

أنظمة ريجيم

تقوم على قياس نسبة الماء والدهون في الجسم

وتحديد النظام المناسب لكل شخص على حدة

وحسب تحديد الأخصائي المعالج

النظام الأول

اليوم الأول :

الإفطار : كوب شاي بملعقة سكر - قطعة جبن قريش (٢٥ جم) +
ملعقة زيت زيتون + رغيف (صغير) سن.

الغداء : جرجير وبققدونس + سمكة كبيرة مشوية (على الردة) أو مسلوقة
- نصف رغيف صغير سن.

العشاء : كوب لبن خالي الدسم - ٢ حبة فاكهة عدا الممنوعة.

اليوم الثاني :

الإفطار : بليلة باللبن منزوع الدسم بملعقة عسل نحل - كوب شاي
بدون سكر.

الغداء : سلطة خضراء بدون زيت والإكثار من الجرجير والبققدونس
والنعناع - لحم بتلو مشوي أو مسلوق - نصف رغيف صغير سن.

العشاء : كوب زيادي منزوع الوش أو خالي الدسم - ٢ حبة فاكهة
عدا الممنوع.

اليوم الثالث :

الإفطار : كوب شاي بملعقة سكر - ٥ ملاعق فول مدمس بدون قشر
بملعقة زيت زيتون - رغيف صغير سن.

الغداء : طبق سلطة صغير بدون زيت والإكثار من الجرجير والبققدونس
والنعناع - ٢ شريحة سمك فيليه مشوي - نصف رغيف سن.

العشاء : كوب لبن رايب (خالي من الدسم) بدون سكر - ٢ تفاحة.

اليوم الرابع :

الإفطار : بليلة باللبن منزوع الدسم بملعقة عسل نحل - كوب شاي
بدون سكر.

الغداء : صدر فرخة مشوية - طبق سلطة كالسابق.

العشاء: جبن قريش بالطماطم والبقدونس - تفاحة.

اليوم الخامس :

الإفطار: كوب شاي بدون سكر - قطعة جبن قريش (١٢٥ جم) - جرجير - رغيف (صغير) سن.

الغداء: طبق سلطة صغير - ٢ شريحة سمك فيليه مشوي - نصف رغيف صغير سن.

العشاء: ٢ حبة فاكهة من المسموح بها.

اليوم السادس :

الإفطار: كوب شاي - ٥ ملاعق فول مدمس بدون قشر بملعقة زيت زيتون - رغيف (صغير) سن.

الغداء: علبه تونة بدون زيت - طبق سلطة صغير بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس والنعناع. - نصف رغيف سن.

العشاء: فول نابت بالكمون (حجم فتجان شاي).

اليوم السابع :

الإفطار: بليلة باللبن منزوع الدسم بملعقة عسل نحل.

الغداء: صدر فرخة مشوي - طبق سلطة كالسابق - شريحة بطيخ.

العشاء: كوب زيادي خالي الدسم.

ملحوظات :

Ⓐ يمكن استبدال أي وجبة بأخرى من نفس النوع أي يمكن استبدال وجبة إفطار مثلاً بأخرى مثلها من نفس النظام سواء غداء أو عشاء.

Ⓑ تجب ضرورة تناول الإفطار قبل العاشرة صباحاً والعشاء قبل العاشرة مساءً.

Ⓒ كرر هذا النظام حتى يعطي النتيجة المرجوة مع متابعة المركز المختص أسبوعياً للقياس وعلى ضوءه تحذف بعض الأشياء وتضاف أخرى.

النظام الثاني

اليوم الأول :

الإفطار : كوب شاي بملعقة سكر - قطعة جبن قريش (١٢٥جم) +
ملعقة زيت زيتون + رغيف(صغير) سن. + كوب شاي بدون سكر - قطعة
جبن قريش (١٢٥جم) + ملعقة زيت زيتون - رغيف(صغير) سن.

الغداء: سلطة خضراء بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس
والنعناع - سمكة كبيرة مشوية (بالردة) أو مسلوقة - تفاحة.

العشاء: جبنة قريش بالطماطم والبقدونس - خيار.

اليوم الثاني :

الإفطار : بران فليكس (حجم فتجان شاي) - ملعقة عسل نحل -
كوب لبن أو زيادي.

الغداء: سلطة خضراء بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس
والنعناع وشرائح البصل - لحم بتلو مشوي أو مسلوق - ٢ خوخة أو برقوق.

العشاء: كوب زيادي خالي الدسم - خس.

اليوم الثالث :

الإفطار : كوب شاي بدون سكر - ٥ ملاعق فول مدمس بدون قشر
بملعقة زيت زيتون - رغيف (صغير) سن.

الغداء: طبق سلطة صغير بدون زيت والإكثار فيه من الجرجير
والبقدونس والنعناع - ٢ شريحة سمك فيليه مشوي - ٢ شريحة أناناس
قريش.

العشاء: كوب لبن رايب (خالي من الدسم) بدون سكر.

اليوم الرابع :

الإفطار : كوب برتقال فريش (بدون سكر) - شريحة جبن قليل
الدسم - شريحة توست ريجيم.

أنظمة ريجيم مختلفة

الغداء: نصف أرنب متوسط (مشوي أو مسلوقة) - طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس والنعناع - شريحة بطيخ..

العشاء: جينة قريش بالطماطم والبقدونس - خيار.

اليوم الخامس :

الإفطار : كوب شاي بدون سكر - قطعة جبن قريش (٦٥ جم) - ملعقة عسل نحل - رغيف (صغير) سن.

الغداء: طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس والنعناع - ٣ شريحة سمك فيليه مشوي - تفاحة.

العشاء: علبه تونة صغيرة بدون زيت بالبصل والليمون والبقدونس.

اليوم السادس :

الإفطار : كوب شاي - ٥ ملاعق فول مدمس بدون قشر بملعقة زيت زيتون - رغيف (صغير) سن.

الغداء: علبه تونة بدون زيت - طبق سلطة خضراء بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس والنعناع. - نصف رغيف سن.

العشاء: فول نابت بالكمون (حجم فتجان شاي).

اليوم السابع :

الإفطار : بلبلة باللبن منزوع الدسم بملعقة عسل نحل.

الغداء: طبق سلطة خضراء بدون زيت والإكثار من الجرجير والبقدونس والنعناع - نصف أرنب متوسط (مشوي أو مسلوقة) - شريحة بطيخ أو ٢ شريحة أناناس قريش.

العشاء: كوب زبادي خالي الدسم - خس أو خيار.

