انقصي أربعة كيلو غرامات في أربعة أيام



يعتبر نظام التغذية الذي وضعه خبير التغذية الألماني هوف مايير أسرع نظام غذايي يستطيع أن ينقص الوزن حوالي أربعة كيلوغرامات في خلال أربعة أيام وبمعدل كيلو جرام يومياً، وذلك في حالات معينة يكون إنقاص الوزن بسرعة ضرورياً وحيويّاً للغاية، لذلك ننصح باستشارة طبيب متخصص قبل البدء في تطبيق هذا النظام!

ويعتمد هذا النظام أساساً على أطعمة منخفضة السعرات الحرارية ومنخفضة في نسب النشويات والدهون لأقل حد ممكن وفي الوقت ذاته تكون غنية بالبروتين والألياف.

وتحتوى قائمة طعام هوف مايير على إفطار موحد مكون من ثمرة جريب فروت أو برتقال متوسطة أو تفاحة على الريق يومياً ثمّ فنجان من الشاي أو القهوة بدون سكر مع قطعة من خبز التوست.

اليوم الأوّل:

تكون وجبة الغداء مكونة قطعتين من الهامبورجر أو الفيليه المشوي وسلطة خس وطماطم بدون زيت أو توابل وقطعة من الخبز حوالي 50 جراماً، وبعد الغداء بثلاث ساعات يتم تناول ثمرة متوسطة من الفواكه المتوافرة، وفي العشاء يمكن تناول بيضتين مسلوقتين جيداً مع مقدار صغير من الفاصوليا الخضراء المسلوقة حوالي 250 جراماً.. وبعد العشاء بثلاث ساعات وقبل النوم يمكن تناول كوب من عصير الفاكهة الطازجة.

اليوم الثاني:

تكون وجبة الغداء مكوّنة من قطعة من اللحم الضآن الأحمر حوالي 100 جرام وسلطة خضراء بدون زيت أو توابل وكوب من عصير الطماطم، والعشاء، عبارة عن طبق خضراوات مسلوقة مكونة من كوسة مسلوقة وقرنبيط مسلوق وفاصوليا خضراء ثمّ عصير تفاح بدون سكر قبل النوم وبعد العشاء بثلاث ساعات.

اليوم الثالث:

الغداء مكون من سلطة خضراء بدون زيت أو توابل وقطعة دجاج منزوعة الجلد مسلوقة أو مشوية حوالي 100 جرام وبعد الغداء بثلاث ساعات يتم تناول ثمرة تفاح أو برتقال، والعشاء عبارة عن قطعة هامبورجر حوالي 100 جرام وطماطم مشوية ثمّ كوب من عصير الخوخ بل النوم.

اليوم الرابع:

يتكوّن الغداء من بيضتين مسلوقتين جيداً و250 جرام فاصوليا مسلوقة وكوب عصير طماطم والعشاء يتكون من قطعتين من الهامبورجر أو الفيليه المشوى حوالى 100 جرام وسلطة خس وكوب عصير أناناس بدون تحلية قبل النوم.

وقد أظهرت هذه الطريقة نتائج باهرة ونقصاً ملحوظاً في الوزن الزائد وخاصة عند مواكبة هذا النظام مع ممارسة رياضة خفيفة مناسبة تبدأ بالمشي ربع ساعة يومياً.

حسن خليفة/ كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية

المصدر: كتاب الريجيم الصحي/ التخلص من الكرش