برنامج رجيم الماء لمدة أسبوع



خلال فترة الرجيم أنت بحاجة إلى عدد معين من السعرات يبدأ من 500 إلى 800 سعر حراري.

اليوم الأوّل:

كوب واحد من الماء الدافئ لحظة الاستيقاظ من النوم + عصير البطيخ أو الكرفس، في هذا اليوم اشرب أربع أنواع من العصائر كلّ 3 ساعات.

اليوم الثاني:

شرب كوبان من الماء الدافئ قبل تناول الغداء+ شريحة سمك مشوي (أو أي طعام بارد)+ طبق سلطة خضار على البخار وطبق صغير من الأرز + طبق من سلطة الفواكه.

اليوم الثالث:

نفس اليوم الثاني ولكن مع بدء إضافة النشويات والبطاطس المطبوخة.

اليوم الرابع:

طبق من الفواكه + طبق من الخضار المسلوق.

اليوم الخامس:

نظام غذائي عادي إلى جانب المحافظة على تناول الخضروات والفواكه.

اليوم السادس والسابع:

مثل اليوم الخامس، مع تناول كميات صغيرة من الأطعمة.

* ملاحظة: تحدث مع أخصائي الحمية والتغذية عن المكملات الغذائية والأطعمة التي تحتاجها طوال أيام الرجيم.