ملحوظة :

- يجب اتباع نفس الإرشادات الموجودة بالنظام الأول.

أنظمة ريجيم لمرضى السكر

قبل أن نتناول أنظمة الريجيم التي تفيد مرضى السكر سنقدمهم نبذة صغيرة عن كيفية زيادة أو نقص السكر بالدم ووظيفة البنكرياس في ذلك.

السكر في الدم ووظيفة البنكرياس

كيف تقل أو ترتفع نسبة السكر في الدم وما دور البنكرياس في ذلك؟

نحن نعلم أن البنكرياس هو الذي يفرز الأنسولين الذي بدوره يوجه الجلوكوز في الدم (السكريات التي نتناولها) فيجعله يخترق الخلايا ويمدها بالطاقة ويساعد على تكوين الجليكوجين في العضلات وفي الكبد ويساعد أيضا في تكوين مخزون من الدهون وبالتالي يؤدي لنقص نسبة السكر في الدم.

لكن ماذا إذا أفرز البنكرياس كمية أنسولين أكبر من المطلوب؟

هذا في الواقع يؤدي لحدوث اختلال في نسبة السكر ويؤثر في عمليات التمثيل الغذائي حيث تنخفض نسبة السكر في الدم لحدود غير طبيعية وفي هذه الحالة يكون سبب الانخفاض ليس بسبب ما نتناوله من سكريات ولكن بسبب زيادة نسبة الأنسولين التي أفرزت فيضطر الشخص لتناول شيء سكري حتى يستعيد نشاطه ولكن هذه الزيادة في الجلوكوز تؤدي أيضا لزيادة نسبة إفراز الأنسولين أوتوماتيكيا فينقص السكر ثانية وهكذا ندخل في دائرة مفرغة ولذا لا بد من توازن الأطعمة التي نتناولها حتى نستطيع أن نوقف أي زيادة في إفراز الأنسولين ونزول الأعراض التي قد يسببها هذا لنا من إرهاق وعصبية وتعب وفقد القدرة على التركيز وغيرها ...

ولذا أصبح مرض السكر لا يشكل خطورة إذا التزم المريض بنوعية الأكل وكميته...

النظام الأول

ريجيم مرضى السكر - ١٥٠٠ وحدة حرارية

الإفطار: بيضة واحدة وملعقتان كبيرتان زبادي (٥٠) جراماً أو قطعة صغيرة من الجبنة (٣٠) جراماً - نصف رغيف خبز بلدي - خمس حبات زيتون - نصف فنجان حليب - ثمرة من الفاكهة الطازجة من المسموح به - شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء: لحم أو سمك أو دجاج ٩٠ جراماً بدون دهن مسلوق أو مشوي - نصف رغيف خبز بلدي - خضار حسب الرغبة مسلوق أو (نى * نى) ملعقتان صغيرتان زيت أو زبدة - نصف فنجان حليب أو لبن - ثمرة فاكهة طازجة من المسموح بها.

العشاء: لحم أو سمك أو دجاج ٦٠ جراماً بدون دهن أو بيضة واحدة وملعقتان كبيرتان من الزبادي - أو قطعة جبن قريش (٣٠ جراماً) - نصف رغيف خبز بلدي - خضار حسب الرغبة مسلوق أو (نى * نى). - ملعقتان صغيرتان زيت أو زبدة - ثمرة فاكهة طازجة من المسموح به - فنجان حليب قبل النوم.

☆☆☆

النظام الثاني

١٢٠٠ وحدة حرارية

الإفطار: بيضة واحدة أو (جبنة قريش) (٥٠) جراماً - أو قطعة صغيرة من الجبنة البيضاء (٢٠) جراماً - نصف رغيف خبز بلدي - نصف فنجان حليب - شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء: لحم، أو سمك أو دجاج: (٩٠) جراماً بدون دهن مسلوق أو مشوي - نصف رغيف خبز بلدي - خضار حسب الرغبة مسلوق أو (نى * نى) - ملعقة صغيرة زيت أو زبدة - نصف فنجان حليب - ثمرة فاكهة طازجة.

العشاء: لحم، أو سمك أو دجاج (٦٠) جراماً بدون دهن أو بيضة واحدة وملعقتان كبيرتان من الزبادي أو قطعة جبن قريش - ٢/١ رغيف خبز بلدي - خضار حسب الرغبة مسلوق أو (نى * نى) - ملعقة صغيرة زيت أو زبدة - ثمرة فاكهة طازجة - نصف فنجان واحد حليب عند النوم.

النظام الثالث

١٠٠٠ وحدة حرارية

الإفطار: ربع رغيف خبز بلدي - بيضة واحدة وملعقتان زبادي أو قطعة جبن قريش - نصف فتجان شاي حليب (بدون سكر).

الغداء: قطعة لحم حمراء أو سمك ١٢٠ جراماً - خضار حسب الرغبة مسلوقة أو (ني × ني) - ربع رغيف خبز بلدي - ثمرة فاكهة (تفاح، برتقال، يوسفي، موز) - ملء فتجان شاي، حليب أو لبن.

العشاء: قطعة لحم ٦٠ جراماً أو بيضة مسلوقة وملعقتان زبادي أو قطعة جبن قريش - خضار حسب الرغبة مسلوقة أو (ني × ني) - ربع رغيف خبز بلدي - ثمرة فاكهة واحدة من المسموح بها.

تعليمات النظام:

- ⊞ حتى يخف الوزن يجب تخفيض كمية الطعام المعتاد عليها.
- ⊞ يجب طبخ الطعام وأكله بدون إضافة الدهن أو الزيت بسلقه أو طويه (ني × ني) ويمكن استعمال بعض البهارات البسيطة.
- ⊞ تستطيع أن تأكل من الأصناف الآتية في أوقات الطعام: -
 (ملوخية - قرنبيط - بامية - كرنب - كوسة - سبانخ - شوربة خضار - باذنجان - لفت) وبين الوجبات فلفل أخضر - جزر - خيار - خس - طماطم.

• الفواكه المسموح بها :

- ⊞ تفاح - برتقال - يوسفي - موز - ٢ حبات مشمش أو ٣ حبات برقوق وبالطبع ثمرة فاكهة واحدة.
- ⊞ المشروبات الطبيعية قليلة السعرات وبدون سكر أو استعمال سكر (ريجيم).

المنوعات :

- السكريات - الدهون - الطحينة - الفواكه الجافة - وكل أنواع الكولا والنشويات والبقوليات.

ملحوظة :

- تجب استشارة الطبيب المعالج في مكونات هذه الأنظمة.

