملحوظة فى غضون ٢٤ ساعة:-

* الإفطار: شريحة خبز مع كوب زبادى بدون دسم (يفضل إضافة ملعقة ردة على
الزبادى).

* وجبة الظهر: ثمرة فاكهة صغيرة.

* الغداء: سندوتش تونة منزوعة من الزيت - ورقتى خس - ثمرة طماطم
صغيرة - مستردة مع أى مشروب قليل السكر.

* وجبة بعد الظهر: كوب عصير طماطم أو خضروات مشكلة.

* العشاء: نصف صدر دجاجة بدون جلد - طبق صغير من الخضروات المطهية على البخار مع ربع ثمرة شمام أو ما يعادلها من فاكهة الموسم.

★ مميزاته:

* لهذا الريجيم ميزة هامة جداً، حيث يمكنك إتباعه تحسباً لأيّة عزيمة مفاجئة تريد أن تطلق سراح شهيتك خلالها، و تتناول فيها كل ما تحبه من أنواع الطعام المختلفة.

الطريقة الأمريكية لإنقاص الوزن

طريقة جيدة وضعها "د. روبرت هاز" أخصائى التغذية الأمريكى حيث تعتمد هذه الطريقة على الكربوهيدرات بنسبة كبيرة ٧٥ ٪ من محصلة الوجبات اليومية إضافة إلى البروتينات بنسبة ٢٠ ٪، و الدهون بنسبة ٥ ٪ على ألا يتجاوز نصيب الفرد اليومى من السعرات الحرارية ١٠٠٠ سعر حرارى.

و تتكون قائمة هاز من ثلاث وجبات غذائية: -

* الإفطار: فته كورن فليكس (دقيق كامل النخالة + ٢٠٠ جرام لبن نصف دسم + نصف موزة + ٢٠ جرام زبيب).

* الغداء: شوربة خضار (فاصوليا بيضاء + قمح مطبوخ).

* العشاء: (بطاطا + بصل) يتم قليها بزيت نباتى، و قطعة لحم صدر ديك أحمر، و كوب لبن رائب منزوع الدسم.

★ محاذيرها:

- يتميز هذا النظام بأنه يتناسب مع البدناء من أصحاب النفس القصير أو الذين يشعرون بالملل سريعاً عند إتباع أى نظام غذائى لإنقاص الوزن.
- يُسمح بتناول المياه المعدنية أو الكولا (دايت) بعد الغداء يومياً.

طريقة فاخ لإنقاص الوزن بالتدريج

إذا كنت من المصابين بمرض السكر أو تعاني من توتر عصبي مستمر و ترغب في إنقاص وزنك الزائد، فعليك باتباع النظام الغذائي الذي ابتكره الخبير الألماني د. فاخ حيث يمكنك باتباع هذا النظام إنقاص وزنك الزائد تدريجياً دون الحرمان من أكلاتك المفضلة، وبمعدل ٢ كجم كل ٤ أسابيع.

و يسمح لك د. فاخ بتناول أغذية مختلفة و متنوعة و خالية من السكريات تماماً بحيث تعطى ما يعادل ١٠٠٠ - ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً.



و يتكون هذا النظام من ثلاث وجبات رئيسية: -

❖ على الريق:

برتقاله أو ثمرة واحدة جريب فروت أو تفاحة.

❖ الإفطار:

- كوب شاي باللبن بدون سكر + قطعة توست حوالى ٢٠ جرام.

❖ الغداء:

- ١٥٠ جرام من اللحوم (أسماك - دواجن - بتلو) خالية من الدهون + ٢٥٠ جرام من الخضار أو البقول الخضراء طازجة أو مطبوخة (مسلوقة) + ٣٠ جرام خبز.
- بعد الغداء بثلاث ساعات: ثمرة من البرتقال أو التفاح أو الجريب فروت.

* العشاء:

- ١٥٠ جرام من الأسماك غير الدسمة المشوية أو نفس الكمية من اللحوم الحمراء أو صدور الدواجن + ٢٥٠ جرام من الخضر و البقول الخضراء الطازجة أو المسلوقة + ٢٠ جرام من الخبز.

* قبل النوم أو بعد العشاء بثلاث ساعات: يمكن تناول ثمرة واحدة من الفاكهة المتوافرة في حدود ١٥٠ جرام تقريباً.

* ملحوظة: يمكنك تقسيم كميات الأغذية التي يسمح لك بها نظام د. فاخ إلى أربع أو خمس وجبات خلال اليوم بشرط أن تحافظ على الكمية والنوعية المحددة.

★ مميزاتها:

نظراً لسهولة تطبيق نظام فاخ؛ فإنه يناسب كل الأشخاص من رجالٍ و نساء، بل و يمكنك تطبيقه على طفلك البدين.

ريجيم عارضات الأزياء لإنقاص الوزن الزائد!!

مَنْ من السيدات أو البنات لا تتمنى أن تتمتع بقوام رشيق؟ مثل أي من عارضات الأزياء اللاتي يتمتعن بأجسام رشيقة أنيقة تُمكنهن من ارتداء آخر عروض الموضة العالمية وإبرازها من خلال عروضهن التي تعتمد في الأصل على رشاقة أجسامهن. لذا فإن عارضات الأزياء في مختلف بيوت الأزياء العالمية يتبعن نظاماً غذائياً للحفاظ على أوزانهم عند الحد المثالي الذي يتناسب و طبيعة عملهن، كما أنه يحفظ لهن الحيوية، ونضارة البشرة.

و قد استُعمل هذا النظام الغذائي في منتجع (Bemmer Betcher) العريق في زيورخ لعلاج مضاعفات بعض الأمراض المزمنة مثل: الأمراض القلبية، ارتفاع ضغط الدم، وبعض أمراض الكبد حيث أثبت فاعليته في العلاج.

و يشمل هذا النظام الغذائي المتوازن القائمة التالية:

★ اليوم الأول:-

* على الريق:

- شاي الورد مع عصير نصف ليمونة.

* الإفطار:

- ٢٢٥ جم عنب أسود.

* الغداء:

- بضع حبات من الفراولة + نصف ثمرة أناناس طازجة.

✳ العشاء:

- سلطة خس + جرجير + كرات + حبوب مخلوطة و مطحونة "مثل: السمسم وعباد الشمس" + عصير ليمون.. بالإضافة إلى ٣ ملاعق أرز بنى مطبوخ إذا كنت جائعة.

★ اليوم الثاني:-

✳ عند الاستيقاظ:

شاي مع عصير ليمون.

✳ الإفطار:

- نصف ثمرة باباي عليها ملعقتان لبن خالى الدسم مخلوط بالقرفة.

✳ الغداء:

- سلطة هلبون غير مطهية + بعض أوراق السبانخ المقطعة + ملعقة زيت زيتون وبعض نقاط من الخل مع الزعتر المهروس + كرات بلدي + قطعة صغيرة من الثوم.. وتقدم هذه السلطة مع قطعة كبيرة من البطاطس المسلوقة المغطاة باللبن، ثم سلطة فواكه مع ملعقة عسل وعصير الليمون.

✳ العشاء:

- كوب من عصير الجزر و الخيار، فلفلة محشوة بالأرز و البصل مع صلصة، وملعقة من زيت الزيتون والبقدونس الطازج + سلطة خضراء + ملعقة زيت زيتون.

★ اليوم الثالث:-

✳ على الريق:

شاي بنكهة الفاكهة مع عصير الليمون.

✳ الإفطار:

- قطعة كبيرة من البطيخ.

✱ الغداء:

- طبق سلطة كبير + ساندويتش من عيش بلدى.

✱ العشاء:

- طبق شوربة خضار + ٢ قطعة طماطم مع ملعقة زيت زيتون و بعض أوراق الخس و قطعة من جبن الماعز أو جبن قريش.

★ اليوم الرابع:-

✱ على الريق:

- شاي + ليمون.

✱ الإفطار:

- عصير خوخ مضاف إلى كوب لبن نصف دسم + ملعقة عسل.

✱ الغداء:

- ٢ قطعة طماطم + خيار + بعض فصوص الثوم + قطعتان من عجينة الكانيلوني محشوة بالبازلاء الخضراء النيئة المضاف إليها قطعة من الجبن القريش.

✱ بعد الظهر:

- قطعتان من الأناناس الطازج.

✱ العشاء:

- كوب من عصير الجزر والكرفس + ٣ ثمرات مشمش + شاي بالليمون.

★ اليوم الخامس:-

✱ على الريق:

- شاي بالليمون.

❖ الإفطار:

- ثمرة باباي مضاف إليها عصير ليمون.

❖ نصف النهار:

- قطعة خبز محمصة مع ٢ ملعقة عسل.

❖ الغداء:

- سلطة خضراء عبارة عن "جزرة، ملعقة بقدونس، ملعقة جوز، ملعقة كاجو،
ملعقة زيت زيتون، قطع من الكرفس، ٢ قطعة كوسة، وجبن قريش".

❖ العشاء:

- قطعة أفوكادو، شوربة ريجان، طبق سلطة عيش الغراب مضافاً إليه عصير
الليمون + ملعقة زيت وبصل وبقدونس + بيضة مسلوقة + قطعتان من
الخبز.

★ اليوم السادس:-

❖ الإفطار:

- كوب من عصير المانجو + نصف كوب لبن منزوع الدسم.

❖ الغداء:

- قطعتان من الكوسة النيئة المقطعة شرائح ومخلوطة بمعلقة زيت زيتون
وبقدونس طازج + ٢ قطعة طماطم مهروسة مع قطعة جبن قريش.

❖ بعد الظهر:

- شوربة خضار عبارة عن " ٢ جزرة + كرات + نصف خيار + ٢ ملعقة بازلاء +
ملعقة من زيت الزيتون + قطعة خبز أسمر.

❖ العشاء:

- كوب من عصير الجزر والكرفس + ٣ ثمرات مشمش + شاي بالليمون.

★ اليوم السابع:-

* على الريق:

كوب من المياه الساخنة المضاف إليه نصف ليمونة + قطرات من ماء الورد.

* الإفطار:

- ٣ ملاعق توت + ٣ ملاعق شوفان + ٢ ملعقة لبن + ملعقة عسل.

* الغداء:

- تورلى " نئى " + بيضة مسلوقة + قطعة جبن.

* العشاء:

- نصف قرص أفوكادو مع قطع من الجمبرى النئى المرشوش بعصير الليمون + طبق سلطة مكونة من " القرنبيط، الفجل، ملعقة زيت زيتون، بعض اللوز المفروم، وعصير ليمونة " + شاي بالليمون.

طريقة لإنقاص الوزن

كيلو جرام يوميًا

أحياناً تفرض الضرورة علينا إنقاص الوزن بسرعة، بل يمكن أن تضطرك الظروف لإنقاص وزنك في أسرع وقتٍ ممكن كالحاجة للتقدم إلى وظيفةٍ تحتاج إلى مظهر أنيق و جسم رشيق، أو غالباً يحتاج لذلك الفنانون قبل القيام بدور في فيلم أو مسلسل يتطلب مظهرًا معينًا للبطل أو الشخصية التي يجسدها الممثل؛ لذا فالجميع يمكن أن يجد نفسه مضطراً لخسارة الوزن في أقصر وقتٍ ممكن..خبر التغذية الألماني " هوف ماير" وضع نظاماً للتغذية يعتبر من أسرع النظم الغذائية يمكنك من خلاله إنقاص الوزن حوالى ٤ كجم في ٤ أيام (أى بمعدل كيلو جرام يوميًا).

- النظام كالاتى:

❖ إفطار موحد:-

- ثمرة جريب فروت أو برتقالة متوسطة أو تفاحة على الريق يوميًا، ثم فنجان من الشاي أو القهوة بدون سكر + قطعة خبز التوست.

- أما الغداء فيختلف حسب الأيام:

★ اليوم الأول:-

- الغداء: قطعتان هامبورجر أو فليه مشوى + سلطة خس و طماطم بدون زيت أو توابل + قطعة من الخبز حوالى ٥٠ جرام.

- بعد الغداء بثلاث ساعات: ثمرة متوسطة من فاكهة موسمية.

- العشاء: بيضتان مسلوقتان جيداً + ٢٥٠ جرام فاصوليا خضراء مسلوقة.

- بعد العشاء بثلاث ساعات وقبل النوم: كوب من عصير الفاكهة الطازج.

★ اليوم الثاني:

- الفداء: قطعة من اللحم الضأن الأحمر حوالى ١٠٠ جرام + سلطة خضراء بدون زيت أو توابل + كوب من عصير الطماطم.

- العشاء: طبق خضروات مسلوقة (كوسة مسلوقة + قرنبيط مسلوقة + فاصوليا خضراء).

- قبل النوم وبعد العشاء بثلاث ساعات: عصير تفاح بدون سكر.

★ اليوم الثالث:

- الفداء: سلطة خضراء بدون زيت أو توابل + ١٠٠ جرام دجاج منزوع الجلد مسلوقة أو مشوية.

- بعد الفداء بثلاث ساعات: ثمرة تفاح أو برتقال.

