ريجيم اليومين في الأسبوع لخسارة الوزن



في المجمل، تميل النّساء لاتباع الحميات الغذائية قصيرة الأمد؛ لكونها تعدّ أكثر اختصاراً للمعاناة ولو كانت قاسية.

فيما يلي ريجيم اليومين، الذي من الممكن تطبيقه أسبوعياً، لخسارة الوزن المضمونة:

- القاعدة الأهم هي خفض استهلاك السعرات الحرارية إلى 70 سعرة حرارية فقط في كلّ يوم من هذين اليومين.

- اشربي كثيراً من الماء قبل كلّ وجبة، واحرصي ألّا يقل استهلاكِ للمياه عن لترين في اليوم الواحد.

- لا تتناولي الطعام بعد الساعة السابعة مساءً.

- تناولي في كلّ يوم من هذين اليومين حصة واحدة فقط من البروتين، أي 30 غراماً حين تكون حصة البروتين من الدجاج واللحوم و50 غراماً حين تكون من الأسماك.

- تناولي في اليوم الواحد ملعقة واحدة فقط من زيت الزيتون أو 10 حبات زيتون.

- تناولي 5 حبات من اللوز أو الجوز أو ملعقة صغيرة من زبدة الفستق السوداني.

- استهلكي ما كميته 200 ميليلتر من الحليب منزوع الدسم أو نصف كوب من الزبادي منزوع الدسم.

- مسموح لكِ تناول ثمرة فاكهة واحدة في اليوم فقط.

- يُسمح لكِ تناول الشاي أو القهوة من دون سكر أو مسحوق مبيّض.

- يُسمح لكِ تناول العلكة الخالية من السكر.