

نظام ريجيم متنوع لمدة (٥) أسابيع

يعتمد على اختيار الشخص لوجباته بنفسه

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي: اختر أياً من الآتي:

بليلة + لبن منزوع الدسم "أي كمية" أو كورن فليكس + لبن منزوع الدسم "أي كمية" أو فول بليمون بنصف ملعقة صغيرة زيت "أي كمية" + سلطة خضراء.
 ■ يجب تناول ٣ أكواب ماء أثناء تناول وجبة الإفطار مع إمكانية إضافة نصف ليمونة علي الماء.

الغداء اليومي:

لحوم أو فراخ أو أسماك أو تونة "أي كمية" بدون زيت + سلطة خضراء أو خضار مسلوقة أو (ني × ني).
 ■ يجب تناول ٣ أكواب ماء أثناء تناول وجبة الغداء مع إمكانية إضافة نصف ليمونة علي الماء.

العشاء اليومي: اختر أياً من الآتي:

جبن قريش "أي كمية" + خيار أو خس أو بيض مسلوقة "أي كمية" + خيار أو خس أو زبادي "أي كمية" + خيار أو خس.
 ■ يجب تناول ٣ أكواب ماء أثناء تناول وجبة العشاء مع إمكانية إضافة نصف ليمونة علي الماء.

ملحوظات:

- 📌 يجب تناول أكبر قدر ممكن من الماء أثناء اليوم لا يقل عن ٨ أكواب.
- 📌 الماء أثناء الوجبات ضروري لعملية إنقاص الوزن في هذا النظام.
- 📌 مسموح بتناول الشاي والقهوة بدون سكر وكذلك الصودا.
- 📌 ما دامت لم تحدد الكميات تناول أية كمية حتى الإحساس بالشبع التام.
- 📌 ممنوع الأكل بين الوجبات.
- 📌 ممنوع الفواكه بجميع أنواعها في هذا البرنامج.
- 📌 ممنوع الوزن إلا في نهاية الأسبوع.

الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي : اختر أياً من الآتي:

صنف واحد من الفاكهة بأية كمية فيما عدا "تين - عنب - بلح - موز - مانجو" أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء بدون طماطم أو شريحة توست + ٢ ملاعق فول بليمون + خيار أو شريحة توست + قطعة جبن قريش + سلطة خضراء.

الغداء اليومي :

لحوم أو فراخ أو سمك "مشوي أو مسلوق" أو تونة "بدون زيت" أي كمية + خضار مسلوق أو مطبوخ (ني × ني) أو سلطة خضراء.

العشاء اليومي :

مثل الإفطار اليومي.

ملاحظات :

- 🚫 الأكل بأي كمية مادامت لم تحدد الكمية.
- 🚫 مسموح بشرب الشاي أو القهوة في أي وقت بدون سكر أو لبن.
- 🚫 ممنوع نهائياً الأكل بين الوجبات.
- 🚫 عند الشعور بالجوع بين الوجبات، يمكن تناول كوب عصير ليمون بدون سكر.
- 🚫 ممنوع الوزن إلا في نهاية الأسبوع.

☆☆☆

الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي :

تناول ٢ كوب ماء دافئ وذلك في خلال من ٣٠ - ٤٥ دقيقة من الاستيقاظ من النوم، ثم تناول الآتي " شريحة توست ريجيم + ٢ بياض بيض مسلوق " أو "بيضة مسلوقة + اجرنب فروت أو برتقالة".
 ■ بعد مرور ساعتين بين الإفطار والغداء (كوب ماء كبير + تفاحة أو قلب خس).

الغداء اليومي:

كوب ماء كبير + أي كمية من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك
"مشوية أو مسلوقة أو باردة" + سلطة خضراء أو خضار مطبوخ (ني) *
(ني).

■ بعد مرور ٣ ساعات بين الغداء والعشاء (كوب ماء كبير +
اتفاحة أو خوخة أو برتقالة).

العشاء اليومي:

لحوم أو أسماك أو فراخ "مشوية أو مسلوقة أو باردة" + خضار أو
سلطة خضراء.

☆☆☆

الأسبوع الرابع**الإفطار اليومي:**

كوب لبن منزوع الدسم مع ملعقة صغيرة سكر - آبيضة
مسلوقة أو أمليت في الطاسة التيفال بدون سمن أو زيت - ١٠٠ جم
جين قريش - طماطم وخيار - نصف رغيف بلدي.

الغداء اليومي:

طبق سلطة خضراء - طبق خضروات مطبوخ بالصلصة (ني) *
(ني) بدون سمن أو زيت مع الشورية المنزوعة الدسم - ٨/١ كجم
لحم بتلو أو كندوز صغير أو ربع دجاجة أو ربع كجم سمك أو
آبيضة مسلوقة - أو ١٠٠ جرام جين قريش - نصف رغيف بلدي -
صنف واحد فاكهة.

العشاء اليومي:

كالغداء.

☆☆☆

الأسبوع الخامس

الإفطار اليومي :

- كوب شاي مع ملعقة صغيرة سكر - زبدية منزوعة الدسم - ربع رغيف بلدي ناشف أو شريحة توست.
- الساعة ١١,٣٠ صباحاً (اموز أو تفاح).

الغداء اليومي :

- طبق خضروات بدون سمن أو زيت مع الشورية المنزوعة الدسم - ٨/١ كجم لحم بتلو أو كندوز صغير أو ربع دجاجة - ربع رغيف بلدي ناشف أو شريحة توست.
- الساعة ٦ مساءً (عدد اموز أو تفاح وكوب شاي مع ملعقة صغيرة سكر).

العشاء اليومي :

- زبدية "منزوعة الدسم" - ابيضة مسلوقة أو قطعة لحم كالفداء مسلوقة أو مشوية - ٥٠ جرام جبن قريش - ربع رغيف بلدي ناشف أو شريحة توست.

ملحوظة :

- ممنوع تناول الخضروات الطازجة أو أي نوع آخر من الفاكهة غير المسموح بها.