نظام عام للريجيم

يصلح للمرضى والأصحاء

”يفيد مرضى القلب بصفة خاصة“

هذا الريجيم فكرته مبنية على مبدأ إنك تحرق سعرات حرارية أكثر مما تأخذ.

ويمكن للمرضى والأصحاء استخدامه حيث إن جميع الوصفات الطبية لا تتأثر بتطبيق هذا النظام وهو نظام عالمي حيث يستخدم لإنقاص أوزان مرضى القلب الذين تزيد أوزانهم عن المعتاد ويحتاجون لأجراء جراحات.. لأن نتائجه سريعة ومضمونة وليس فيه ضرر.

ملحوظة :

• حتى نتلافى أي خطر ولو بسيط تجب استشارة الطبيب المعالج في مكوناته.. والله ولي التوفيق.

شوربة الريجيم

تستخدم في هذا النظام شوربة
أساسية لحرق الشحوم.

المقادير الخاصة لعمل الشوربة :

عدد ٦ من البصل الأخضر (إذا لم يتوافر يمكن إستخدام البصل العادي) - عدد ٢ فلفل أخضر - علبه أو علبتان من صلصة الطماطم - كرفس فرنساوي (نوع من أنواع الخضروات) - مية كبيرة من الكرنب (كرنب السلطة) - كيس من أكياس شوربة البصل ماركة لبتون أو شوربة ماجي مكعب، بالإضافة إلى الملح والفلفل والبهارات حسب الرغبة.

يتم تقطيع الخضروات إلى قطع ويتم وضعها في إناء مناسب على النار بعد أن يضاف إليها الماء حتى يغطيها يضاف إلى المقدار كيس الشوربة والبهارات والملح حسب الطلب.

تغلى الشوربة لمدة ١٠ دقائق على نار عالية ثم تخفض إلى النار الهادئة حتى تصبح الخضروات ناضجة.

يمكن أكل هذا المزيج في أية لحظة تشعر فيها بالجوع خلال فترة الريجيم.

يمكن أكل هذه الشوربة في اللحظة التي ترغبون بها ومتى شئتم. هذه الشوربة لا تضيف سعرات كلما تشربون أكثر، تقعدون دهونا أكثر.

ملحوظة :

- وإذا شربت الشوربة بدون أي شئ قد يؤدي هذا إلى سوء التغذية لذا لا ينصح بذلك.. يجب أن تكون هناك أشياء أخرى مع الشوربة.

نظام الريجيم

اليوم الأول :

يوم الفاكهة:

يمكن أن تأكل أنواع الفاكهة فيما عدا الموز، هذا اليوم يمكن فيه أكل كل أنواع الفاكهة فيما عدا الموز والبطيخ والشمام فقط الشورية والفاكهة في هذا اليوم بالإضافة إلى الماء والشاي أو القهوة ولكن بدون سكر ولا تشرب المشروبات الغازية.

☆☆☆

اليوم الثاني :

يوم الخضروات:

هذا اليوم يعتبر يوم الخضروات يمكن أن تأكل قدر استطاعتك من جميع أنواع الخضروات العادية والمطبوخة حاول اختيار الخضروات الورقية وأبتعد عن البقول والذرة.

كل كما تحب من الخضروات بالإضافة إلى الشورية الخاصة يمكنك أن تكافئ نفسك في العشاء بأن تأكل حبة كبيرة من البطاطس المهروسة مع الزبدة بالإضافة إلى كل ما يمكنك من الشورية الخاصة، أبتعد عن الفواكه في هذا اليوم.

☆☆☆

اليوم الثالث :

يوم المزج بين الفاكهة والخضروات:

مزيج بين اليوم الأول واليوم الثاني كل من الفاكهة والخضروات والشورية بقدر ما تستطيع وحسب ورغباتك لا يمكنك أكل البطاطس في هذا اليوم.

إذا طبقت ما تم ذكره تكون في نهاية هذه الأيام قد فقدت ما يعادل ٢ إلى ٣ كيلو جرامات.

☆☆☆

اليوم الرابع :**يوم الموز والحليب :**

اليوم الرابع يتكون من الموز والحليب خالي الدسم، يمكنك أكل (٨) موزات في هذا اليوم بالإضافة إلى آية كمية من الحليب خالي الدسم والشورية الخاصة. في هذا اليوم جسمك يحتاج إلى البوتاسيوم والسكر والنشا والكالسيوم وهذه المواد موجودة في الموز وهذا يؤدي إلى تقليل رغبتك في السكريات.

☆☆☆

اليوم الخامس :**يوم اللحم البقري والطماطم :**

هذا اليوم هو يوم لحم البقر والطماطم يمكنك أن تأكل في هذا اليوم ما يعادل ٢٨٠ إلى ٥٠٠ جرام من اللحم البقري بالإضافة إلى عدد (٦) حبات طماطم.

• حاول أن تشرب في هذا اليوم من ٦:٨ أكواب من الماء حتى يخلص الجسم من حمض البوليك، تشرب الشورية في هذا اليوم مرة واحدة على الأقل.

ملحوظة :

• يمكن استبدال اللحم البقري بدجاج مشوي بدون جلد أو سمك قليل الدهون مشوي - يوم اللحم البقري مع الخضروات.

☆☆☆

اليوم السادس :**يوم اللحم البقري والخضروات :**

هذا هو يوم لحم البقر والخضروات يمكنك أن تأكل بقدر استطاعتك في هذا اليوم من اللحم البقري والخضروات حتى أنه يمكنك أن تأكل إذا أحببت من ٢ إلى ٣ استيكات مع خضراوات ورقية لا تأكل بطاطس مهروسة في هذا اليوم تشرب الشورية على الأقل مرة واحدة في هذا اليوم.

ملحوظة :

- يجب عدم تغيير اللحم في هذا اليوم بأي نوع آخر حيث حاجة الجسم إلي البروتينات الموجودة في لحم البقر.

☆☆☆

اليوم السابع :**يوم الأرز والخضروات وعصير الفواكه :**

هذا هو يوم الأرز يؤكل في هذا اليوم أرز الريجيم الأسمر مع عصير الفواكه الخالية من السكر الصناعي (يعني أي نوع من أنواع العصير الطبيعي) بالإضافة إلى الخضروات مسموح لك بأكل ما تريد من هذا الأرز والخضروات حسب الرغبة مع عدم نسيان شرب الشورية الخاصة على الأقل مرة واحدة.