- العشاء: قطعة هامبورجر حوالى ١٠٠ جرام + طماطم مشوية.

- قبل النوم: كوب من عصير الخوخ.

★ اليوم الرابع:

- الفداء: بيضتان مسلوقتان جيداً + ٢٥٠ جرام فاصوليا مسلوقة + كوب عصير طماطم.

- العشاء: قطعتان هامبورجر أو فيليه مشوى (حوالى ١٠٠ جرام) + سلطة خس.

- كوب عصير أناناس بدون تحلية قبل النوم.

• مميزاتنا:

* يُنصح باستشارة طبيب متخصص قبل البدء فى تطبيق هذا النظام !!



ريجيم حكاية لإنقاص الوزن الزائد!!

لا شيء مستحيل؛ فقد أصبحت الفرصة سانحة أمامك لثتقص وزنك الزائد دون الحرمان من الأطعمة الشهية التي تعودت عليها.....

و تبدأ الحكاية منذ أن تُفكر أنت في إنقاص وزنك، و تستمر بإتباع هذا النظام، بل و تمتد بتغيير سلوكك الغذائي و رفع ذوقك نحو أكلاتك الشهية لكن بأسلوب آخر سهل و لذيذ ومفيد. و هذا الرجيم كفيل بأن يخفض الوزن يومياً ما لا يقل عن نصف كيلو من وزنك الزائد.

و يمكن أن يُتبع هذا الرجيم كطريقة حياة. فمع مراعاة الامتناع عن الأكلات الدسمة التي تحتوى على كميات كبيرة من الزيوت و الكربوهيدرات يمكنك إتباع هذا النظام أن تبقى نحيلاً رشيقياً مدى الحياة محافظاً على وزنك و صحتك. و هكذا يمكن الجمع بين إرضاء الشهية و الصحة.

و يُطبّق هذا الرجيم لمدة أسبوعين ، و يشمل قائمة الطعام الآتية:-

- إفطار موحد (كل يوم):

فاكهة موسمية (بطيخ، أناناس، توت) أو نصف ثمرة جريب فروت + قطعة خبز أسمر + قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم الأول:

- الفداء: شوربة لحم مع الخضر - سلطة اللحم و الخضار - قطعة خبز أسمر معقهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: القريدس مع الخضار - ملعقتان من الأرز المسلوق - سلطة خس - نصف بطيخة صفراء مع شاي بدون سكر.

★ اليوم الثاني:



- الغداء: سلطة فاكهة طازجة - قطعة خبز أسمر مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: أوقية و نصف من اللحم المشوى بدون دهن - غرتان كرفس - خمس أوراق خس مبلىل بالحامض ثم شاي بدون سكر.

★ اليوم الثالث:

- الغداء: سلطة تونة - قطعة خبز أسمر - فريز أو أى فاكهة موسمية طازجة مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: لحم عجل مشوى - طماطم مشوية - نصف كوب لوبيا خضراء مسلوقة - خيار - فجل مع شاي بدون سكر.



اليوم الرابع:

- الغداء: كبد الدجاج بالتوابل - طماطم - خس - زيتون - خيار - قطعة خبز أسمر مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: حساء الكونسوميه - صدر دجاج بالفرن - سبانخ باللبن - فاكهة طازجة (توت، دراق، إجاص) مع شاي بدون سكر.

اليوم الخامس:

- الغداء: بيضتان مسلوقتان - باذنجان مشوى "راهب" - سلطة الخس والطماطم - ملعقة زيت نباتى و خل مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: سمك فيليه مشوى - خضار طازج مقطع (جزر، خس، خيار، قرنبيط، فطر، بقدونس) - تفاحة مع صلصة الخردل.

اليوم السادس:

- الغداء: فاكهة طازجة مشكله - قطعة خبز أسمر مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: صلصة الخردل " المستارد ".

★ اليوم السابع:

- الغداء: باذنجان مشوى مع سلطة خضراء.

* العشاء: سمك فيليه مشوى مع سلطة خردل.

* و فيما يلى طرق تحضير بعض هذه الوجبات كى تكون فى متناول الجميع:-

القريدس مع الخضار

★ أولاً: المقادير:

١- قريدس (كبير أو وسط):- ٥ - ٧ حبات مقشرة.

٢- خل أبيض:- ملعقة صغيرة.

٣- خردل ناشف:- ملعقة صغيرة.

٤- بصل مفروم: نصف كوب.

٥- ثوم مدقوق.

٦- طماطم مقشرة.

٧- بققدونس مفروم:- ربع فنجان.

٨- ملح وبهارات.

ثانياً: طريقة التحضير:

١ - على نار قوية، تُوضع مقلاة مدهونة من السمن النباتى.

٢- يُوضع القريدس فى المقلاة الساخنة، ويُقلب لمدة دقيقتين.

- ٣- يُضاف الخل، والخردل، والثوم، والبصل، والبهارات.
- ٤- تُغطى المقلاة، وتترك مدة ١٠ دقائق.
- ٥- تُضاف الطماطم، وتُخلط كل المواد معاً.
- ٦- يُوضع الغطاء على المقلاة من جديد، وتُوضع المقلاة على النار لمدة ١٠ دقائق أخرى ثم يُضاف البقدونس، ويُقدم.

غريتا الكرفس

أولاً: المقادير:

- ١- كرفس مقطع: نصف كوب.
- ٢- جبن مبشور: ملعقة صغيرة.
- ٣- مرق لحم: نصف فنجان.
- ٤- صفار ربع بيضة.
- ٥- ملح، وبهارات.

ثانياً: طريقة التحضير:

- ١- يُغلى الكرفس في الماء حتى يُصبح طرياً، ثم يُصفى جيداً ويُوضع في صينية فرن.
- ٢- يُخلط المرق مع صفار البيض ثم يُضاف إليه البهارات، والملح.
- ٣- يُضاف الكرفس إلى المرق، ويُرش فوقه الجبن. ثم تُدخل الصينية إلى الفرن حتى يحمر لونه قليلاً، ويُقدم.

سبانخ باللبن

أولاً: المقادير:

- ١- لبن قليل الدسم: ملعقتان صغيرتان.
- ٢- سبانخ طازجة: كوب.

٣- مرق دجاج.

٤- بصل مفروم: ملعقة صغيرة.

٥- ملح.

ثانياً: طريقة التحضير:

١- تُسلق السبانخ في قليل من الماء وتُصفى جيداً، ثم يُضاف إليها البصل المفروم، واللبن، والملح.

٢- ترفع على نار متوسطة ويُقلب الخليط جيداً، ويُترك على النار لمدة ٣ دقائق، ويُقدم.

صلصة الخردل

أولاً: المقادير:

١- خردل كريم: ربع فنجان.

٢- سكر: ملعقة صغيرة.

٣- بصل مفروم: ملعقة صغيرة.

٤- خل أبيض: ربع كوب.

٥- لبن: ربع كوب.

٦- ملح، وبهارات.

ثانياً: طريقة التحضير:

- تخلط المقادير معاً، وتُستعمل. ويمكن أن تُحفظ في الثلاجة لمدة ثلاثة أسابيع، واستعمالها حسب الحاجة.

ريجيم الماء لإنقاص الوزن الزائد!!

سبحان الله العظيم!! أثبت خبراء التغذية أن تناول ٨ أكواب من الماء يوميًا هو أسرع طريقة للرشاقة، فإذا اتبعت هذا النظام.. وقُمتَ بتناول كوبين و نصف من الماء صباحًا على الريق، و ثلاثة أكوابٍ من الماء قبل وجبة الغداء بنصف ساعة، ثم تناول الكمية المتبقية في المساء.. فإنه في إمكانك اكتساب قوام رشيق، و منع تراكم الشحوم في جسمك.

و من المؤكد أن استخدام الماء للتخلص من الشحوم قد يبدو غريباً بالنسبة لكثير من الأشخاص ، و لكن بعد تطبيقه ستكتشف فوائده الكثيرة.

★ نظام ريجيم الماء:

* في الصباح:

- تناول كوبين و نصف الكوب من الماء المثلج على الريق خلال فترة لا تزيد على نصف الساعة.



* عند الظهر:

- تناول ثلاثة أكواب من الماء البارد في فترة لا تزيد على نصف الساعة، و يكون ذلك قبل تناول الطعام مباشرة.

* في المساء:

- شرب كوبين و نصف الكوب من الماء خلال نصف ساعة، و يكون ذلك قبل الساعة السادسة مساءً.

ملاحظات هامة جداً

* شرب الماء على الريق بكمية كبيرة يؤدي إلى فقد شهيتك لتناول وجبة إفطار دسمة.

* مع كل ١٠ كيلوجرامات زيادة في الوزن المثالي يحتاج الشخص لكوب إضافي من الماء إضافةً إلى الـ (٨ أكواب) من الماء التي يتناولها الشخص ذو الوزن المثالي، وقد يزداد احتياج الجسم للماء كما في حالة قيام الشخص بعمل تمارين رياضية، أو في حالة الجو الحار.

* يتطلب ريجيم " شرب الماء " من الشخص عدم الإكثار من أكل النشويات والسكريات.

* ريجيم شرب الماء يساعد حواء على اكتساب قوامٍ رشيق، وبشرة نضرة، وفي الوقت نفسه يُخلصها من الشحوم الزائدة.

طريقة سكارسداال لإنقاص الوزن الزائد

يُتيح البرنامج الغذائي " سكارسداال " لك إنقاص وزنك ٧ كيلو جرام خلال ١٤ يوم.

و يمتد هذا البرنامج ليومين ، و بإمكانك اختيار نوعية و كمية الأطعمة لبقية الأيام بالقياس على ذلك.

★ اليوم الأول:

- الإفطار: نصف حبة ليمون هندي أو أى ثمرة موسمية أخرى طازجة - شريحة صغيرة من الخبز المحمص المعزز بالبروتين (بدون زبدة و لا مربى ولا غيرها) مع كوب من الشاي أو القهوة بدون السكر.

- الغداء: شاي أو قهوة - تشكيلة من اللحوم الباردة المطبوخة أو المسلوقة حسب الرغبة (لحم أحمر، لحم طيور).

- العشاء: سمك - سلطة خضار - شاي أو قهوة و يمكن تناول شريحة صغيرة من الخبز المعزز بالبروتين مع حبة واحدة من الليمون الهندي.



★ اليوم الثاني:

- الإفطار (مثل اليوم الأول تماماً دون تعديل).

- الغداء: سلطة فواكه طازجة مع شاي أو قهوة بدون سكر.

-المشاء: شاي أو قهوة - لحمة خالية من الدهون (بدون سمن أو زيت) - بندورة
- خس - كرفس - زيتون (٤ حبات أو أقل) مع ملفوف أو خيار حسب الرغبة.

- محاذيرها:

- هذه الطريقة لا تصلح لمرضى القلب، كما تمنع عن الحوامل.
- تفتقر هذه الحمية المتوازنة إلى الحليب و بعض مشتقاته.

طريقة للأطفال لإنقاص الوزن

بشرى للإباء و الأمهات..... فمشكلة البدانة عند أطفالكم أصبح لها حل !!
فهذا نظام جديد لإنقاص الأوزان الزائدة عند الأطفال، بحيث لا تزيد
السعرات الحرارية التي يتناولها الطفل عن ١٧٠٠ سعر حرارى يومياً.
و تتكون من الآتى:-

* على الريق:

- ثمرة فواكه واحدة (يمكن تناولها بعد عصرها دون إضافة سكر).

* الإفطار:

- بيضة واحدة + قطعة خبز محمصة ٣٠ جرام (يمكن أن تبلل في الماء) و ملعقة
عسل نحل + كوب شاي بحليب (إن أراد الطفل) بدون سكر.

* الغداء:

- ١٠٠ جرام صدر دجاجة مشوية + طبق سلطة الخضروات (١٠٠ جرام جزر
مسلوق + ١٠٠ جرام بطاطا مسلوقة + ٥٠ جرام خيار).

* ٢ ساعات بعد الغداء:

- ثمرة من الفواكه المتوافرة (أو عصيرها دون تحلية).

- يُسمح بتناول كل أنواع الفواكه ما عدا العنب و الموز.

* العشاء:

- قطعة سمك مشوية أو مسلوقة حوالى ١٠٠ جرام مع ٤ زيتونات + ٢٠ جرام
خبز محمص.

*** قبل النوم:**

يمكن تناول ثمرة فواكه أو كوب من اللبن المنزوع الدسم.

مميزاتها:

* يسمح هذا النظام بحرية تبديل و تغيير المواد الغذائية التى تحتويها القائمة حسب رغبة الطفل حتى لا يُصاب بالملل على ألا يتجاوز ذلك السعرات الحرارية المسموح بها.

* يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على حيوية الجسم ونضارته.

ملحوظة هامة:

يصلح هذا الريجيم مع جميع الأعمار إلا أنه يتطلب بعض التغيير من حيث نوعية بعض الوجبات لتفى بعدد معين من السعرات الحرارية التى تناسب باقى الأعمار.

