



## وأخيراً

بعض الأنظمة التي تنقص الوزن

من ٣: ٥ كجم

والتي يمكن القيام بها مع ممارسة التمرينات



### النظام الأول

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار: بيضة أو بيضتان + شريحة توست + شاي أو قهوة بلبن منزوع الدسم.

الغداء: ربع فرخة + ١ بطاطس مسلوقة + كوب عصير برتقال أو جريب فروت.

العشاء: خضار مسلوق أو شوربة خضار بدون سمن أو زيت.

ملحوظات:

- ممنوع أكل الفاكهة ذات السعرات العالية.
- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.

\*\*\*

### النظام الثاني

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار: نصف كوب لبن خالي الدسم + بيضة مسلوقة + شريحة توست أو نصف جريب فروت.

الغداء: شريحة لحم أو ربع فرخة + طماطم أو جزر أو علبة تونة.

العشاء: بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء بدون طماطم.

ملحوظات:

- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.
- الفاكهة ممنوعة في هذا النظام.

\*\*\*

### النظام الثالث

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار: ٤ أقراص ردة أو ٢ ملعقة ردة أو شريحة توست بالردة + نسكافيه أو شاي باللبن.

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + كوب زبادي منزوع الدسم.

العشاء: طبق سبانخ كبير مسلوق أو مطبوخ + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية.  
ملحوظة:

- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.

\*\*\*

### النظام الرابع

هذا النظام ينقص الوزن حوالي ٥, ١ كجم أسبوعياً

الإفطار: شريحة توست + ٤ ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة.

الغداء: ٣ ملاعق أرز مسلوق + ربع فرخة أو شريحة لحم أو ربع

كجم سمك + ٤ ملاعق خضار مسلوق + ٣ ملاعق سلطة خضراء أو طبق شوربة.

العشاء: كوب زبادي أو علبة تونة + سلطة خضراء.

ملحوظة:

- بين الوجبات ممكن نأكل ثمرة فاكهة واحدة من المسموح بها.

\*\*\*

## النظام الخامس

هذا النظام ينقص الوزن من ٢ : ٤ كجم

يبنى على استخدام (الردة)

الإفطار: ماء أو عصير ليمون بدون سكر أو كركديه أو ينسون.  
 الغداء: شريحة توست أو ربع رغيف + شريحة لحم أو شريحة سمك  
 أو ربع دجاجة + ٤ ملاعق سلطة + ثمرة فاكهة بعد نصف ساعة من  
 الغداء.

العشاء: شريحة توست + ٤ ملاعق جبن قريش + ثمرة فاكهة واحدة  
 بعد نصف ساعة من العشاء.

\*\*\*

## النظام السادس

ريجييم الألياف وينقص الوزن حوالى ٥ كجم.

يبنى على استخدام الردة في الأساس.

الإفطار: زيادي بدون دسم + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ ملاعق  
 ردة أو ٣ أقراص ردة.

بين الإفطار والغداء: موزة أو تفاحة بقشرها + قرص ردة أو ملعقة ردة.  
 الغداء: طبق خضار بدون دسم + طبق شوربة + شريحة لحم صغيرة أو  
 ربع دجاجة أو سمكة صغيرة.

بين الغداء والعشاء: موزة أو تفاحة بقشرها + قرص ردة أو ملعقة ردة.  
 العشاء: زيادي + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ أقراص ردة أو ثلاث  
 ملاعق ردة.

## النظام السابع

هذا النظام الأسبوعى يقسم حسب رغبة الفرد على أي عدد من الوجبات

الكمية : ربع كيلو سمك أو لحمة أو نصف فرخة مشوية أو مسلوقة +  
 ٤ ملاعق خضار مسلوق + ٤ ملاعق سلطة + تفاحة أو برتقالة أو  
 جريب فروت. + ٢ بيضة مسلوقة + شاي أو قهوة بلبن منزوع الدسم  
 طوال النهار.

ملحوظة :

يختار كل فرد ريجيمه اليومى حسب رغبته ويقسم على الثلاث وجبات  
 ولكن لا يتعدى هذه الكميات..

\*\*\*

## المراجع

البطن المثالى	ليدى ريزان
وداعا لآلام المفاصل والظهر	فرانسواز كوتاريل
الريجيم وحلم الرشاقة	مهجة محمد زايد
طيب اسمه الغذاء	د. أيمن الحسينى
جمال بلا حدود	فاليا قبلان مكرزل
من النحافة للكمال البدنى	المستشار الرياضى فؤاد عبد الوهاب