ملحوظات :

Ⓐ في نهاية اليوم السابع ... بالطبع إذا لم تخدع نفسك وطبقت التعليمات السابقة بحذافيرها سوف تجد نفسك قد فقدت ما يعادل تقريباً من ٦,٥ إلى ٧,٧ كيلو جرام.

Ⓐ في هذه الحالة يفضل ويجب أن تنتظر يومين قبل أن تبدأ من جديد في تكملة الريجيم والعودة إلى اليوم الأول.

Ⓐ يمكن استخدام وتطبيق طريقة السبعة أيام هذه بدون حدود ومتى شئت وباستمرار على أن تكون هناك فترة راحة يومين بينهما .. في الحقيقة استخدامها وتطبيقها بشكل جيد يكون مفيداً جداً للجسم فهي تنظف الجسم من الشوائب وتعطيك إحساساً بالراحة لم تشعر بها من قبل كما أنك سوف تحس بطاقة غزيرة لم تعدها من قبل.

Ⓐ إن طريقة السبعة أيام هذه هي طريقة سريعة لحرق الشحوم الزائدة والتخلص منها والفكرة مبنية على مبدأ أنك تحرق سعرات حرارية أكثر مما تأخذ.

نظراً لاختلاف الجهاز الهضمي من شخص إلى آخر فلا بد أن تكون هناك لبعض الاختلافات البسيطة في النتائج.. فبعد اليوم الثالث سوف تشعر بطاقة أكبر من الطاقة التي كنت عليها عندما ابتدأت الريجيم إذا لم تخدع نفسك في التطبيق كما أنك سوف تشعر باختلاف في حركة الأمعاء مع أن القهوة التركي أو الشاي بدون السكر والحليب مسموح بشربهما إلا أنك سوف لا تحس بالرغبة في شرب الكافيين بعد اليوم الثالث.

ممنوعات النظام :

لا تأكل أي نوع من أنواع الخبز ... ولا أي نوع من أنواع والمشروبات الغازية أو المحلاة بالسكر والمقليات.

المسموح به فقط هو: الماء والشاي والقهوة بدون سكر ... عصير الفواكه الطبيعي بدون سكر وابتعد عن العصير الصناعي ويمكن أيضاً شرب الحليب خالي الدسم.

أما الشورية الخاصة والحارقة للشحوم فإنك يمكن أن تشربها متى أحسست بالجوع وفي أي وقت وبأي مقدار (لأن ماء الشورية قليل فإنك يمكن أن تشرب أو تأكل مكونات الشورية).

هذه الشورية لا تضيف سعرات حرارية بل تحرق السعرات الموجودة في جسمك ... لذلك أشرب بقدر ما تستطيع... لأن كلما تشرب أكثر تقفد أكثر.

إذا أحببت التغيير فإنه يمكنك أكل دجاج مشوي بدون جلد أو سمك مشوي بدلاً من لحم البقر في اليوم الخامس (يوم لحم البقر) علي أن يظل اليوم السادس كما هو يؤكل فيه لحم البقر حيث إنك سوف تكون في حاجة إلى البروتينات الموجودة في لحم البقر.

جميع الوصفات الطبية لا تتأثر بتطبيق هذا النظام.

استمر في تطبيق هذا النظام حسب الرغبة وسوف تكون هناك استمرارية في الإحساس بالراحة النفسية والجسدية حيث يستخدم لإنقاص أوزان مرضي القلب الذين يعانون من الوزن الزائد وخاصة لمن يحتاجون للتجهيز لإجراء الجراحات وذلك لسرعة النتيجة المرجوة مع عدم الضرر.

جدول يفيد في حالة ارتفاع كوليسترول الدم

نوع الطعام	المسموحات	المنوعات
لحوم	جميع اللحوم الخالية من الدمن	اللحوم السمينه مثل الضأن والأعضاء الداخلية مثل المخ والكبد والكلاوى والسجق والهامبورجر.
البيض	زلال البيض " البياض "	صفار البيض
الدهون والزيت	زيت الذرة - زيت عباد الشمس	الزبدة والسمن والزيت المتجمدة.
الطيور	السدجاج - الحمام " بدون الجلد " - الديك الرومي	البط والأوز وجلد الطيور.
الألبان ومنتجاتها	لبن منزوع الدسم، زيادي خالي الدسم " بدون قشدة، جبن خالي الدسم أو قريش.	القشدة - اللبن المكثف - الأيس كريم - الجبن الدسم.
التشويات	الخبز الأسمر - الأرز بزيوت نباتية المكرونة " بدون البيض والشاميل "	المكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى.
المشروبات	عصير الفواكه - الشاي والقهوة باعتدال وبدون سكر ذات السكر العالي.	المشروبات الغازية إلا إذا كانت من نوع " دايت " والمشروبات ذات السكر العالي.
متنوعات	الحمص - الترمس	الياميش والمكسرات ومبيض القهوة.
الأسماك	الأسماك منخفضة الدهون مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد.	القشريات مثل الجمبري والاستاكوزا والأسماك عالية الدهون مثل ثعبان السمك والقراميط.

ريجيم يفيد في حالة الحمل أو الرضاعة

نحن جميعاً نعلم أن المرأة يزداد وزنها في الحمل ما بين ٩ إلى ١٢ كجم إذا كان الحمل طبيعياً ولكن لو كانت حاملاً في توعم مثلاً، فالوزن يزيد أكثر من هذا بالطبع .. وعادة ما تبدأ الزيادة مع الشهر الثالث حيث إن المرأة الحامل قبل هذه الفترة غالباً لا تأكل كثيراً بسبب إصابتها بالقئ والدوار، ومع بداية الشهر الرابع يزداد وزنها من كيلو إلى كيلو ونصف جرام شهرياً وهذا هو وزن الجنين والسوائل المحيطة به والمشيمة.

وهناك اعتقاد خاطئ من البعض بأن الحامل لا بد لها أن تأكل أكثر من العادى وكثيراً ما يقال لها أنت بتأكلى لشخصين ولكن في الحقيقة أن السعرات التي تحتاجها المرأة الحامل تزيد عن المعدل العادى بحوالى ٣٠٠ سعر يومياً بعد الشهر الثالث حيث تزداد القدرة على امتصاص وتخزين المواد الغذائية المفيدة للجنين.

والحقيقة أن هناك تأثيراً مباشراً للتغذية المبالغ فيها على وزن الأم وإصابتها بأمراض الحمل مما يؤثر على نمو الجنين وسلامته أيضاً، ويمكن أن تتعرض الأم بسبب ذلك لولادة قيصرية.