حمية التعاون والدعم لإنقاص الوزن

و هي مدرسة أمريكية غزت شتى أنحاء العالم حيث تمتاز هذه المدرسة بأنها تقوم في اتجاهين يكمل كل منهما الآخر في رحلة إنقاص الوزن الزائد.

- **الاتجاه الأول:** و هو نظام غذائي بحيث لا تزيد الطاقة المكتسبة يومياً عن ١٢٠٠ سعر حرارى.

- **الاتجاه الثانى:** و هو دعم نفسى و معنوى.

و تتم هذه الحمية على ثلاث مراحل:

• **المرحلة الأولى:** و يجرى خلالها - مبدئياً - التخلص من أكبر كمية ممكنة من الوزن الزائد.

• **المرحلة الثانية:** وتهدف إلى إزالة آخر ٥ كيلوجرام زائدة.

• **المرحلة الثالثة:** فيُتَوَخَّى فيها " الصمود " للمحافظة على الوزن المثالى دون إتاحة المجال لأية زيادة تطرأ عليه مرة ثانية.

* وجبات نموذجية من المرحلة الأولى:

* **الإفطار:**

١٥٠ جرام من الفاكهة + بيضة واحدة أو ٧٠ جرام من الجبنة البيضاء خالية الدسم أو ٣٠ جرام من الحبوب + ربع كوب من الحليب خالى الدسم أو ٣٠ جرام من الدجاج أو ٦٠ جرام من السمك + ٣٠ جرام من الخبز.

*** الغداء:**

١٢٠ جرام من لحم الدجاج أو كمية متساوية من اللحم الأحمر خالى الدهون أو
من لحم السمك أو بيضتان أو ١٥٠ جرام من الجبنة أو ١٨٠ جرام من الخضار
الجاف أو ١٢٠ جرام من الخضار اليانعة + ٣٠ جرام من الخبز.

*** العشاء:**

١٢٠ جرام من لحم الدجاج أو السمك أو ٢٤٠ جرام من الخضار الجاف أو
١٢٠ من الخضار اليانعة + ٣٠ جرام من الخبز.

الريجيم النباتي لإنقاص الوزن الزائد

هذه بشرى للأشخاص النباتيين الذين يميلون إلى الأغذية النباتية دون اللحوم. حيث يمكنهم الآن من خلال هذا الريجيم إنقاص نصف كيلو في اليوم الواحد على أن يتبع لمدة ١٤ يوم.

و تشمل قائمة طعام الريجيم النباتي ما يلي:-

- الإفطار (كل يوم): نصف ثمرة فاكهة موسمية أو جريب فروت + قطعة خبز أسمر + ملعقة عسل مع فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم الأول:

- الغداء: حساء الجزر + جبن أبيض خالي الدسم + نصف كوب لوبيا مسلوقة بطاطا مشوية + تفاحة مع ٤ حبات جوز ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: سلطة خضار مشكلة (خس، طماطم، خيار، بقدونس، نعناع، فجل، ٤ حبات زيتون، حامض، ملح) بدون زيت + قطعة خبز أسمر + برتقالة مع شاي أو عروق الكرز أو البابونج بدون سكر.

★ اليوم الثاني:

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

- العشاء: سوتيه الجزر + سلطة مشكلة مع شاي أو أعشاب (مثل عشاء اليوم الأول).

★ اليوم الثالث:

- الغداء: طماطم محشوة بالجبن + جزر + ٢ ثمرة كوسة مسلوقتان + قطعة خبز أسمر مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: غرتان الهلبون أو القرنبيط + سلطة مشكلة + قطعة خبز أسمر مع شاي أو أعشاب بدون سكر.

★ اليوم الرابع:



- الغداء: سلطة مكونة من (جبن أبيض ، بصل أخضر مفروم ، خيار، فجل، زيتون، خس) + قطعة خبز أسمر + تفاحة مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: باذنجان مشوى + سلطة مشكلة حسب الرغبة + فاكهة طازجة على شكل سلطة مع عصير الليمون أو الحامض و أوراق النعناع ثم فنجان شاي أو أعشاب بدون سكر.

★ اليوم الخامس:

- الغداء: جبن أبيض خالى أو قليل الدسم + أوراق خضراء (سبانخ أو خس أو ملفوف) + قطعة خبز أسمر + فاكهة (دراق، أو إجاص، أو أناناس) مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: حساء البصل + خضروات مطهوه أو مسلوقة بقليل من الزبدة + تفاحة مع شاي، أو قهوة بدون سكر.

★ اليوم السادس:

- الغداء: جبن طازج + أوراق خضراء (خس، ملفوف، فجل، بقدونس) + سلطة فاكهة حسب الرغبة + قطعة خبز أسمر مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: خضار مسلووق + تفاحة و إجاصة مع شاي أو أعشاب بدون سكر.

★ اليوم السابع:

- الفداء: طماطم محشوة بالجبين و البقدونس + بطاطس بوريه أو مشوية + فاكهة طازجة مشكلة مع قهوة أو شاي بدون سكر.

- العشاء: سلطة صينية مع الأرز أو سلطة الخس والطماطم + أناناس طازج مع شاي أو أعشاب بدون سكر.

قائمة المنوعات

هناك بعض الخضروات التي يُمنع تناولها أثناء تطبيق هذا
الريجيم مثل: الفاصوليا اليابسة (الناشفة)، والعدس، والبسلة
اليابسة، والبطاطا الحلوة، وكذلك الأفوكادو.

الريجيم الخماسي لإنقاص الوزن الزائد!!

الريجيم الخماسي... ريجيم معروف، وُسِّى بذلك لأنه يُمكنك من إنقاص وزنك حوالى ١٠ كجم خلال ٥ أسابيع فقط بالتدرّج؛ مما يجعل رجوع السمنة أو زيادة الوزن مرة أخرى صعب للغاية.

و يتميز هذا النظام باحتوائه على كل العناصر الغذائية الأساسية المطلوبة للجسم من فيتاميناتٍ وأملاح معدنية تحافظ على صحة الجسم وعدم تعرضه للإرهاق أثناء الريجيم، وتحفظ البشرة والجلد من الترهلات التى تُعتبر من أهم وأشهر عيوب معظم أنظمة الريجيم. ولا تنسى ممارسة الرياضة المنتظمة إلى جانب هذا الريجيم الغذائى.

الأسبوع الأول

* الإفطار:-

- عصير طماطم + بيضة واحدة مسلوقة مع ربع رغيف بلدى محمص.

* فترة الضحى:

- شاي أو قهوة بدون سكر.

* الغداء:

- نصف ثمرة جريب فروت + ٣٠ جرام لحوم حمراء أو ١٨٠ جرام سمك مشوى مع خضروات مسلوقة.

* بعد الظهر:- كوب شاي بالليمون.

❖ العشاء:

- نصف ثمرة جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة.

الأسبوع الثاني

❖ الإفطار:

- نصف كوب لبن منزوع القشدة + بيضة واحدة مسلوقة مع ربع رغيف بلدى
محمص.

❖ الغداء:

- ١٥٠ جرام لحوم حمراء أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية أو ٣٠٠ جرام سمك
أو جبرى (مشوى أو مسلوق) + شوربة خضار مع فاكهة متوسطة الحجم.

❖ بعد الغداء بساعتين:-

- نصف كوب لبن منزوع القشدة مع شاي أو قهوة بدون سكر.

❖ العشاء:

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

الأسبوع الثالث

❖ الإفطار:

- كوب عصير برتقال + بيضة مسلوقة مع قطعة جبن قريش.

❖ بين الإفطار والغداء:

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

❖ الغداء:-

- طبق شوربة كرنب + طبق سلطة خضراء كبير +
خضروات سوتيه كبير + ٢ قطعة لحم مشوية مع نصف
رغيف بلدى.



* بين الغداء والعشاء:

- كوب شاي أو قهوة باللبن بدون سكر.

* العشاء:

- كوب زبادى أو نصف كوب لبن منزوع الدسم.

الأسبوع الرابع

* الإفطار:

- نصف ثمرة جريب فروت أو برتقالة + قطعة جبن قريش صغيرة مع نصف رغيف عيش بلدى.

* بعد الإفطار بساعتين:

- كوب عصير برتقال طبعى.

* الغداء:

- طبق شوربة كرنب + طبق صغير من كوسة اللحم المفروم + ٣ إلى ٤ ملاعق أرز أو نصف رغيف عيش بلدى مع طبق سلطة خضراء كبير.

* بين الغداء والعشاء:

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

* العشاء:

- قطعة جبن قريش صغيرة مع نصف رغيف عيش بلدى.

* بعد العشاء بساعة:

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

الأسبوع الخامس

* الإفطار:

- ٣ ملاعق فول بالليمون و البهارات مع ربع رغيف عيش يلدى.

*** بعد الإفطار بساعة:**

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

*** الغداء:**

- طبق شوربة لحم أو فراخ + طبق سلطة خضراء كبير + طبق خضار سوتيه باللحم المفروم مع نصف رغيف عيش بلدى.

*** بين الغداء والإفطار:**

- كوب عصير جريب فروت أو كوب عصير برتقال.

*** العشاء:**

- زبادى منزوع الوجه أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبن قريش.

تعليمات النظام

١- يمكنك فى حالة الشعور بالجوع بين الوجبات تناول أى كمية من الجزر، والخيار بشرط أن تكون بعد الوجبة الرئيسية بساعتين.

٢- يفضل ممارسة رياضة المشى يومياً قبل وجبة الغداء بساعة لمدة ساعة.

٣- يجب ألا تزيد كمية اللبن على نصف لتر فى اليوم الواحد.

طريقة ستل مان لإنقاص الوزن ١٦ كيلو جرام

هل يمكنك أن تصدق أنك تستطيع أن تخسر من وزنك ١٦ كجم بلا رجعة؟!

نعم. لابد أن تصدق ذلك، فإنك من خلال طريقة ألمانية جديدة ابتكرها خبير التغذية الشهير " ستل مان " يمكن أن تُنقص وزنك الزائد ١٦ كجم في أربعة أسابيع لا غير دون أن تكتسبها مرة أخرى؛ لأنه يعمل بالتدرج على تعديل سلوكياتك الغذائية بحيث يصبح هذا النظام طريقة حياة يومية لك.

و تمتد هذه الطريقة على مرحلتين. كل مرحلة تمتد لأسبوعين يتم خلالها إنقاص ٨ كيلوجرام ثم يتم وزن الجسم قبل البدء في الأسبوعين التاليين. و هنا نوضح قائمة طعام "ستل مان" خلال أسبوع، و باقى الأسابيع تكرر الوجبات بنفس الطريقة و الكيفية و الكمية:-

* إفطار موحد يتكرر يومياً:

- على الريق: ثمرة جريب فروت.

- بيضة واحدة مسلوقة جيداً مع قطعة خبز توست ٢٥ جرام

- يمكن بعد ذلك تناول فنجان من القهوة أو الشاي بدون سكر.

* أما عن باقى الوجبات فتختلف بتوالى الأيام كما يلي:-

★ اليوم الأول:

- الغذاء: بيضتان مسلوقتان جيداً + طبق من السبانخ المسلوقة + قطعة خبز حوالى

٢٥ جرام، ثم فنجان من القهوة بدون سكر.

- العشاء: ١٥٠ جرام من صدر دجاجة بدون جلد + كمية من الجزر و الطماطم ثم فنجان قهوة..

- قبل النوم: ثمرة جريب فروت.

★ اليوم الثانى:

- الغذاء: سلطة فواكه طازجة (أى كمية حسب الرغبة).

- العشاء: سمكة مشوية حوالى ١٥٠ جرام + طبق خضروات طازجة (كرفس و خيار و طماطم)، ثم فنجان قهوة أو شاي بدون سكر.

★ اليوم الثالث:

- الغذاء: سلطة فواكه طازجة دون تحديد للكمية.

- العشاء: بيضتان مسلوقتان جيداً + طبق سلطة خضراء + قطعة خبز حوالى ٢٥ جرام ، ثم فنجان قهوة بدون سكر.

- قبل النوم: ثمرة جريب فروت.

★ اليوم الرابع:

- الغذاء: صدر دجاجة بارد بدون مسلوق (حوالى ١٥٠ جرام) + طبق شرائح طماطم..

- بعد الغذاء بثلاث ساعات: يتم تناول ثمرة جريب فروت.

- العشاء: ٢٠٠ جرام سمك مشوى + طبق سلطة خضروات طازجة مكون من طماطم و كرفس و خس و خيار و زيتون.. ثم فنجان قهوة بدون سكر.

★ اليوم الخامس:

- الغذاء: سلطة فواكه طازجة دون تحديد للكمية.

- العشاء: بيضتان مسلوقتان جيداً + شرائح طماطم طازجة + ١٠٠ جرام جبين قريش + ١٥٠ جرام خبز، ثم فنجان قهوة بدون سكر.

★ اليوم السادس:

- الغداء: بيضتان - طبق سلطة خضروات طازجة.

- العشاء: قطعتان من ريش الضأن الحمراء المشوية حوالى ١٥٠ جرام + طبق خضروات طازجة (كرفس و خيار و طماطم) ثم فنجان قهوة بدون سكر.

