

## ريجيم غذائي يحدد لك حجم ونوعية طعامك يوماً بيوماً التمزي به.. لتصبحي أكثر رشاقة في فترة قصيرة

لديك مناسبة سعيدة بعد شهر وتريدين ارتداء فستان رائع، لكن زيادة وزنك تحركت من الظهور بالمظهر الذي تريدينه؟  
مهما كانت أسبابك لتتخلص السريع من الوزن الزائد، فإن الأطباء ينصحونك بعدم التعرض للجوع، أو حرمان جسمك من العناصر الغذائية الضرورية، وإنما باتباع حمية صحية متوازنة.  
في هذا البرنامج، يمكنك تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، يتخللها وجبة خفيفة (سناك) وأن وجدت أن التخلص من كيلوغرامين غير كاف للوصول إلى ما تريدين، فيمكنك تكرار هذا البرنامج لأسابيع أخرى.

### لائحة بالوجبات الخفيفة اليومية

يمكنك اختيار واحدة من هذه الوجبات الخفيفة، لتناولها بين الوجبات الرئيسية كل يوم، مع إمكانية تكرار نفس الوجبة يومياً:

- قطعة من الحلوى ذات المكونات البسيطة والدهون القليلة.
- 10 ملاعق طعام من اللبن المطعم بالفاكهة التي تفضلينها.
- كوب صغير من البوظة القليلة الدسم.
- كوبان من الفشار على أن يكون خالياً من الزيت أو الزبدة.
- كوب من عصير التوت أو غيره من الفاكهة قليلة السكر.
- كوب من كوكتيل الفاكهة المعلبة أو الطازجة المقطعة المغمورة في شراب خفيف.

### يوم السبت:

أ- الفطور  
قطعة صغيرة من الخبز الأسمر المحمص مع قليل من الزعتر أو بدونه.  
وجبة متوسطة الحجم من التفاح، كوب من الحليب الخالي من الدسم.

ب- الغذاء  
شريحة خفيفة من لحم الدجاج مع حلقات من الطماطم وأوراق الخس وشيء من الخردل أو الخل أو الصلصة الخالية من الدهن، قطعتان صغيرتان من الخبز الأسمر أو التوست، حبة من الموز.

ج- العشاء  
قطعة متوسطة من السمك المشوي، كوب من اللوبيا الخضراء أو البازلاء أو الفاصوليا الخضراء المسلوقة، قطعة خبز سمراء محفصة.

### يوم الأحد:

أ- الفطور  
قطعتان من الخبز أو التوست الأبيض منقوعتان في بيضة واحدة مخفوقة مع ثلاث ملاعق من الحليب الخالي من الدسم، والقليل من القرفة المطحونة، تغطى في قليل من الزيت ويوضع عليها معلقتان من المربى الخفيف.

ب- الغذاء  
كوب من حساء البندورة (قليل من الأرز المطبوخ في صلصة البندورة مع كمية قليلة جداً من الدهن).

ج- العشاء  
شريحة صغيرة من صدر الدجاج أو

الديك الرومي أو لحم البقر، كوب من الخضار المقطعة كالبقدونس أو الجرجير أو الكرفس أو الريحان (الحبق) كوب من القرنبيط المسلوقة، قليل من الليمون أو التوابل.

### يوم الاثنين:

أ- الفطور  
قطعة من الخبز الأسمر، حبة من الخوخ الطازج أو نصف كوب من الخوخ المعبأ في شراب مخفف، كوب من الحليب الخالي من الدسم.

ب- الغذاء  
شريحتان من اللحم قليل الدهن مع أوراق الخس والصلصة الخالية من الدهن، قطعتان من الخبز أو التوست الأسمر، حبة كبيرة من التفاح.

ج- العشاء  
قطعة من صدر الدجاج المشوي، نصف كوب من البازلاء الخضراء المسلوقة، نصف كوب من الأرز المسلوقة.

### يوم الثلاثاء:

أ- الفطور  
قطعة خبز سمراء مع قليل من الزعتر أو السمسم، حبة برتقال متوسطة الحجم، كوب حليب خالي من الدسم.

ب- الغذاء  
سمك التونة أو أي نوع من السمك المعبأ مع ملعقة شاي من المايونيز أو الصلصة قليلة الدهن، قطعتان من الخبز أو التوست الأسمر، حبة صغيرة من الموز.

ج- العشاء  
قطعة من كفتة اللحم المشوية (لحم وبصل وبقدونس)، كوب من الخضار المفرومة، بطاطس صغيرة مشوية، توضع عليها ملعقة شاي من الزبدة.

### يوم الأربعاء:

أ- الفطور  
بيضة مخفوقة ومقلية بقليل من الزيت، قطعة من الخبز أو التوست الأسمر، أجاصة أو فاكهة أو أي نوع من الفاكهة المتوفرة.

ب- الغذاء  
كوب من حساء الطماطم أو العدس، عجة ممزوجة بثلاث حبات من الفطر أو كمية مناسبة من البصل والطماطم، حبة صغيرة من التفاح.

ج- العشاء  
أرز مع الفاصوليا البيضاء، اخلطي نصف كوب من الأرز المطبوخ مع كمية

قليلة جداً من الزيت، ونصف كوب من الفاصوليا البيضاء المطبوخة بصلصة البندورة، سلطة بصل وبندورة مع خضار الموسم.

### يوم الخميس:

أ- الفطور  
قطعة من الخبز أو التوست الأسمر مع ملعقة شاي من الزبدة، كوب من عصير البرتقال أو أي فاكهة متوفرة، كوب من الحليب الخالي من الدهن.

