ريجيم الثلاثة أيام في الأسبوع

لمجرد ذكر الحمية الغذائية (الريجيم) يشعر الإنسان بالاستياء، فكلمة حمية تعني له الامتناع عن تناول الوجبات التي يحبها والاعتماد على نظام غذائي لم يعتده.

ترى مجلة today Pharmacy أن أفضل طريقة للحمية هي عدم الالتزام بها (أي عدم الالتزام بالحمية) لفترة طويلة، لأنّ هذا الالتزام سيسبب الاكتئاب والمزاج السيّئ على تصرفات المرء سواء في البيت أو العمل أو الشارع. لذا فإن أفضل طريقة للحمية هي أن يبتعد الإنسان على الطعام الذي يسبب له السمنة مثل الوجبات السريعة واللحوم الحمراء والبيتزا والبطاطا المقلية لمدة ثلاثة أيام متتالية في الأسبوع، أما بقية أيام الأسبوع فيأكل بشكل عادي ولكن دون إفراط.

- ماذا تأكل في أيام الريجيم؟

في أيام الريجيم الثلاثة عليك ألا تتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية وليكن برنامجك الغذائي كالتالي:

- الإفطار:

* قهوة أو شاي دون تحلية أو إضافات. بيضة مسلوقة.

* أي نوع من أنواع الفاكهة ويفضل التفاح.

- الغداء:

* صحن سلطة خضراء من دون إضافة الزيت.

* قطعة دجاج (نصف صدر) منزوعة الجلد والدهن.

* كأس من العصير الطازج إضافة إلى القهوة والشاي دون تحلية أو إضافات.

- العشاء:

* 100غرام من السمك المشوي أو المسلوق، وفي حالة عدم توافر السمك يمكن تناول نفس المقدار من التونة الحمراء من دون زيت.

* صحن سلطة خضراء من دون إضافة زيت مع إضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح أو أي خل آخر، علبة زبادي منزوعة الدسم وإن لم تتوافر يمكن تناول كأس من الحليب منزوع أو قليل الدسم.

هذا الريجيم لمدة ثلاثة أيام ويمكن تناول الدجاج بدلاً من السمك أو السمك بدلاً من الدجاج في وجبتي الغداء والعشاء. وبعد انتهاء الريجيم والعودة إلى تناول الطعام يجب أن يكون بمقدار محدد، فهذا الريجيم لن يجعلك تخسر الكثير من السعرات الحرارية ولكنه يجعل المعدة تعتاد الوجبات القليلة.

- وجبة خفيفة:

وخلال هذا الريجيم ربما يشعر المرء بجوع بين وجبتي الإفطار والغداء لذا يمكن تناول وجبة خفيفة يمكن أن تكون أحد الخيارات التالية:

- بسكويت غير محلى من ثلاث إلى أربع قطع صغيرة مقرمشة.

- كأس من العصير الطازج وإن لم يتوافر يمكن تناول فاكهة غنية بالعصير مثل البرتقال أو اليوسفي أو الأفوكادو.

- في حالة عدم توافر ذلك يمكن تناول نصف قرن من الموز (نصف قرن فقط).

- وإن لم يكن ذلك موجوداً يمكن تناول القهوة أو الشاي دون تحلية أو إضافات.

- العصاري:

في حالة شعور المرء بالجوع في الفترة ما بين الغداء والعشاء يمكنه تناول:

-100 غرام من الخس.

- حبة من الجزر متوسطة الحجم.

- قهوة أو شاي دون تحلية أو إضافات.

أو:

- حبة تفاح متوسطة الحجم بقشرها.

- كأس من الحليب متوسط الحجم منزوع الدسم تماماً.

أو:

- حبة طماطم متوسطة الحجم.

- حبة برتقال متوسطة الحجم.

- قهوة أو شاي دون تحلية أو إضافات.

هذا الريجيم يمكن أن يتكرر على مدى شهرين بحيث يتم كلّ ثلاثة أيام في الأسبوع. وأهمية هذا الريجيم أنه يخلص الجسم من كمية كبيرة من الدهون أسفل البطن ويجعل المعدة تتعود كميات قليلة من الطعام وهذا أمر مهم.