★ اليوم السابع:

- الغداء: بيضتان مسلوقتان + طبق سبانخ مسلوق.

- العشاء: ١٥٠ جرام سمك مشوى أو مسلوق + طبق سلطة خضراء - شريحة خبز ٢٥ جرام مع ثمرة جريب فروت.

📌 محاذيرها:

* لا يتناسب هذا النظام مع مرضى السكر أو من يعانون من اضطرابات كلوية مزمنة أو زيادة في نسبة حامض اليوريك في الدم (النقرس).



ريجيم كل ٤ شهور فقط لإنقاص الوزن الزائد!!



ريجيم سهل و في متناول الجميع. ويعتمد هذا الريجيم على البروتين المصنع بشكل أساسي. و يمكنك الحصول على هذا البروتين المصنع من الصيدليات على هيئة بودرة أو سائل.

- أربع وجبات يومية هي:-

✱ الإفطار: شاي أو قهوة بدون سكر + مطروف من بودرة " البروتين".

✱ الغداء: ١٠٠ جرام من المكسرات مع عصير الحامض + كوب واحد أو كيس

صغير من البروتين.



✱ العصرية (بين الغداء و العشاء): كوب أو محتوى

كيس صغير من البروتين + كوب من الشاي بدون سكر أو كوب من عصير الفواكه.

✱ العشاء: شوربة خضار (بدون سمن أو زيت) +

كوب أو محتوى كيس صغير من البروتين + تفاحة مع ماء حسب الرغبة.

★ محاذيرها:

✱ يجب ألا يستمر هذا الريجيم لأكثر من ١٠ أيام، و لا يجب العودة إليه إلا بعد مضي أربعة أشهر من انتهائه.

✱ إذا لم تستطع الحصول على أكياس البروتين المصنع، فيمكنك استبدالها بالأسماك أو اللحوم المشوية دون إضافات.

طريقة رواد الفضاء لإنقاص الوزن الزائد!!

وداعاً للكيلو و الجرام، و كل مقاييس الوزن المتعارف عليها عالمياً !!

ففى الفضاء تختلف المقاييس، و حينما يوضع نظام غذائى لإنقاص وزن رواد الفضاء لابد أن تختلف أيضاً المقاييس التى يوضع عليها هذا النظام..

ولأن رائد الفضاء لابد أن يتمتع بجسم رشيق يُساعده على التحرك بسهولة ويسر خلال رحلاته الفضائية، لابد له من نظام غذائى يتبعه يتناسب و طبيعة حياته و ظروف رحلاته الفضائية الشاقة و الطويلة.

و لقد فلح النظام الجديد فى إنقاص ليس فقط رواد الفضاء بل و سكان الأرض.. و يعتمد هذا الريجيم فى حساباته على النقاط التى يتناولها الفرد من طعام. و قد تم عمل قائمة بالمجموعات الغذائية الرئيسية و ما تحويه من نقاط كى تستطيع اختيار ما يُناسبك فى حدود المسموح به خلال هذا النظام الغذائى العجيب..

يمكنك إنقاص وزنك أسبوعياً بمقدار ٢ كجم بحيث
تتناول أطعمة تحتوى على ٤٠ نقطة يومياً حتى تصل للوزن
المثالى الذى ترغب فيه، ثم بتناول أطعمة تحتوى على ٥٠ نقطة
يومياً يمكنك الاحتفاظ بالوزن الجديد.

و لابد من مراعاة أنه من خلال هذا النظام الغذائى أن تقوم بتقليل عدد نقاط الأغذية البروتينية مع زيادة نقاط الأغذية التى تحتوى على الكربوهيدرات بنسبة كبيرة.

و فيما يلى مثال يوضح فى سهولة بعض الأغذية و عدد النقاط المحددة لها طبقاً لطريقة رواد الفضاء للتحكم فى الوزن:-

نوع الغذاء	عدد النقاط	نوع الغذاء	عدد النقاط
- قطعة السمك المشوى	صفر	- البصل (واحدة)	بنقطة واحدة
- شوربة الدجاج	صفر	- الفجل (واحدة)	بنقطة واحدة
- شوربة الخضار	١٠ نقط	- برتقالة (واحدة)	١٨ نقطة
- ١٠٠ جم عدس	٢٠ نقطة	- ثمرة تفاح	١٨ نقطة
- طبق الأرز المطبوخ	٤٢ نقطة	- معلقة السكر	١٢ نقطة
		- رغيف فينو	٣٥ نقطة

و فى النهاية... إذا رغبت فى إتباع هذا النظام يمكنك اختيار ما يحلو لك من الطعام فى حدود النقاط المسموح بها لإنقاص الوزن.

* مثال يمكن القياس عليه فى اختيار الوجبات:-

- **إفطار:** بيضتان مسلوقتان + ربع رغيف فينو ثم شاي بدون سكر.

- **غداء:** كأس من شوربة الخضار + قطعة من لحم الدجاج المطبوخ + ربع رغيف بلدى.

- **عشاء:** بيضة مسلوقة + نصف كوب حليب.

ريجيم ربات البيوت لإنقاص الوزن الزائد!!

من الشهير جداً في مجتمعنا أن البنات تزداد في الوزن بعد الزواج ثم تستمر زيادة الوزن لديهن بعد الولادة خاصة الولادات المتكررة مما يُصيب أجسامهن بالترهل.

و لأن المرأة غير العاملة في مجتمعاتنا في هذه الأيام مهملة، خصوصاً في الأرياف حيث لا تستطيع الخروج خارج المنزل لممارسة الرياضة أو ما شابه ذلك؛ فإننى قصدت أن أخصّها هنا بالحديث.

فإنك يا سيدتى إذا كنت تُعانين من زيادة الوزن فإليك طريقة تناسبك لإنقاص وزنك الزائد دون أن تحتاجين للخروج من المنزل... وهى طريقة لا تحتاج لأكثر من ربع ساعة يومياً تقومين فيها بتدليك جسمك؛ فالتدليك فوائد عديدة معروفة وثابتة علمياً فى علاج بعض الأمراض أو الوقاية منها وبالإضافة إلى ذلك فإن للتدليك فائدة كبيرة لتجميل الجسم، ومساعدته على الاحتفاظ بمرونته وحيويته وشبابه أطول مدة ممكنة.. كما يلعب التدليك دوراً هاماً فى إزالة الشحوم أو التخسيس حيث يؤدي إلى تنشيط العضلات، ويزيد من كمية الدم التى تصل إليها، وينتج عن ذلك زيادة ملحوظة فى تحريك ثم حرق الشحوم المتراكمة فى الجسم. ولا بد أن تعلمى سيدتى أن التدليك يحتاج معه لنظام غذائى كى يؤتى ثماره بصورة سريعة وقوية لإنقاص وزنك.

ويجب عليك سيدتى أولاً أن تتعلمى الطرق السليمة للتدليك؛ لأن التدليك بطريقة خاطئة يمكن أن يُسبب أضراراً متعددة. إلا أن هناك وسائل بديلة لك سيدتى ربة المنزل وهى الأعمال المنزلية من مسح وكنس وتنظيف و طبخ، فهذه الوسائل كفيلة بحرق نسبة كبيرة من دهون الجسم، كما أوضحنا سابقاً.

فلا تنسى سيدتي هذه الرياضة المهمة.

كوكتيل المرونة

إن أردت أن يكون جسمك مرناً فتناولي صباحاً على الريق..

- ملء فنجان كبير لبن.

+ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

+ نصف ملعقة عسل.

+ بشر قشرة نصف ليمونة.

و يخلط هذا ويمزج جيداً ويُشرب صباحاً يومياً...

* * *

ريجيم الغلابة لإنقاص الوزن!!

و لأن غالباً ما يكون السبب الرئيسى فى عدم إقبال الناس على عمل ريجيم أو استمرارهم فى إتباع أى نظام غذائى لفترةٍ طويلةٍ هو عدم مقدرتهم على توفير المال لشراء متطلبات الريجيم من أغذية و أطعمة خاصة تكون فى بعض الأحيان مرتفعة الأسعار، و قد يكلف الاستمرار فى الريجيم مئات الجنيهات..من هنا كانت الفكرة مُلحة لابتكار نظام غذائى يكون فى متناول الجميع... و لم أجد أفضل من النظام الغذائى الذى قدمته الدكتورة/ محاسن عبد الفتاح أستاذ التغذية لأقدمه لكم فى هذا الكتاب، و قد أسميته " ريجيم الغلابة ".

و يمكنك من خلال هذا النظام الغذائى إنقاص الوزن الزائد حوالى ٦ - ٨ كيلوجرامات خلال أربعة أسابيع فقط ، و بدون تكلفة؛ لذا فإننى أطلقت عليه هذا الاسم حيث لا يعتمد هذا النظام إلا على وجباتٍ غذائية متوازنة و متوفرة و فى متناول الجميع. بحيث لا تتعدى ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً.

و تتكون قائمة طعام ريجيم الغلابة من الآتى:-

* الإفطار:

- بيضة مسلوقة، أو ٥٠ جرام جبن قريش، أو ثلاث ملاعق كبيرة فول مدمس + خيار أو ثمرة طماطم.

* بعد الإفطار:

- خبز التوست+(الشاي +ربع كوب لبن عند الرغبة بدون سكر).

❖ ثلاث ساعات بعد الإفطار:

- يمكن تناول برتقالة أو ثمرة يوسفى أو تفاحة.

❖ الغداء:



- رُبع دجاجة منزوعة الجلد (مسلوقة أو مشوية) أو ثُمن كيلو لحم كندوز أو بتلو أحمر (مسلوق أو مشوى)، أو رُبع كيلو سمك بحرى، أو ١٠٠ جرام جبن قريش.

❖ الساعة الخامسة أو السادسة مساءً:

- كوب شاي مع ربع كوب لبن بدون سكر أو تناول ثمرة فاكهة موسمية متوسطة.

❖ العشاء:

- كوب زبادى أو قطعة جبن قريش (١٠٠ جرام)، أو قطعتان من اللحم الكندوز أو البتلو الأحمر المسلوق أو المشوى (فى حدود ثمن كيلو جرام)، أو سمكتان فى حدود ربع كيلو جرام أو دجاجة متوسطة منزوعة الجلد (مسلوقة أو مشوية) + طبق خضروات مسلوقة + سلطة خضراء.

❖ قبل النوم:

- يمكن تناول كوب واحد من عصير البرتقال أو التفاح.

❖ لاحظ أن الاختيارات قد تعددت فى هذا النظام بغرض إتاحة الفرصة لك لاختيار ما يتناسب و ظروفك المادية و ذوقك الغذائى فى سهولة واضحة.

❖ يمكنك إتباع " ريجيم الغلابة " إنقاص وزنك الزائد حوالى ٦ - ٨ كيلو جرام خلال أربعة أسابيع دون حدوث أى مضاعفات أو آثار جانبية و بأقل التكاليف.

ريجيم الألوان لإنقاص الوزن الزائد!!

بالطبع لم يخطر على بالك من قبل أن الأطعمة يمكن تقسيمها حسب ألوانها إلى الألوان الأساسية الأربعة، و باستغلال هذه الفكرة أمكن ابتكار " ريجيم الألوان " حيث يؤكد واضعوا هذا النظام أنه الطريقة المثلى لإنقاص الوزن دون خسارة الصحة أو الابتسامة ، و يقوم على مبدأ اختيار الوجبات اليومية الثلاث حسب الألوان الأساسية الأربعة كالتالى :-



- اللون الأزرق: و يضم الحليب و مشتقاته.

- اللون الأحمر: و يشمل البيض و اللحوم بأنواعها المختلفة.

- اللون الأخضر: الفواكه ، و الخضار المجففة.

- اللون البرتقالي: الخضار والفواكه الطازجة و المطبوخة.

و يعطى هذا النظام ١٢٠٠ - ١٤٠٠ سعر حرارى. مع ملاحظة أن الوجبات (الإفطار - الغداء - العشاء) يجب أن تضم جميع الألوان دون استثناء.

* الإفطار:-

- شاي أو قهوة بدون سكر + ٣٠ جرام خبز + ٥ جرام زبدة + ٣٠ جرام جبنة غير دسمة + ١٢٥ جرام فاكهة موسمية، ويمكن إضافة كوب من اللبن الرائب أو ١٠٠ جرام من الجبنة منزوعة الدسم.

* الفداء:-

- اخضر: ٦٠ جرام من الجزر + ربع حبة جريب فروت = ٦٠ سعر حرارى (تؤكل نيئة).

- احمر: ١٢٥ جراماً لحم مشوى + قليل من البصل = ٢٥٠ سعر حرارى.

- برتقالى: شوربة السبانخ (كوب واحد) = ٤٠ سعر حرارى.

- اذوق: نصف كوب حليب منزوع الدسم + بيضة واحدة مسلوقة جيداً = ١٢٥ سعر حرارية.

* العشاء:

- احمر: ١٠٠ جرام سمك مشوى غير دسم = ١٠٠ سعر حرارى.