ووزن الجنين عند الولادة هو المقياس العلمى للتغذية السليمة، فإذا تعرض الجنين لسوء التغذية وكان وزنه أقل من الطبيعى فإنه تصاحبه احتمالات للإصابة ببعض الأمراض وأيضاً في حالة الزيادة.

ولايفضل الأطباء عمل ريجيم لإنقاص الوزن أثناء الحمل ويمكن أن يقتصر عمل الريجيم على التحكم في الزيادة الطبيعية أثناء الحمل مع الغذاء المتوازن الذى يحتوى على النشويات وكثير من الفواكه والخضروات واللبن ومنتجاته مع التقليل من الدهون والسكريات وتناول ٨ أكواب ماء أو مشروبات وتناول الكالسيوم في بعض الأشهر وحمض الفوليك وبعض الفيتامينات أو حسب ما يصف الطبيب المختص.

وعلى الرغم من رأى الأطباء السابق سنقدم لها نوعاً من الريجيم يساعدها على إنقاص الوزن إذا زاد عن المعدل الطبيعي دون ضرر للجنين وتجب استشارة طبييها المعالج فيه أيضاً.

الإفطار:

١ توست سن + ٤ ملعقة فول أو ١٠٠ جم جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة + طماطم أو خيار .
 بعد ثلاث ساعات كوب لبن كامل الدسم.

الغداء:

٤ ملاعق أرز أو مكرونة أو ربع رغيف + ٤ ملعقة خضار " ني * ني " + سلطة + ربع فرخة مسلوقة بدون جلد أو قطعة لحم كبيرة " مشوية أو مسلوقة " أو سمكة متوسطة الحجم أو مسلوقة.
 بعد ثلاث ساعات كوب زيادي + ٢ ثمرة فاكهة (برتقال أو تفاح أو كنتالوب صغير) .

العشاء:

مثل الإفطار أو ٢ ثمرة من الفواكه.

ملحوظات:

- الريجيم السابق يمكن اتباعه مع الرضاعة ولكن بإضافة ٣ لترات ماء يومياً على الأقل ، وشرب ٢ كوب لبن منزع الدسم.
- يجب أن تنتظر المرأة بعد الولادة ٣ شهور قبل اتباع أي نظام غذائي للتخسيس على أن تكثر من الفواكه والخضروات والسلطة واللبن منزوع الدسم والإقلال من الدهون والنشويات. وخاصة أنها في الرضاعة قد يزيد وزنها لأنها تتناول الأطعمة التي تدر اللبن مثل المجات المصنوع بالسمن، والحلاوة الطحينية والمكسرات .. إلخ وهذه بالفعل تدر اللبن لكن ممكن الاستعاضة عنها بالخضروات الطازجة الورقية مثل الجرجير والفجل والكرفس.

• كما يجب ممارسة الرياضة بعد الولادة بفترة بحسب تعليمات الطبيب.. والسباحة من أفضل الرياضات التي تقيد في التخلص من ترهل البطن وأيضا المشى يوميا على الأقل لمدة نصف ساعة ولو في المنزل أو على المشاية أو ممارسة بعض التمرينات الرياضية وخاصة تمرينات البطن.

• تمارس تمرينات البطن بالنوم على الأرض ورفع الأرجل بزاوية قائمة ببطء ثم نزول الأرجل ببطء أيضا حتى تلامس الأرض مرة ثانية بدون رفع الجزع عن الأرض.



ريجيم الأبراج

ويبنى هذا النظام على طبيعة الأبراج

فأصحاب الأبراج النارية غير المائية ... إلخ.

فى الآونة الأخيرة قام البعض باستخدام نظم للريجيم تعتمد على طبيعة الأبراج ولم يعد الطبيب هو الوحيد الذي يستطيع تحديد نوعية الريجيم.. بل أصبح برجك هو الذى يفرض على الطبيب تحديد الأطعمة التي تناسبك.. هذا ما توصل إليه بعض المتخصصين فى علوم الفلك وهذا ما قرأته فى إحدى الصحف اليومية وسوف أطلعك عليه.

■ تؤكد إحدى المتخصصات فى مجال فسيولوجيا الرياضة أن تناول الطعام "حسب البرج" يحافظ على الصحة ويبعدنا عن الأمراض ويعيد إلينا حيويتنا.. كما إنه يساعد كثيراً فى إنقاص الوزن وهذا ما نسعى إليه فى هذا الصدد.

■ كما أنها تؤكد إنه فى حالة اتباعنا لنظام غذائي آخر لا يتناسب مع برجنا وتناولنا لأطعمة تخص برج آخر فهذا سيسبب لنا متاعب أهمها عسر الهضم مع إمكانية حدوث متاعب مرضية أخرى.

الطعام فى هذا النظام متنوع فنجد أن :

- أصحاب أبراج الحمل والأسد والقوس يجب أن يتناولوا نظاما نباتيا.

- أما أصحاب أبراج الدلو والجوزاء والميزان يمكن أن يتناولوا نظاما يعتمد على اللحوم ومنتجات الألبان.

- و أصحاب أبراج السرطان والعقرب والحوث يجب أن يتناولوا اللحم المسلووق ويتفادوا اللحم المقلى أو المدخن.

- وأصحاب أبراج العذراء والثور والجدى يجب أن يتناولوا اللحم ويتجنبوا الحبوب.

ريجيم الأبراج

كما أشارت المتخصصة إلى أن تنوع التمارين الرياضية أيضا حسب البرج :

- أصحاب أبراج السرطان والعقرب والحوت يمكن أن يؤديوا التمارين الرياضية العنيفة.

- أصحاب أبراج العذراء والثور والجدى عليهم بممارسة الرياضة السهلة ولكن بانتظام.

- أصحاب أبراج الدلو والجدى والميزان يجب أن يمارسوا الرياضة بهدوء.

- أصحاب أبراج الحمل والأسد والقوس يجب أن يمارسوا فقط التمارين الخاصة بالاسترخاء.

هذا النظام من الطبيعي أن يلقى معارضة من البعض ويرفضونه.. أما من استحسنته فلا ضرر منه فهو لا يؤدي للاكتئاب لأنه لا يحدد كميات معينة أو عدد ساعات حرارية محدودة مثل مختلف الأنظمة الأخرى ولكنه فقط مناسب للبرج.



ريجيم أثناء النوم

وأحدث صيحة في عالم الريجيم

■ هذا النوع من الريجيم يعتمد على ضبط الجهاز العصبي والسيطرة على الشعور بالجوع.