- برتقالى: سلطة ملفوف مع بقدونس (سعة كوب متوسط الحجم) = ٦٠ سعر حرارى.

- اذوق: كوب من اللبن منزوع الدسم مع قليل من الفريز = ١٠٠ سعر حرارى.

- اخضر: ٢٠٠ جرام من الشام + نصف حبة جريب فروت = ١٢٠ سعر حرارى.

أزرق !

أخضر !!

أحمر !!!

برتقالى !!!!

الريجيم الفرنسى لإنقاص الوزن الزائد جداً!!

إذا كنت من أصحاب الأجسام الثقيلة جداً و الأوزان الضخمة..

فلم يعد هناك مشكلة !!!!!

لقد أصبح لمشكلتك حل !!!

الحل يكمن فى النظام الغذائى الذى وضعه خبير التغذية العالمى الفرنسى المعروف د. تريمويلير... الذى يمكنك من خلاله أن تُنقص وزنك الزائد جداً خلال ٤ أسابيع فقط.

الآن يمكنك التخلص من شحومك الزائدة بطريقة فرنسية الإبداع، يمكن من خلالها أن تتمتع بجسمٍ صحى بعد أن تتخلص من مضاعفات السمنة المفرطة لديك.

و بكل كرم لا يحرمك النظام الفرنسى من تناول الطعام مع أفراد عائلتك حتى لا تشعر بالوحدة أو العزلة، لكن مع الالتزام بقائمة الطعام، و يتيح لك فرصة استبدال الأطعمة بأطعمة أخرى ترغبها أنت لكن فى حدود السعرات الحرارية التى حددها لك تريمويلير من خلال هذا النظام الغذائى و هى ٦٠٠ - ١٠٠٠ وحدة حرارية يومياً..

و تتكون الوجبات من الآتى :-

✱ على الريق:

- برتقالة أو تفاحة أو ثمرة جريب فروت متوسطة

الحجم.



* الإفطار:

- بيضة مسلوقة جيداً + قطعة خبز توست أو فنجان من اللبن الرائب أو كوب شاي أو قهوة بدون سكر.

* الغداء:

- ١٥٠ جرام لحم أحمر بتلو ، أو ما يعادلها من لحوم الأسماك المشوية أو صدر دجاج مسلوق + ٢٥٠ جرام خضروات مسلوقة + أى كمية من السلطة الخضراء.

* العشاء:

- كوجبة الغداء تقريباً ، ولكن مع تقليل كمية اللحوم بحيث لا تتعدى ١٠٠ جرام.. ويجب الحرص على تغيير نوع اللحوم كأن تأكل دجاج بالعشاء إذا كنت أكلت لحم بتلو في الغداء وهكذا...

★ قائمة المنوعات:-

- جميع أنواع الصلصة والتوابل.
- السكريات كالحلويات أو البسكويت أو البطاطا و النشويات.

ملاحظات هامة:

- يمكن استبدال اللحوم بالجبنه القريش (١٠٠ جرام) أو بيضتين مسلوقتين جيداً.
- لابد من ممارسة التدريبات الرياضية أثناء و بعد إتباع هذا النظام الغذائي.

أسرع ريجيم أعشاب لإنقاص الوزن الزائد!!

أعطانا الله عز و جل طبيعة زاخرة بالخيرات... فهى كما تمنحنا جمال المنظر لتستمتع به أبصارنا، تُعطينا ما نستعمله من أعشاب تفيد أجسامنا.

و هنا نقدم لك أسرع ريجيم أعشاب يمكنك أن تقوم به، و هو ريجيم الأيام الخمسة حيث يستمر هذا الريجيم لمدة خمسة أيام فقط، تستطيع فيها التعود على نظام غذائى متوازن قليل السعرات يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائى فى إنقاص الوزن. و يمكن إنقاص الوزن من خلال هذه الطريقة السهلة حوالى ٣ كيلوجرام. و لابد أن تستمر فى إتباع نظام غذائى متوازن بعد الانتهاء من ريجيم الأعشاب حتى تحافظ على وزنك الجديد.

★ اليوم الأول من ريجيم الأعشاب:

* الإفطار:

- كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال + بيضة واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر.

* الغداء:

- شوربة أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم (١٠٠ جرام) + كوب من عصير الليمون، أو شاي الأعشاب.
- عند الشعور بالجوع: 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.

★ اليوم الثانى من ريجيم الأعشاب:

✽ الإفطار:

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

✽ الفداء:



- شوربة أعشاب+ ١٠٠ جرام بفتيك أحمر+ قطعتان
توست+ سلطة خضراء (خس، طماطم و جزر)+ شاي أو
قهوة بدون سكر.

✽ العشاء:

- نصف كوب عصير طماطم+ قطعة خبز جافة محمصة+ جبن خالى الدسم+
خس+ كوب شاي أو قهوة.
• عند الإحساس بالجوع بين الوجبات: تناول شامة صغيرة أو نصف كيلو جرام جزر أو
بعض أوراق الخس أو الكرفس.

★ اليوم الثالث:

✽ الإفطار:

- عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب البابونج + بيضة
مقلية+ قطعة توست+ سلطة خضراء (خس، جزر، و طماطم).

✽ الفداء:

- شوربة خضار بالأعشاب الدافئة و شريحة لحم دجاج مسلوق أو بفتيك لحم
بقرى أحمر + ١٠٠ جرام خبز+ سلطة خضراء+ ثمرة تفاح أو جريب فروت.

✽ العشاء:

- نصف كوب (كريز + موز) مضروب فى الخلاط + ورك فرخة مشوى بدون
جلد+ خبز محمص.

- يمكن تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكريز الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو ٢٠٠ جرام شمام أو ٢٠٠ جرام كرفس أو جزر أو خس.

★ اليوم الرابع:

- كوجبات اليوم الأول تماماً...

★ اليوم الخامس:

- يمكنك اختيار ما ترغبه من وجبات اليوم الثانى أو الثالث وتكرره فى اليوم الخامس دون قيود...

ملحوظة:

- لابد من استشارة الطبيب قبل القيام بأى نوع من أنواع الرجيم لمساعدتك فى اختيار أفضل النظم التى تناسبك لإنقاص الوزن.

ريجيم الحبوب والبقول لإنقاص الوزن الزائد!!



الحبوب و البقول يمكن أن تغني تماماً عن الأكلات الدسمة، بل إنها تُحافظ على الصحة و تحفظ الوزن و تُفقد الجسم الدهون التي تسبب السمنة و البدانة. و لقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الحبوب و البقول كوجبات غذائية رئيسية يحافظ على الوزن و يضع الجسم في قالب رشيق متوازن.

و يستمر ريجيم الحبوب و البقول لمدة أربعة أسابيع متواصلة دون التطرق إلى أى نوع من أنواع اللحوم و الطيور أثناء فترة هذا الريجيم بشرط ممارسة الرياضة التي تزيد من تحفيز هذا الريجيم لإنقاص الوزن الزائد.
و نعرض هنا الأطباق الرئيسية لهذا الريجيم:-

* سلطة القمح:

- و تتكون من قمح مسلوق، و جزر، و خضراوات مسلوقة. و إذا لزم الأمر تناول بروتين حيواني في الغداء فيمكن تناول قطعتين من الجمبرى.



* سلطة الذرة:

- و تتكون من ذرة مسلوقة، و عليها عصير طماطم، و قطع من شرائح الطماطم المسلوقة إلى جانب أوراق الخس الأخضر، أو الفجل، أو الجرجير.

و يراعى تناول عصائر الأعشاب على الريق قبل الإفطار و تناول الأطعمة التي

تساعد على التغلب على الأرق مثل: كوب من اللبن الدافئ مضافاً إليه بيضة بجميع مشتقاتها و الزبادى، والخضراوات الطازجة، والتخفيف نهائياً من أكل المخللات، و يُنصح أثناء هذا الريجيم بضرورة عمل موازنة فى جميع أنواع الطعام للحفاظ على وجود فيتامين (ب) المركب فى الجسم.

* من أفضل و أسهل تدريبات الرشاقة التى يمكن القيام بها أثناء عمل ريجيم الحبوب و البقول هى تمارين الإحماء الخفيفة المعروفة.

ريجيم الشورية لإنقاص الوزن الزائد

الشورية!! مَنْ منا لا يُحب الشورية؟! مَنْ منا لا يبدأ إفطاره في رمضان بالشورية؟! **بالطبع..**



الجميع يعشق طبق الشورية الساخن الذي يمهّد الطريق لتناول باقى أصناف المائدة، فهي تريح المعدة وتجلّ الصدر وتعمل على تدفئته.

لذلك تقدم إحدى مستشفيات جراحات القلب في إنجلترا هذا الريجيم للمرضى الذين يعانون من السمنة للعمل على تخفيض وزنهم بسرعة قبل إجراء العمليات الجراحية.

✳ **خطة هذا الريجيم كالآتى:**

- الإفطار يومياً:-

- عصير فواكه طيبعى بدون سكر.

★ **اليوم الأول:**

- يتم تناول شوربة الريجيم و الفاكهة بأى كمية ما عدا الموز، البطيخ، الكانتالوب، المانجو، العنب، البلح، والتين... و يمكن تناول الشاي، والقهوة بدون سكر مع سلطة خضراء.

- خضراوات سوتيه (كوسة+ فاصوليا خضراء+ بسلة+ جزر).

★ **اليوم الثانى:**

- طبق شوربة + خضراوات طازجة بأى كمية + سلطة خضراء بأى كمية مع

الامتناع نهائياً عن تناول البقوليات مثل: الفول، البسلة، الذرة، و الفواكه المجففة، ويمكن أكل بطاطس مسلوقة (واحدة).

★ اليوم الثالث:

- طبق شوربة + خضراوات + نصف فرخة مشوية + ٢ ثمرة فاكهة ما عدا الممنوع منها.

★ اليوم الرابع:

- طبق شوربة + كيلو موز + ٢ كوب لبن خالى الدسم + طبق سلطة خضراء مع ٣ قطع لحم مشوية.

★ اليوم الخامس:

- طبق شوربة + نصف كيلو طماطم + نصف كيلو لحم بتلو مشوى، أو ما يعادله من السمك، أو الدجاج المنزوع الجلد.

★ اليوم السادس:

- طبق شوربة + خضراوات + نصف كيلو لحم (مسلوق أو مشوى).
- لا يجب أكل بدائل اللحم من سمك و دجاج...

★ اليوم السابع:

- طبق شوربة + عصير فواكه بدون سكر + خضراوات سوتيه.

المنوعات:

تشمل الأطعمة المحمرة، و المشروبات الغازية..

لحظة من فضلك

شوربتنا فى هذا الريميم ليست كأى شوربة أخرى، فهى ذات طابع خاص و لها طريقة خاصة لإعدادها... و إليك طريقة عملها:-

★ المقادير:

- ١- ٦ بصلات خضراء أو نبات الكرات.
- ٢- كيلو طماطم.
- ٣- كرنب.
- ٤- ٤ حبات فلفل أخضر رومى.
- ٥- ٢ حزمة كبيرة من الكرفس.
- ٦- ٣ مكعبات شوربة خضار وكميات بسيطة من الملح، الفلفل، الكارى، البقدونس، وشوربة اللحم بدون دسم.

★ الطريقة:

- تقطع الخضراوات قطعاً صغيرة و تغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم تُخفف الحرارة حتى تنضج.

إرشادات

- كلما تناول الشخص هذه الشوربة بكميات كبيرة انخفض وزنه بسرعة، على عكس كل الأفكار الطبية التى تؤكد أن فقد الوزن سريعاً يؤدي إلى استرجاعه بسرعة أكبر.

- لا يجب أن تؤكل هذه الشوربة لمدة طويلة لأنها تسبب سوء تغذية.

- تؤكل هذه الشوربة لمدة ٧ أيام ينقص خلالها من ٣ - ٤ كيلوجرامات، إذا التزم بالريجيم حرفياً، وإذا نقص الوزن ٤ كيلوجرامات يجب التوقف عن تناول الشوربة لمدة يومين.

مميزات هذا الريجيم:

- يضمن هذا النظام الغذائي غسل الجسم من الشوائب تماماً.



تعديلات السلطات و الهدف واحد...

ففى خلال أسبوع واحد تستطيع أن تفقد عدة كيلوجرامات من وزنك الزائد.. فقط اختر السلطة التى تفضلها بجانب ما تحب من طعام يومى فى حدود ٤٠٠ سعر حرارى يومياً. بحيث يتم تناول وجبة كبيرة من السلطة مرتين كل يوم، و كل منها تحتوى تقريباً على ٢٠٠ سعر حرارى، و يمكن اختيار الـ "٤٠٠" سعر حرارى المتبقية حسب ذوقك و رغبتك لأى طعام.

و من المهم جداً شرب كوب صغير من عصير الرشاد ، أو الكرفس، قبل نصف ساعة من موعد الأكل؛ لأنه يساعد على الريجيم كثيراً. و بالإمكان الحصول على هذا العصير جاهزاً من الأسواق.. و هذه قائمة الخضراوات المستخدمة فى ريجيم السلطة:-

السلطة رقم (١)

★ المقادير:

- ١- ١٠٠ جرام من الخس.
- ٢- ٥٠٠ جرام سبانخ.
- ٣- ٢٠٠ جرام من الفطر.
- ٤- مع نصف حزمة من الفجل.
- ٥- قليل من البقدونس، و النعناع.
- ٦- ليمون، بصل، ثوم، و فجل مع قليل من الزيت.

★ الطريقة:-

- ينظف الخضار جيداً ثم يقطع الفجل، و الخس، و بقية الخضار شرائح بالإضافة إلى الليمون، و الثوم، والبصل، والزيت.
- ينظف الفطر، و يقطع حسب حجمه، و يعصر الحامض حتى يبقى أبيض اللون، و يمزج مع السبانخ، و يوضع الثوم، والليمون، والزيت.

السلطة رقم (٢)

★ المقادير:

- ١- ١٠٠ جرام من الخس مع نصف حزمة من الفجل، و قليل من البقدونس والنعناع.
- ٢- ليمون، وبصل، و ثوم.

★ الطريقة:

- ينظف الخضار جيداً، و يقطع الفجل، و الخس، و بقية الخضار إلى شرائح، بالإضافة إلى الليمون، و الثوم، والبصل، والزيت.

السلطة رقم (٣)

★ المقادير:



- ١- ٣٠٠ جرام من الجزر.
- ٢- ٣٠٠ جرام من الكرنب.
- ٣- نصف حزمة رشاد.
- ٤- ثوم، وليمون، وزيت.

★ الطريقة:

- يقرش الكرنب، و الجزر، و يغسل ثم يقطع شرائح، و يضاف أوراق الرشاد، ثم الثوم، و الليمون، و الزيت.

السلطة رقم ٤

★ المقادير:

١ - ٣٠٠ جرام من الهندباء، برتقالة متوسطة الحجم.

٢ - زيت ، و حامض، و بصل مفروم.

★ الطريقة:

- تنظيف و تقطع كل المكونات على هيئة شرائح مع الزيت و قليل من الحامض
والثوم، و البصل المفروم.

السلطة رقم ٥

★ المقادير:

١ - ٢٥٠ جراماً من الكرفس.

٢ - ٢٠٠ جرام من الخيار.

٣ - عصير ليمون، بصله بيضاء، نصف حزمة فجل.

★ الطريقة:

١ - يقشر الكرفس، و يغسل، و يقطع، و يوضع فوقه عصير الليمون.

٢ - ثم يقشر الخيار، و يقطع الفجل، و البصل إلى شرائح رقيقة جداً.

ريجيم العصائر لإنقاص الوزن الزائد!!

اتجه العالم الغربى فى الآونة الأخيرة إلى استعمال العصائر بغرض التخسيس. وقد اشتملت هذه العصائر على بعض أنواع الخضراوات، والفواكه الطازجة... وكما هو معروف أنها جميعاً تحتوى على كميات لا بأس بها من الفيتامينات و المعادن التى تحفظ للجسم حيويته و نضارته.

و تتميز عصائر الخضراوات و الفواكه بلذة مذاقها، و سهولة تحضيرها؛ حيث يمكن تحضيرها بكميات و حفظها فى الثلاجة للاستعمال الدائم. وفيما يلى نماذج لبعض هذه العصائر:-

عصير الجزر والثوم والكرفس



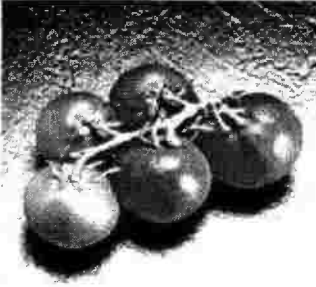
★ المكونات:

- ١- ٣ ثمرات جزر متوسطة الحجم.
- ٢- نصف فص ثوم.
- ٣- ثمرة خيار متوسطة الحجم.
- ٤- ١٠ جرامات أوراق كرنب صغيرة الحجم وعود كرفس.

★ التحضير:-

- ١- تقطع ثمار الجزر إلى أجزاء صغيرة.
- ٢- تقطع ثمار الخيار إلى عدة شرائح رقيقة.
- ٣- تقطع أوراق الكرنب وعود الكرفس.
- ٤- توضع المكونات فى الخلاط ويضاف لها قليل من الماء وتخلط جيداً.

عصير الطماطم والكرفس



★ المكونات:

- ١- ٣ ثمرات طماطم كبيرة الحجم ناضجة.
- ٢- ٢ عود كرفس كبير.
- ٣- ٤ أوراق بققدونس.

★ التحضير:

- ١- تقطع ثمار الطماطم وأعواد الكرفس إلى أجزاء صغيرة.
- ٢- يضاف أوراق البقدونس وقليل من الماء.
- ٣- تخلط المكونات جيداً.

عصير السبانخ والطماطم والكرفس



★ المكونات:

- ١- ٤ ثمرات طماطم ناضجة.
- ٢- ٢ عود كرفس.
- ٣- ٦ أوراق من نبات السبانخ.

★ التحضير:

- ١- تقطع ثمار الطماطم وعود الكرفس إلى أجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط..
- ٢- تضاف أوراق السبانخ وقليل من الماء وتخلط المكونات جيداً.
- ٣- يمتاز هذا العصير باحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج".

عصير الجزر والكرفس والتفاح

★ المكونات:

- ١- ٢ ثمرة جزر متوسطة الحجم.
- ٢- عود كرفس كبير.

٣- نصف ثمرة تفاح.

٤- ٣ ورقات من الكزبرة الخضراء.

★ التحضير:

١- تقطع ثمار الجزر والتفاح وعود الكرفس إلى أجزاء صغيرة، و توضع في الخلاط..

٢- تضاف أوراق الكزبرة الخضراء، و مقدار قليل من الماء، و تخلط المكونات جيداً.

٣- يضاف مقدار مناسب من الماء للثمار ثم تخلط جيداً.

٤- يحفظ العصير في الثلاجة، أو يبقى غير مثلج على أن تضاف إليه بعض قطع الثلج عند تناول.

عصير البنجر والكرفس

★ المكونات:

١- عودان كبيران من الكرفس.

٢- نصف ثمرة بنجر متوسطة الحجم.

٣- ثمرة برتقال.

٤- بضعة أوراق من البقدونس.

★ التحضير:

١- تقشر ثمار البرتقال، ثم تستخرج منها البذور و تقطع لأجزاء صغيرة، وتوضع في الخلاط..

٢- تقطع أعواد الكرفس، و توضع مع البنجر و البقدونس في الخلاط..

٣- يضاف مقدار قليل من الماء، و تخلط المكونات جيداً.

٤- يصب الخليط فوق ثلج بأناء و يقدم مثلجاً.

عصير الجزر والطماطم

★ المكونات:

١- ٣ ثمرات جزر متوسطة الحجم.

٢- ٤ ثمرات طماطم متوسطة الحجم ناضجة.

٣- بضعة أوراق من البقدونس.

★ التحضير:

- تقطع الثمار إلى أجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط ويضاف لها أوراق البقدونس، وقليل من الماء، وتخلط جيداً.

عصير التفاح والجزر والطماطم والزنجبيل

★ المكونات:

١- جزر، وزنجبيل متوسط الطول "إختياري".

٢- تفاحة، وطماطم.

★ التحضير:

١- تقطع ثمرة التفاح لأجزاء صغيرة مع استخراج بذورها.

٢- تقطع ثمرة الجزر والطماطم لأجزاء صغيرة.

٣- يقشر جذر الزنجبيل ويقطع لأجزاء صغيرة.

٤- توضع المكونات في الخلاط مع قليل من الماء وتخلط جيداً.

عصير الطماطم والريحان

★ المكونات:

١- ٤ ثمرات طماطم ناضجة.

٢- ٦ أوراق من نبات الريحان.

★ التحضير:

١- تقطع ثمار الطماطم إلى أجزاء صغيرة، وتوضع في الخلاط مع أوراق الريحان.

٢- يضاف قليل من الماء وتخلط المكونات جيداً.

عصير الفراولة والتفاح

★ المكونات:

١ - ١٠ ثمرات فراولة متوسطة الحجم.

٢ - ٣ ثمرات تفاح متوسطة الحجم.

★ التحضير:

١ - توضع ثمار الفراولة في الخلاط.

٢ - تقطع ثمار التفاح إلى أجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط.

٣ - يضاف مقدار قليل من الماء، وتخلط الثمار جيداً.

كوكتيل الكرنب

★ المكونات:

١ - ١٠٠ جرام من أوراق الكرنب الصغيرة الطازجة.

٢ - ١٠٠ جرام من العنب الخالي من البذور.

٣ - ٢ ثمرة جزر متوسطة الحجم.

٤ - بعض أوراق البقدونس.

٥ - نصف جذر فجل بلدى.

★ التحضير:

١ - تقطع أوراق الكرنب والجزر لأجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط..

٢ - يبشر جذر الفجل ويضاف للخلاط مع أوراق البقدونس وحبات العنب وكمية مناسبة من الماء.

٣ - تخلط المكونات جيداً.

٤ - ثم يقدم العصير مثلجاً.

ريجيم المرأة العاملة لإنقاص الوزن

تتعرض المرأة العاملة إلى ضغوط كثيرة أثناء عملها خاصةً إذا كانت من أصحاب الأجسام الضخمة؛ لذا فنقدم لها نوعاً من الريجيم يناسبها وفي الوقت ذاته فإنه لا يؤثر على كفاءتها في العمل، بل بالعكس يمكنها بسهولة أن تتخلص من الوزن الزائد دون أدنى تأثير على نشاطها وحيويتها.

* الإفطار:

" قبل الخروج من المنزل "

- قهوة أو شاي بدون سكر.
- قطعتان من خبز القمح الأسمر.
- ٢٠ جراماً من الزبدة غير الدسمة.

* الساعة التاسعة:

- فاكهة طازجة.
- كوب من اللبن الزبادي.

* الساعة الحادية عشرة:

- قطعة من البسكويت.

* الغداء: " الساعة الثانية عشرة والنصف "

- ١٥٠ جراماً من السلطة.
- ورك من الدجاج البارد..



*** الساعة الثالثة:**

- ٣٠ جراماً من الجبن.

*** الساعة الرابعة:**

- كوب من اللبن.

*** الساعة السادسة:**

- فاكهة طازجة.

*** العشاء: " الساعة الثامنة "**

- ١٤٠ جراماً من السمك المشوى.

- ٢٠٠ جرام من سلطة الخضار المسلوقة.

*** الساعة العاشرة:**

- كوب من الحليب.

نظام آخر للمرأة العاملة

*** الإفطار: " الساعة السابعة "**

- عصير جريب فروت أو ليمون طازج بدون سكر.

- بيضة مسلوقة.

- قطعة توست ريجيم.

*** الساعة التاسعة:**

- كوب شاي (يمكن إضافة ملعقة سكر واحدة و يفضل استخدام السكرين).

- ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

*** الغداء: " الساعة الرابعة "**

- طبق سلطة خضراء.

- طبق خضار سوتيه.

- قطعة لحم بدون دهن أو عدد ٢ سمكة مشوية أو نصف فرخة مسلوقة.

✳ العشاء: "الساعة العاشرة"

- كوب زبادى منزوع الدسم.

ملحوظة

النظام الأخير أكثر تناسباً مع السيدات العاملات المصريات عن النظام الأول.

ريجيم صيفي لإنقاص الوزن الزائد!!

الصيف!! دائماً يرتبط الصيف عند الجميع بالأجازات حيث يذهب الناس إلى المصايف لقضاء أوقات المتعة على البلاجات و في البحر و في الهواء الطلق عبر الطبيعة الخلابة بعد إرهاق دام خلال السنة الدراسية، و كذلك بعيداً عن متاعب العمل اليومية بغرض تجديد الطاقة...

فهل ستمنحك بدانتك من أن تأخذ نصيبك من الراحة و المتعة !!؟

بالطبع إن ممارسة النظام الغذائي خلال الأجازات مشكلة بكل المقاييس إلا أن "كارول هندسون" خبيرة التغذية الأميركية لم تنساکم في مثل هذه الظروف لكي تستطيعوا أن تتمتعوا بأجازاتكم دون زيادة في وزن الجسم.

﴿ نظام الريجيم ﴾

* الإفطار:

- كوب لبن خالي الدسم بدون سكر.
- قطعة جبن أبيض متوسط الدسم (يفضل الجبن القريش).
- قطعة توست ريجيم.

أو..

- ٣ ملاعق فول بالليمون و البهارات.
- قطعة توست ريجيم.

✱ بين الإفطار والغداء:

- ثمرة فاكهة.

✱ الغداء:

- نصف فرخة مشوية أو ٤ قطع كبدة مشوية.

- سلطة خضراء بدون طماطم أو طبق خضار سوتيه.

- شوربة فراخ منزوعة الدهن أو شوربة كرنب.

- نصف رغيف خبز أسمر.

✱ العشاء:

- فاكهة (ما عدا الممنوع من الفواكه)، أو كوب عصير فواكه طبيعية.