■ هذه الوسيلة هي أحدث الوسائل لإنقاص الوزن كما قرأت في إحدى الصحف اليومية وقد قيل إنه من المعروف علمياً إنه أثناء النوم ليلاً يبدأ الجهاز العصبي في استعادة توازنه ولكن من أجل الوصول إلى هذا التوازن يجب تحديد التوقيت المثالي للنوم.

■ يتم تحديد التوقيت المثالي للنوم من خلال حساب عدد ساعات النوم كل ليلة خلال أسبوع وأثناء العطلات والأجازات، ثم يتم حساب عدد الساعات التي ينامها الشخص ويستيقظ بحالة جيدة في استرخاء ورضاء تام.

■ ثم يتناول الشخص طعام العشاء قبل النوم بساعتين ونصف الساعة على الأقل حتى يتجنب مشكلة عسر الهضم.

■ نتناول الفواكه والخضروات قبل النوم في وجبة العشاء ويجب أن نتجنب تناول الحبوب المهدئة أو المنومة.

■ ويتم انقاص الوزن بالنسبة للبدناء أثناء النوم لأن احتياجهم الحقيقي للطعام سيتحدد بالنوم وبالتالي سيزيد "هورمون السرتونين" الخاص بالشعور بالراحة وتنقية الدم من الأحماض الدهنية التي تكونها الأنسجة الشمسية أثناء صيام النائم ليلاً فيحصل الجسم على الطاقة اللازمة في ذلك الوقت من خلال مخزون الشحوم الموجود بالجسم عن طريق المراكز الخاصة بذلك.

■ تتلقى هذه المراكز من الجسم معلومات عن حالة المخزون من الدهون ومدى الحاجة إلى الطاقة.

▪ طبقاً لهذه المعلومات يتم تحريك الاحساس سواء بالجوع أو الشبع.

▪ كما إنه إذا تناول الانسان طعاما غنيا بالحديد سيساعده هذا على الاسترخاء أثناء النوم.

▪ وأخيراً إذا استطاع اى إنسان أن يختار وجبات متوازنة وأن يضبط ساعات نومه فإنه سيستطيع التخلص من الكيلو جرامات الزائدة خلال أسابيع .. أما الكيلو جرامات الثابتة فسوف تختفى فى عدة شهور فقط ليعود الجسم مثاليا كما كان.



طرق تثبيت الوزن

كيفية تثبيت الوزن بعد الريجيم :

كثيرون ممن نقصت أوزانهم بالريجيم يشكون من عودة السمنة مرة أخرى بعد هذا المشوار الطويل الشاق وخاصة أن إنقاص الوزن أمر صعب بعض الشيء وليس بالهين، ولكن الأهم والأصعب هو كيفية الحفاظ عليه، فالعودة إلي السمنة مرة أخرى تبعث على الضيق والملل وقد يؤدي هذا إلى الاكتئاب، ولكي نتجنب هذا علينا باللجوء لتثبيت الوزن بأحد الأنظمة التي سنسورها بعد قليل ولنستطيع أن نثبت أوزاننا علينا بالوقوف على إحدى هذه النقاط الثلاث لتحديد ما نريده وهو إما الوصول بالجسم إلي الوزن المثالي أو الوصول إلي جسم نرضى عنه، أو الوصول إلي عدم القدرة على استكمال المشوار في الوقت الحالي. وفي هذه الحالة الأخيرة يثبت الميزان وقتياً ثم نعود من حيث انتهينا ونستكمل المشوار. ولتحقيق هذا توجد عدة طرق منها:

التثبيت الدائم والتثبيت الوقتي.. وعلى سبيل المثال يمكن أن نستمر لبضعة أسابيع على ريجيم لمدة أربعة أيام في الأسبوع فقط والسماح بالتجاوزات في الأيام الثلاثة الباقية ثم تكرر لسبعة أيام أخرى مرات ومرات ولا يشترط الالتزام بالترتيب.

الطريقة الأولى :

هذا مثال لسبعة أيام يمكن أن نستمر على الأربعة منها مع عدم تكرار أي يوم:

الإفطار اليومي :

جريب فروت " واحدة " ، أو شريحة شمام، بيضتان مسلوقتان، شاي أو قهوة بدون لبن أو سكر.

اليوم الأول :

الغداء : لحم فيليه مشوى، ربع كيلو خضار مسلوق (ممنوع البطاطس، القلقاس، البسلة، البقول)، خسي، طماطم.

العشاء : بيضتان مسلوقتان جيداً، جريب فروت " واحدة " أو شريحة شمام.

اليوم الثاني :

الغداء: سمك مشوي، سلطة خضراء، شريحة خبز.

العشاء: ثمرة فاكهة واحدة (ممنوع العنب - البلح - التين - المانجو).

اليوم الثالث :

الغداء: شريحة لحم فيليه مشوي، ثمرة فاكهة.

العشاء: دجاج مشوي، خس، ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع :

الغداء: شريحة لحم مشوي، ربع كيلو خضار مسلوقة، خس، طماطم.

العشاء: كوسة أو قرنبيطة مسلوقة، ثمرة فاكهة أو عصير برتقال.

اليوم الخامس :

الغداء: فيليه مشوي، طماطم.

العشاء: بيضتان مسلوقتان، ربع كيلو فاصوليا خضراء.

اليوم السادس :

الغداء: دجاج مشوي، خس، طماطم، خضار سوتيه.

العشاء: ثمرة فاكهة.

اليوم السابع :

الغداء: فيليه مشوي، ربع كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة.

العشاء: بيضتان مسلوقتان، طماطم.

الطريقة الثانية :

هناك طريقة أخرى مؤقّنة أيضاً لتثبيت الوزن وهي اتباع ريجيم "النقط" حيث يثبت الميزان عند تناولك غداء يعادل ٥٠ نقطة في اليوم، ونظام التقط هذا ليس له علاقة بالسعرات الحرارية أو الأنظمة الكيميائية بل هذا النظام قائم بذاته ويجب اتباعه تحت إشراف طبيب متخصص وعلى سبيل المثال (كيفية حساب النقط) .. إسكالوب العجل - القطعة تعادل ١٢ نقطة، سجق يقري ١٠ جرام تعادل نقطة واحدة، لحم خروف مشوي ١٠٠ جرام تعادل صفراً، تونة بالزيت ١٠٠ جرام تعادل ٢ نقاط، حساء الطماطم

الطازجة كوب يعادل ١٧ نقطة، حليب بقري طازج كوب واحد يعادل ٥ نقاط، زبادي الكوب ثلاث نقط، فول مدمس ١٠٠ جرام تعادل ٢٠ نقطة، عصير جريب فروت الكوب يعادل ١٤ نقطة، عنب ٢٥٠ جراما يعادل ١٦ نقطة، موز الواحدة الكبيرة تعادل ٢٢ نقطة، مكرونة إسباجيتي ١٠٠ جرام تعادل ٣٧ نقطة وهكذا.