- كوب زبادى منزوع الدسم.

ملاحظات هامة

- تناول ٦ - ٨ أكواب من الماء والمشروبات المصنوعة من الأعشاب يوميًا.

- يفضل شواء اللحوم والأسماك ومزجها بالأعشاب والليمون أثناء الشواء.

- يجب استبدال المياه الغازية بالعصائر الطبيعية والمياه المعدنية.

- لابد من ممارسة الرياضة ولو لنصف ساعة يوميًا.

- لا يتم الاستمرار في هذا الرجيم لأكثر من أسبوع.

ريجيم الضحك لإنقاص الوزن

أثبتت دراسة أمريكية حديثة أجريت في جامعة واشنطن أن الضحك لمدة طويلة يساعد الإنسان على حرق ٥٠ سعراً حرارياً.

وفي هذه الدراسة قام الباحثون الأمريكيون بوضع ٤٥ من الأزواج أمام مشاهد لسلسلة من المواقف المضحكة فتبين أن حرق السعرات الحرارية لديهم ارتفع أثناء هذه المشاهدة. لذا ينصح العلماء الأمريكيون أولئك الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بالبحث عن برامج تلفزيونية و أفلام ضاحكة لمساعدتهم على الريجيم. كذلك ينصحونهم بالبعد عن سبل الاكتئاب أو أنهم إذا قاموا باتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن الزائد فإنه يجب عليهم مشاهدة مثل هذه الأفلام و المواقف المضحكة بغرض أن تساعد في إخراجهم من حالة الملل أو الكآبة التي يمكن أن تُصيب من يقوم بنظام ريجيم لإنقاص الوزن، ومن ناحية أخرى كعامل محفز على تنشيط النظام الغذائي خلال بعض مراكز المخ التي لها علاقة وطيدة بهذا الصدد.

أغرب طريقة لإنقاص الوزن ببطء

وداعاً للقيود و أهلاً بالحريّة... هذا شعارٌ يرفعه أحد أهم خبراء التغذية في فرنسا.. البروفسور "بيروه" الذى يحرص دائماً على أن يتمتع مَنْ يقوم بإتباع نظام غذائى بحريته فى اختيار الوجبات و توقيتها حتى لا يشعر بالملل.

و قد نجح هذا النظام فى إنقاص الوزن الزائد " نصف كيلو جرام " فى الأسبوع؛ لذا يسمى هذا النظام بـ "برنامج إنقاص الوزن ببطء".

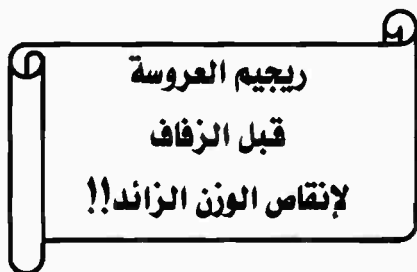
★ و يحدد لك بيروه طعامك اليومى فى حدود ١٦٠٠ سعر حرارى كما يلى:-

- ٢٥٠ جرام لحم أحمر خالى من الدهون أو سمك.
- ٣٠ جرام زبدة أو ملعقتان زيت زيتون أو ملعقتان من السكر (حسب رغبتك).
- ١٥٠ جرام خبز.
- سلطة خضراء (أى كمية).
- ٨٠٠ جرام من الفواكه الغنية بالماء.

خبر سار

لا يقيدك هذا النظام بوقتٍ محدد أو نوع معين من طعام لوجبة بعينها، بل إنك تستطيع أن تأكل أى من أطعمة القائمة المحددة فى أى وقت كيفما تريد و وقتما تشاء فى حرية تامة دون أن تُصاب بتعب أو إرهاق أى أنه يعتبر ريجيم هدية.





الزواج وفستان الفرح... حلم كل فتاة منذ الصغر.. ترى من سبقتها للزواج وتحلم أن تكون في موقفها في أقرب وقت ممكن.. لكن..

يمكن أن تضيق هذه الأحلام إذا كنت تعاني من البدانة أو قارب وزنك على الزيادة؛ لذا فإننا نحاول أن نساعدك ببعض النصائح، و نعرض لك نظاماً غذائياً يمكن أن تتبعينه قبل الزفاف كي يبدو جسمك رشيقاً، و قوامك متناسقاً و أنت ترتدين فستاناً ليلة الحمراء..

لذلك يؤكد المختصون على وجوب التركيز بشكلٍ أساسي على تناول الخضراوات و الفواكه بكمية كبيرة؛ نظراً لاحتوائها على قدر كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية، التي تساعد على نضارة البشرة إضافةً إلى ضرورة الابتعاد عن النشويات بشتى أنواعها و تناول السكريات بحذر، و من الممكن استبدالها ببدايل السكر. مع الإكثار من تناول الأسماك فهي غنية بالفوسفور و مفيدة جداً، و في المقابل يتم تقليل اللحوم المليئة بالدهون: مثل "اللحم الضانى".

و إليك نظام العروسة لمدة ثلاثة أسابيع قبل الزواج، و يجب البدء قبل الزواج بشهر على الأقل و التوقف قبل موعد الزفاف بأسبوع حتى لا يتم إرهاق البشرة..

※ النظام الغذائي هو كالآتي:

※ الإفطار:

- كوب عصير برتقال.

- بيضة مسلوقة.

- ربع رغيف عيش بلدى.

- ٥٠ جرام جبن قريش.

※ بين الإفطار والغداء:

- نصف كوب لبن منزوع الدسم.

※ الغداء:

- طبق شوربة كبير منزوع الدسم.

- طبق سلطة خضراء متوسط.

- طبق خضار باللحم المفروم.

- أو عدة ملاعق من الخضار المطبوخ.

- قطعة لحم منزوعة الدهون.

- أو نصف فرخة مشوية.

- أو ثلاث قطع كبدة مشوية.

- أو أربع سمكات مشوية.

※ بين الغداء والعشاء:

- ثمرة فاكهة أو كوب عصير برتقال.

※ العشاء:

- كوب لبن منزوع الدسم.

- أو كوب زبادى منزوع الوجه.



تعليمات ريجيم العروسة

- يجب ممارسة رياضة المشى يومياً لمدة ساعة بعد الغداء بساعتين.
- يجب عمل تمرينات البطن و الأرداف يومياً لمدة نصف ساعة.



ريجيم للأزواج فقط لإنقاص الوزن الزائد!!

على الرغم أنني ضد فكرة الزوجات اللاتي يعتقدن دائماً أن دماغ أزواجهن في بطونهم.. و يعملن جاهدات ضمن المثل الشعبي الذي يقول: " أطلع الفم تستحي العين".

إلا أنني متضامن معهن في أن طعام الزوجة له دورٌ مهم جداً في تيسير الحياة الزوجية و إطراب مزاج الزوج؛ حيث ثبت علمياً أن هناك علاقة أكيدة بين الأكل الصحي و الحب الراقى الذي هو أساس الحياة الزوجية السليمة.



فالزوج الذي يحصل على حاجياته الغذائية الأساسية من خلال أكلات معينة، تصبح أحاسيسه مرهفة و يزداد قدرةً على العطاء و الحب بصورة أكبر و أفضل.

و نستعرض هنا تفاصيل هذا الريجيم الجديد علماً بأنه يؤدي إلى فقد حوالي ٢.٥ كيلو جرام في الأسبوع الواحد:-

★ قواعد هذا الريجيم:

أ- يتم اختيار واحدة من وجبات الإفطار، و الوجبة الخفيفة، و الوجبة الرئيسية كل يوم.

ب- يجب شرب ما لا يقل عن ١.٧ لتر من السوائل يومياً.

ت- هذا الريجيم لا يُمارَس إلا مرة واحدة فقط لمدة أسبوع متواصل، يتم بعدها التوقف عنه، و لا يكرر إلا مرة كل شهر عند الرغبة، و يُفضل استشارة الطبيب.

* الإفطار:

- بيضة مسلوقة + شريحة خبز القمح مغطاة بالزبدة، أو الجبن قليل الدسم.
- أو علة زبادى صغيرة + حليب طبيعى قليل الدسم + تفاحة مقطعة مع برتقالة مقشرة.
- أو كرواسون + ٢ ملعقة صغيرة من مربى المشمش + ربع كوب عصير فواكه غير محلى.
- أو ٢ شريحة خبز توست + ٢ ملعقة عسل نحل + ربع كوب عصير فواكه غير محلى.
- أو ساندويتش خبز صغير محشو ٢٥ جرام جبن ناعم قليل الدسم + ٢٥ جرام سلمون مدخن.
- أو ١٠٠ جرام شمام أو بطيخ + نصف ملعقة صغيرة جنزبيل - ١٠٠ جرام عنب - تفاحة مع بعض الحبوب.
- أو ٢٢٥ جرام سمك مأكريل مدخن - لبن حليب منزوع الدسم مع برتقالة أو تفاحة.

* الوجبات الخفيفة:

- يخلط نصف ثمرة أفوكادو مع ٢٥ جرام جبى و عصير ليمون و يُحشى بها رغيف خبز بالإضافة إلى عصير برتقالة.
- ٢٥ جرام معجون "باتيه" سمك مأكريل مدخن مع ٤ قطع بسكويت، وكمية من السلطة الخضراء حسب الرغبة.
- أو ساندويتش يتكون من ٢ شريحة خبز - ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل مع إصبع موز مهروس.
- أو ربع كوب عصير طماطم - رغيف خبز صغير مع سلطة خضراء حسب الرغبة.

- أو شريحة خبز مفروشة بزبد أو جبن قليل الدسم - ٢ شريحة لحم رفيعة مشوية -
٢ ثمرة طماطم مشوية مع كوب عصير فواكه غير محلى.
- أو رغيف خبز صغير مفروش بزبد أو جبن قليل الدسم - محشو ٥٠ جرام لحم
طرى - ثمرة طماطم مقطعة شرائح مع ٤٠ جرام زبادى منزوع الدسم.
- أو شريحة توست مفروشة بزبد أو جبن قليل الدسم - بيضة مسلوقة جيداً مع
ثمرة كمثرى.

* الوجبات الرئيسية:-

- ١ - سلطة المكرونة: يخلط ٢ ملعقة كبيرة زبادى قليل الدسم مع ملعقة صغيرة من
معجون "بيوريه" الطماطم و قليل من الصلصة الحارة "تاباسكو" - ١٠٠
جرام مكرونة مطهوه - ١٠٠ جرام جبرى مقشر مع بصلة خضراء مخرطة،
وتقدم مع السلطة الخضراء.

- الحلو: آيس كريم فانيليا عليها ملعقة صغيرة مكسرات.

- ٢ - رغيف خبز محشو: ٥٠ جرام لحم مفروم "هامبورجر" مشوى، و يقدم مع ثمرة
طماطم مقطعة شرائح و كمية غير محددة من السلطة الخضراء.

- الحلو: ثمرة كمثرى مقطعة شرائح مغطاة بملعقتين زبادى.

- ٣- فطيرة بيتزا بأكولات البحر: مع كمية غير محددة من السلطة الخضراء.

- الحلو: ٥٠ جرام شوكولاته بالثلج.

- ٤ - بطاطس محشوة: ينزع الجزء الداخلى من ١٧٥ جرام بطاطس، و يخلط مع ٥٠
جرام تونة منزوعة الزيت و ملعقة صغيرة مايونيز قليل السعرات الحرارية،
وتقدم مع كمية غير محددة من السلطة الخضراء.

- الحلو: ١٠٠ جرام من سلطة الفواكه طازجة.

- ٥ - كباب السمك: يتم إعداد ١٥٠ جرام سمك بتقطيعها إلى مكعبات بحجم

٢.٥ سم، ثم تُسَيِّخ داخل أسياخٍ مع طماطم مخرطة و فلفل خضراء مخرطة و
بصلة مخرطة، ثم يرش الكباب بزبد قليل الدسم ويشوى على الجانبين مدة ٦
- ٨ دقائق، ويقدم الكباب مع ٢٥ جرام أرز مسلوق و كمية غير محددة من
السلطة الخضراء.

﴿ وجبة خاصة جداً ﴾

هذه هي الوجبة التي تُقدَّم في المناسبة الخاصة، و يُوصى كل طرف بأن يقدم
لشريكه (الزوج أو الزوجة) الطعام بيديه مما يزيد الموقف حرارةً.

* فاتح الشهية:

- نصف ثمرة أفوكادو "بعد نزع البذرة" محشو ٥٠ جرام جمبرى مقشر مرشوش
بعصير الليمون و الفلفل الأسود، ثم يقدم فوق فرشاة من أوراق الخس.

* الطبق الرئيس:

- شريحة لحم طرية ١٠٠ جرام مشوية تقدم مع ١٠٠ جرام من البطاطس
المسلوقة + ١٠٠ جرام من الجزر المسلوق.

* الحلو:

كوب صغير من الشيكولاتة

★ نصيحة هامة:

- سيدتى.. لا بد أن تراعى طريقة تقديم الطعام فإن أكثر ما يجعل زوجك مقدماً
على مائدتك بشهية مرتفعة هو طريقة تنظيمك لمائدة طعامك.