الطريقة الثالثة :

هي عبارة عن قياس السرعات الحرارية في نهاية الريجيم عن طريق أجهزة حديثة غير تقليدية حيث يتم تحديد نسبة منها فقط وليس كلها لأن الجسم يتغير كثيراً بعد الريجيم وتكون قابليته للسمنة أكثر من ذي قبل ومن منطلق أنه إذا كان قياس السرعات لديك قبل الريجيم يعادل استهلاك ١٢٠٠ سعر حراري يومياً مثلاً وتأكل ما يعادل ١٢٠٠ سعر فإن وزنك لن يزيد ولكن يختلف هذا الحال بعد الريجيم، فإذا أكلت ما يعادل ١٢٠٠ سعر حراري فإن وزنك سوف يزيد! ولهذا فإن الطبيب المباشر عليه أن يحدد نسبة من هذه السرعات وليس كلها وتختلف الحالة من جسم لآخر ولا يمكن تحديدها إلا بواسطة الطبيب المباشر للريجيم فقط.

الطريقة الرابعة :

وهناك طريقة حديثة أخرى لتثبيت الوزن بعد الريجيم ومنها الخلط الواعي للأطعمة فتناول ما تشاء من طعام ولكن يجب خلط المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون والخضار مع المواد النشوية والسكريات، أو مع المواد البروتينية والفاكهة والحذر كل الحذر من خلط المواد النشوية والسكريات مع المواد البروتينية والفاكهة فهذا يؤدي إلي زيادة الوزن، فمثلاً يؤكل البيض مع التفاح أو اللوبيا الخضراء ويؤكل الخبز مع الزبدة أو مع الزعتر والطماطم.

الطريقة الخامسة :

وهي اتباع الوجبات الدسمة والسكريات والأكلات المألحة بوجبات أخرى تحرقها فلا تزيد في الميزان، وعلى سبيل المثال بعد البطاطا المشوية أو السبانخ يجب أن يتبعهما وجبة كاملة من الأناناس.

الطريقة السادسة :**ريجيم نهاية الأسبوع**

وهو نوع من الريجيم يمارس في نهاية الأسبوع للمحافظة أيضاً على الوزن وتثبيته ويتم كالاتي:
مساء الخميس :

وجبة العشاء :

شريحة لحم أو دجاج متوسطة (٧٥جم) + ٢ ثمرة بطاطس متوسطة مسلوقة + كمية غير محددة سلطة خضراء و عصير ليمون.

الجمعة :

الإفطار: ملعقة صغيرة عسل نحل تخلط مع فتجان سلطة فاكهة + علبه زيادي منزوع الدسم.

الغداء: شريحة لحم أو دجاج + ٢ شريحة خبز سن + طبق سلطة خضراء + علبه زيادي بالفواكه - ثمرة فاكهة بعد ساعتين.

العشاء: سمكة متوسطة مشوية + طبق خضروات مسلوقة + ٢ ملاعق أرز مسلوقة.

السبت :

الإفطار: ٢ شريحة خبز سن + قطعة جبن قريش + كوب عصير برتقال.

الغداء: علبه تونة صغيرة تصفي من الزيت أو تونة ريجيم + ٢ ثمرة بطاطس متوسطة مسلوقة + كمية غير محددة من السلطة الخضراء -

علبه زيادي فواكه منزوعة الدسم بعد ساعتين من الغذاء.

العشاء: ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + طبق خضروات مسلوقة.



ومما سبق فتثبيت الميزان ليس ضرباً من الخيال ولكنه حقيقة يمكن أن نحصل عليه والذي يستطيع أن يثبت وزنه لمدة حوالي ٦ أشهر من الصعب جداً أن يعود جسمه إلي السمنة مرة أخرى.

ويعد استعراضنا لكل ما جاء آنفاً .. أود أن أشير إلى تحذير تلقيته عبر قراءاتي لحوار أجرته إحدى الصحفيات المرموقات مع طبيب تخسيس

متخصص في " لوس أنجلوس " بأمریکا أثناء إحدى زياراتها حول حبوب التخسيس أو حبوب إحراق الدهون .. وهذا الطبيب يدعى " إدوارد كريبى " وهو أيرلندى الأصل " متأمرك " على حد قول كاتبة المقال.

فقد حذر الطبيب هذه الكاتبة القارئات بقوله: إن هذه الحبوب ما هي إلا أكذوبة كبرى، وأن الطبيب الذي يصفها لمريضه إنسان غير شريف بالمرّة .. لأن هذه الحبوب تؤخذ مع الوجبات وعملها هو تعطيل امتصاص الطعام عن طريق المعدة وتحويله إلى الشرح لطرده. وهذه عملية خطيرة للغاية .. إذ تمتنع المعدة تماماً بعد فترة من الزمن عن أداء واجبها في هضم الطعام وامتصاصه وبالتالي يتدهور حال الدورة الدموية التي تعتمد على ما ترسله المعدة من دفعات للدم .. ويصاب الشخص الذي يستعمل هذه الحبوب بأمراض المعدة والدورة الدموية وكثيراً ما يصعب علاجه.

وقد حذر الدكتور " ادوارد " أيضاً من عمليات شفط الدهون قائلاً: إنها عمليات خطيرة وتستوجب حذراً شديداً أو أيادي مدربة وما يحدث في هذه العملية هو أن الطبيب يشق الجلد ويدخل أنبوبة خاصة تحت الجلد في مكان الدهن المطلوب التخلص منه .. وتبدأ عملية الشفط بأداة خاصة مع تخدير المريض تخديراً كاملاً - ثم يقوم الطبيب بقص الجلد الزائد ثم تبدأ عملية خياطة الجلد حسب المقاس بعد الانتهاء من شفط الدهون وهذه العملية تستوجب حذراً شديداً. ولذا فإنني أنذر وأحذر من مثل هذه العمليات ما دامت هناك وسائل سليمة تكفل الرشاقة مع الصحة وعدم الإضرار بالجسم، (مازال الكلام على لسان الدكتور).