- احرصى دائماً على أن تتناولى طعامك مع زوجك في جو لا يخلو من الشاعرية،
كأن تتناولوا الطعام في ضوء الشموع مثلاً؛ فإن ذلك يضيف بجو من الشاعرية يفتح
الشهية و يُشعل نيران الحب والشوق بينكما.

ريجيم المشاهير لإنقاص الوزن الزائد!!

الشهرة هي حلم الجميع... والمشاهير بأزيائهم ورشاقنتهم يخطفون الأنظار ويجذبون العقول؛ مما يجعل جماهيرهم يفكرون في كيفية وصولهم إلى هذا القوام الممشوق.

و كما يقول المثل الشعبي الشهير " كل شيخ وله طريقة "، فإن طرق الريجيم التي اتبعها رواد الفن و المشاهير اختلفت حسب الغرض منها و طبيعة وذوق كل شخص من هؤلاء..

و لعل من أحدث صيحات الريجيم المتبعة في بعض مراكز التخسيس مع هؤلاء المشاهير هو ريجيم الفواكه لمدة أربعة أسابيع لإنقاص الوزن و التخلص من الكرش.

و لكن يجب أن يتم ممارسة هذا الريجيم تحت إشراف طبي نظراً لفقره إلى العناصر الغذائية المختلفة و هو كالتالي:

★ اليوم الأول:

- أي كمية من الشمام (في الإفطار والغداء) + ٢ ثمرة موز في العشاء.

★ اليوم الثاني:

- ٣٠٠ جرام تفاح في كل من الإفطار والغداء + ٢ ثمرة موز في العشاء.

★ اليوم الثالث:

- شمام طوال اليوم وبأى كمية.



★ اليوم الرابع:

- ٣ أصابع موز في كل من الإفطار و الغداء والعشاء.

★ اليوم الخامس:

- سلطة فواكه طوال اليوم " تفاح، موز، برتقال، فراولة، كمثرى".

★ اليوم السادس:

- ١٠٠ جرام من التين في الإفطار + ٢ ثمرة موز في كل من الغداء والعشاء.

★ اليوم السابع:

- شمام طوال اليوم.

* يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر ثم يعطى راحة لمدة أسبوع ثم يكرر لمدة أسبوعين آخرين.

* من الممكن تناول سلطة الفواكه بدلاً من أى نوع من الفواكه السابقة.

غذاء الحوامل

الحمل هو حدث سعيد فى حياة المرأة، وفترة الحمل هى فترة هامة وخاصة، حيث تصبح المرأة فى أمس الحاجة لتغذية جيدة من كل النواحي.

و تزداد متطلبات المرأة الحامل من الغذاء وبخاصة بعض الأغذية مثل: الألبان، و السمك و البيض، و الكبد، و الفواكه... إلخ.

و كما هو معروف أن نقص التغذية للحامل يضرها و يضر جنينها إلا أن السمنة أيضاً أثناء الحمل تضر بالجنين، فقد توصلت دراسة فرنسية جديدة إلى أن السيدات اللاتى يعانين من البدانة خلال أشهر الحمل يعرضن الجنين إلى خطر الإصابة بتشوهات خلقية بجانب الآثار الصحية السلبية الأخرى التى سوف يعانين منها بشدة بعد الإنجاب. و أوضحت الدراسة التى نشرتها صحيفة "لو جورنال ساتتيه" الفرنسية أن البدانة الشديدة أثناء الحمل قد تؤدى إلى الإصابة بالسكري و ضغط الدم المرتفع أثناء و بعد الحمل بالإضافة إلى احتمال ولادة أطفال غير مكتملى النمو و مصابين بتشوهات خلقية.

مثال لوجبات المرأة الحامل

* الإفطار: كوب لبن + كوب عصير فاكهة موسمية + بيضتان + رغيف خبز.

* الغذاء: طبق لحم + قليل من الشورية + خضروات + مكرونة أو رغيف خبز واحد.

* العشاء: كوب لبن + ٥٠ جرام جبن قريش + ربع رغيف خبز + ثمرة فاكهة طازجة.

غذاء المسنين

كما يقولون فإن الحياة تبدأ بعد الستين... والمسن هو الشخص الذى تعدى عمره الخمسين عاماً، و كما نعلم أن هذه الفترة يحتاج الشخص فيها اهتماماً خاصاً من حيث التغذية و الحالة النفسية و الهدوء الذهنى الذى يجب على من حوله أن يوفره له.

و هناك بعض القواعد التى يجب أن تتوافر فى طعام المسنين:-

- زيادة نسبة البروتينات بالطعام و تقليل الدهون مع تناول كمية معقولة من الكربوهيدرات.

- تناول الطعام الغنى بالألياف مثل الخضروات الطازجة (سلطة الخيار والبقدونس)، وكذلك الفواكه الطازجة التى تمنع الإمساك و تعمل على رفع كفاءة الجهاز الهضمى و تساعد على الامتصاص بصورة أفضل، و تمد الجسم بالفيتامينات المطلوبة.

- إعطاء القدر الكافى من الألبان حتى يتم تلافى نقص الكالسيوم وفيتامين (د)، وإن لزم الأمر فإنه يتم إعطائه فى صورة أدوية لتحسين الأداء و تسهيل امتصاصه.

مثال لوجبات المسنين

* الإفطار:-

- كوب عصير فاكهة.

- بيضة واحدة.

- نصف رغيف خبز محمص.

- شاي بالحليب.

✽ الغداء:-

- طبق شوربة خضار مسلوق.

- شريحة لحم أو سمكة مشوية.

- نصف رغيف.

- شاي + ثمرة فاكهة طازجة.

✽ العشاء:-

- فنجان شوربة + لحم + نصف رغيف عيش + بطاطس مسلوقة (واحدة) +

فاكهة طازجة.

أسهل نظام غذائي لمريض السكر

كان الطبيب الفرعوني القديم هو أول من اكتشف مرض السكر. فقد لاحظ تجمع النمل على بول بعض الأشخاص.. بينما لا يحدث ذلك مع بول الآخرين !!!

و اكتشف الطبيب الفرعوني بذكائه المعروف أنه إذا أكل الشخص الكثير من السكر فإنه يُصاب بهذا المرض، ومن هنا بدأ العلاج بتقليل المواد السكرية والنشوية في الطعام... ومرت السنين و اكتشف الأطباء أن وجود السكر في البول تعنى زيادة في نسبة جلوكوز الدم.

* و يخطئ البعض في اعتقادهم أن علاج مرض السكر يعتمد على الدواء فقط !!!

فعلاج السكر يقوم على عدة عناصر هامة تبدأ بأهمها و هو نظام غذائي.. و تمتد إلى النشاط البدني و تنتهى بالدواء..

* و ملخص ما سبق أن علاج مرض السكر يشتمل على:-

① النظام الغذائي

② النشاط البدني.

③ أدوية عند الحاجة.

★ نصائح لمريض السكر خاصة بالنظام الغذائي: -

- يجب أن يكون غذاءك متوازناً مع المحافظة على النشاط الجسماني دون الكسل.
- على مريض السكر أن يسعى إلى الوزن المثالي، كما يجب عليه المحافظة على هذا الوزن مدى الحياة (زيادة الوزن تمنع الإنسولين من أداء وظيفته بطريقة صحيحة).

- طعام مريض السكر هو نفسه الطعام الصحيح الذي يجب أن يتبعه كل الناس.
- يختلف النظام الغذائي لمريض السكر من شخصٍ لآخر حسب طبيعته وطبيعة حياته و وزنه، فالنظام الغذائي الذي يجب أن يتبعه مريض السكر البدين يختلف عن النظام الذي يجب على مريض السكر ذى الوزن الطبيعي إتباعه.

★ ملحوظة هامة:

- بالنسبة لمريض السكر البدين يمكن له اختيار أحد الأنظمة الغذائية التي عرضناها في الكتاب سابقاً.

- يجب أن تمثل كمية النشويات (السكريات) ٤٠-٦٠٪ من الغذاء اليومي.

★ إليك أسهل نظام غذائي يمكن لمريض السكر إتباعه: -

* الإفطار:

- كوب لبن حليب أو ٣ ملاعق فول مدمس + قطعة جبن قريش + ربع رغيف بلدى.

* الغذاء:

- رغيف أو خمس ملاعق أرز + طبق سلطة + طبق صغير شوربة خضار (فاصوليا - كوسة - بازنجان) + ربع فرخة بدون جلد أو ٢ سمكة مشوية + قطعة واحدة من الفاكهة (بطيخ أو شمام أو تين برشومى أو ٢ برتقالة أو ٣ جوافة).

* العشاء:

- نصف رغيف بلدى + جبنة أو لبن زبادى أو ٢ بيضة أو ١٠٠ جم كبدة لمحبى العشاء الثقيل.

وأخيراً... فإن مرض السكر لا يعتبر **مأساة** فى حد ذاته لكن لابد وأن يتعايش معه المريض ويتعامل معه على أنه **صديق** لكن فى حدود الحرص والحذر. ولابد أن نعلم أن الطبيب هو الشخص الوحيد الذى يمكنه إرشادنا إلى **الصواب** من حيث نوع الغذاء والدواء المناسب لكل حالة؛ لذا لابد أن لا ننسى دور المتابعة مع **متخصص**.

مرحلة جديدة
"ريجيم التشييت"

2

كى لا تتبخر الأمال

بعد الإشارة إلى المقدمات الضرورية للحمية بهدف تخفيف الوزن ، واستعراض أشهر مدارس الريجيم العالمية ، بات من المناسب توضيح أن لكل إنسان صفاته ولكل جسم تركيبته البدنية و الفسيولوجية الخاصة به؛ لذلك فإن لكل جسم رد فعل خاص به تجاه النظام الغذائي يمثل مدى استجابته لهذا النظام من حيث تأثيره فى إنقاص الوزن.

و الريجيم الذى يصلح لشخص ربما لا يتناسب مع شخصٍ آخر، فلكل إنسان علاقة مختلفة مع الغذاء. و لا يمكن أن يكون هناك " ريجيم ستاندره " أو حمية مثالية تفلح مع كل الأشخاص. لذلك فإن الطبيب وحده هو القادر على أن يحدد نوع الحمية المناسبة لكل شخص.

لكن هناك مشكلة غالباً ما تواجهنا بعد تحقيق حلم إنقاص الوزن و التخلص من شحوم الجسم المتراكمة.. ألا وهى رجوع السمنة من جديد و طالما أن الرغبة فى المحافظة على الرشاقة متوفرة، وكذلك الإرادة، فليس أكثر من الالتزام ببعض النصائح، والإرشادات التى ستتحول بعد حين إلى طريقة حياة صحية.

هكذا يمكن المحافظة على الإنجاز الذى تحقق عبر ممارسة الحمية ، دون اكتساب الوزن مجدداً.

و يمكن اختيار واحدة من وجبات ضبط الوزن بعد انتهاء الفترة المحددة للريجيم حتى يتسنى لنا حفظ الوزن و ثباته عند حدٍ معين، و من هذه الوجبات ما يلي:

*** الإفطار: (يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات)**

- كوب من الحليب غير الدسم + شريحة بسكويت.
- كوب من اللبن الرائب + شريحة بسكويت.
- ربع قطعة كاتو خفيف الدسم والسكر، أو كوب من الشاي أو القهوة أو الزهورات مع قطعة سكر واحدة.

*** الساعة ٩ - ١٠ صباحًا (يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات)**

- نصف بيضة مسلوقة مع قليل من الخضار + شاي أو قهوة بدون سكر.
- نصف قطعة مارتديلا خالية من الدهن مع قليل من الخضار + شاي أو قهوة بدون سكر.

- ربع تفاحة + قطعة بسكويت + شاي أو قهوة بدون سكر.

*** الغداء: (يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات)**

- ٣/٤ أوقية سمك + حبتا بطاطا مسلوقتان + ١٥٠ جرامًا من الخضار + شريحة من الجبن الخالي الدسم + نصف حبة فاكهة + ماء.
- ٣/٤ أوقية سمك + ملعقتان كبيرتان من الأرز المسلوق + قليل من الخضار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف حبة فاكهة.
- ٢ كوب من اللبن غير الدسم مع حبة فاكهة.

*** بين الساعة الثالثة والرابعة بعد الظهر:**

- كوب من الحليب غير الدسم + ماء.
- أو نصف أوقية من الجبن غير الدسم أو كوب من اللبن + ماء.
- أو تفاحة واحدة أو أى نوع آخر من الفاكهة + ماء

*** العشاء (يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات)**

- خضار مسلوق + مائة جرام من السمك + شريحة خبز + نصف حبة فاكهة + ماء.

- بيضتان مسلوقتان + حبتا بطاطا صغيرتان + سلطة خضار مع شريحة جبنة
بيضاء غير دسمة + ماء.

- خضار مسلوق + مائة جرام من اللحم غير المدهن + شريحة خبز + كوب من
اللبن غير الدسم + نصف حبة فاكهة + ماء.