وحين سألته الكاتبة عن أفضل الوسائل وأقصر الطرق للتخلص من الوزن الزائد فما كان منه إلا أن وضع يده على فمه قائلاً: يكف هذا عن العمل طوال اليوم إلا مرة أو اثنتين على الأكثر وخلالها لا يدخله إلا ما يكتبه الطبيب وما يشتمل على متطلبات الجسم فقط من السرعات الحرارية والامتناع عن النشويات والحلوى والدهون ... الخ.

ومن هنا وجدت أن من واجبي أن أنقل إليكم ما شعرت به من أسى حول هذا الموضوع الذي يأخذه البعض منا ببساطة ... وفي هذا الصدد لا أستطيع أن أدعي علمي ببواطن الأمور ... فلعل تخصصه .. ولذا يجب أن

طرق تثبيت الوزن

نستشير أهل العلم لإفادتنا بالصحيح. " فما خاب من استشر ". حتى لا نقع في المحذور أو نصاب بأي أذى لا سمح الله.

وفي النهاية.. يجب أن ننوه إلي أن هناك طريقة تساعد على إنقاص الوزن سريعاً وعلى عدم ترهل الجسم وهي ممارسة الرياضة البدنية وعلى الأخص رياضة (المشي) أثناء وبعد الرجيم.. فالبعض منا يتخيل أن قيامه بنظام رجيم معين دون حركة أو ممارسة رياضة يؤدي إلى الغرض المرجو منه، ولكن التجارب التي أجراها د. "جون ماير" الأستاذ بقسم التغذية بجامعة "هارفارد" أثبتت أن الملايين الذين يعيشون الآن في ظل التكنولوجيا الحديثة لا يبدون إلا جزءاً قليلاً جداً من طاقتهم حتى إننا لو تناولنا ما يشبع جوعنا فقط من الطعام فإن وزننا سيزيد أيضاً لعدم الحركة وعلى ذلك فقد حددت التجارب (٢٤٠٠) سعر حراري يومياً للأشخاص الذين يضطرونهم عملهم للجلوس فترات طويلة. و(٦٠٠٠) سعر للذين يبذلون جهداً بدنياً شاقاً كممارسة الرياضة مثلاً. والفرق الشاسع بين هذين الرقمين يوضح ما للحركة والرياضة من أثر هائل على الاحتفاظ بالوزن والرشاقة.

وكما سبق وأشرنا في مقدمة الكتاب أن مرض السمنة أصبح مشكلة ومحاولة التصدي له أصبحت معركة وأن السبب فيها يرجع للتكنولوجيا الحديثة وحياتنا المترفة الناعمة، ولذا فهناك طريقتان لحل هذه المشكلة الأولى، هي ممارسة الرياضة البدنية عن طريق الجيمانزيوم مثلاً أو التدريبات المنزلية البسيطة ومن الأفضل أن يكون هذا بعد الانتهاء من النظام الرجيمي حتى يمكن السيطرة والتحكم في الترهل الذي قد يصيب بعض مناطق الجسم كالבطن مثلاً.

وإليك بعض الإرشادات الرياضية لعودة الحيوية إلي الجسم بعد انتهاء ساعات النوم: -

نقوم ببعض التمرينات الرياضية البسيطة لشد العضلات.

التمرين الأول :

قف مستقيماً مع فتح القدمين واستقامة الظهر. ثم ارفع الذراعين إلي أعلي مع محاولة شد عضلات الجسم كله لمدة ثلاث دقائق ثم عد إلي الوضع الأول.

التمرين الثاني :

قف مستقيماً مع فتح القدمين ثم أثني الجذع إلي الأمام مع دفع راحتي اليدين بين الساقين ثم عد إلي الوضع الأول وكرر هذا التمرين ست مرات.

التمرين الثالث :

اجلس على الأرض مع فرد الساقين أمامك. ثم حاول لمس أطراف أصابع القدمين بأصابع اليد، عد إلي الوضع الأول وكرر هذه الحركة خمس مرات.

وإذا أردنا ممارسة تمارين رياضية أثناء النهار يجب أن نراعي الآتي:

- نبدأ بتمارين الرقبة ثم الكتفين ثم الصدر ثم البطن ثم الوسط ثم الظهر ثم تمارين العجز والأرداف ثم الساقين والرجلين.
- أو نبدأ بتمارين الأكتاف أولاً ثم تمارين البطن ثم الوسط ثم الرجلين ثم تمارين الصدر ثم تمارين الظهر ثم الأرداف ثم الرقبة ثم الساقين .. وهكذا.



الاسترخاء وأهميته :

من المهم تخصيص بعض الوقت يومياً للاسترخاء لأن هذا يعيد الحيوية والانتعاش إلي الوجه.. وأفضل طريقة تكون بالاستلقاء على الظهر مع رفع القدمين إلي أعلي بوضعهما على عدة وسائد والاستمرار على هذا الوضع لمدة ربع ساعة مع الاستماع لموسيقى هادئة تعيد الهدوء إلي الأعماق.

وفي النهاية وصلنا أيضاً إلى نتيجة مهمة وهي أن الريجيم وحده لا يكفي وأن حضارتنا الحديثة تعتمد على الجلوس وعدم الحركة .. ومهما حاولنا إنقاص أوزاننا بطرق الريجيم المختلفة وحققنا ما أردنا سنجد أن المعركة ضد السمنة لا ضمان فيها لأننا بعد ذلك لا نعمل شيئاً بالمرة ونظل على حالنا حتى تزيد أوزاننا مرة ثانية وثالثة مع أن أبسط الحلول بين أيدينا وهي ممارسة رياضة المشي .. فلو كل إنسان سار على قدميه ولو ربع ساعة فقط أثناء ذهابه لعمله ومثلها عند عودته فسيظل محتفظاً بوزنه دون أدنى مجهود ... فالمشي له فوائد جمة وعديدة منها:

١ - إنه يعمل على إحراق السعرات الزائدة.

- ٢ - يقوي عضلات الساقين.
 - ٣ - يضيف مرونة على مفاصل الركبتين والكاحلين.
 - ٤ - يقوي القدرة على التنفس.
- وللمشي قواعد لا بد من اتباعها :**
- ١ - الحرص على المشي بخطوات منتظمة.
 - ٢ - تتراوح مدة المشي حسب قدراتك ويجب أن تتدرج.
 - ٣ - يجب أن تمشي والظهر مستقيم والرأس مرفوع.
 - ٤ - يجب أن ترتدي حذاءً مريحاً أثناء المشي.
 - ٥ - أن تكون الملابس مريحة.
 - ٦ - يجب أن تأخذ شهيقاً وزفيراً عميقاً أثناء المشي.