ب- الغذاء  
كوب من المكرونة المطبوخة مع ما تحبين من الخضار، كوبان من قطع الدجاج المخلوطة بالخضار المفرومة مع ملعقة شاي من المايونيز أو الصلصة قليلة الدهن، قطعتان من الخبز أو التوست الأسمر، حبة من الموز.

ج- العشاء  
قطعة سمك صغيرة مشوية، كوب من الخضار المتوفرة غير المطبوخة، نصف كوب من المعكرونة المسلوقة مع ملعقة شاي من الزبدة.

### يوم الجمعة:

أ- الفطور  
كوب من سلطة الفاكهة (ما هو متوفر في الأسواق)، نصف كوب من الجبن القليل الدهن، قطعة خبز أو توست أسمر.

ب- الغذاء  
كمية معقولة من السمك المشوي مع قليل من الصلصة والكرفس أو ما هو متوفر من الخضار، قطعة من الخبز أو التوست الأسمر.

ج- العشاء  
قطعة صغيرة من الدجاج المشوي قليل الدهن، كوب من القرنبيط المسلوقة مع الليمون، بطاطا صغيرة مشوية مع ملعقة شاي من الزبدة.

## عادات غذائية عالمية «مثالية» تجنبك السمنة

من الرضا والشبع تفوق بكثير تلك التي يمنحها تناول وجبة مؤلفة من نوع واحد أو أنواع قليلة من الأطباق، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى الاكتفاء بتناول كمية أقل من الطعام.

### 6- إضافة الزيت إلى الخضراوات:

يطعم اليونانيون والبريطانيون الخضراوات بزيت الزيتون، أو بضيفونه إلى السلطات لاجسادها نكهة لذيذة، وإذا كانت الخضراوات الذ طعماً فعلى الأرجح أنك ستختاريلها بدلاً من الأطعمة ذات الوحدات الحرارية المرتفعة مثل اللحوم والبطاطس المقلية. وقد أخذت أحدث الدراسات الغذائية في جامعة بوسطن أن الأشخاص الذين استخدموا زيت الزيتون بدلاً من صلصة السلطة منزوعة الدهون (ليزيترو) استغلواهم من الوحدات الحرارية) كانوا يأكلون وجبات من الخضراوات تفوق تلك التي كانوا يتناولها الأشخاص الذين طلب منهم ألا يزيدوا ما يتناولونه من دهون على 20% من مجمل الوحدات الحرارية، وتمكن أفراد المجموعة الأولى من الاستمرار في أثناء النظام الغذائي الصحي لمدة أطول ولم يسترجعوا ما خسروه من كيلوجرامات زائدة.

والتأمل، ومن المعروف أن التركيز والتأمل يساعدان على التخفيف من الإجهاد والتوتر وعلى توازن الهرمونات التي يمكن أن تسبب في زيادة الوزن مثل هرمون «الكورتيزول».

### 3- القيام بالتمتدح:

يعتبر التمدح على الأقدام بعد تناول وجبة خيرة أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الفرنسيين والألمان مثلاً يحافظون على رشاقتهم، ويقول اختصاصيو التغذية إن المشي لا يؤدي إلى حرق الوحدات الحرارية فحسب، بل يساعد على إفراز العصارة العضية، أما الاستلقاء بعد العشاء، فيمكن أن يتسبب في الانتفاخ وفي ضغط المعدة والأمعاء.

لذلك، فالمشي بعد العشاء ضروري جداً، ولو لمدة قصيرة داخل الحديقة أو حول المنزل.

### 4- تناول الطعام جالساً:

في كثير من البلدان يتناول الناس طعامهم اليومي في ثلاث وجبات وهم جالسون، والجلوس أثناء الأكل ضروري لعدة أسباب، أهمها أنه يجعلنا نشعر بالرضا والشبع، ويحول دون لجوئنا إلى القضم طوال النهار، مما يؤدي في النهاية إلى تناولنا كميات من الطعام تفوق حاجتنا.

### 5- تقديم عدد أكبر من الأطباق:

يعمل سكان حوض المتوسط إلى تناول وجبات صغيرة مؤلفة من عدة أطباق متنوعة، يقول الدكتور آدم دونوفسكي، مدير برنامج العلوم الغذائية في جامعة واشنطن، إن تقوم النخبة والمذاق والأصناف في الوجبة الواحدة يمنح الفرد درجة

توصل خبراء وباحثو التغذية حول العالم، من خلال دراسات مستفيضة، إلى تحديد مجموعة من أفضل العادات الغذائية لدى شعوب العالم، الذين تحفص لديهم نسبة السمنة، مثل الصينيين والفرنسيين وغيرهم، وستستعرض فيما يلي بعض هذه العادات.

### 1- الحرص على الهدوء أثناء الوجبات:

من المعروف أن الكثير من اتباع الفلسفات الشرقية، خاصة في الهند يصرون على تناول أكبر عدد ممكن من وجباتهم بصمت تام، ويقولون إن هذا التصمت يشجعهم على التركيز على ما يتناولونه من طعام، ومن هذه العادة تتعلم كيف نتذوق ونستمتع بكل لقمة نتناولها، بدلاً من التهام كميات خيرة من الطعام بسرعة.

### 2- ممارسة اليوجا:

ذكر جان مادرن، مدرب اليوجا ومؤلف كتاب «اليوجا تحرق الدهون»، أن اليوجا تساعد على حرق الدهون لأنها تعزز بناء العضلات التي تسهم بدورها في تنشيط عملية حرق السعرات في الجسم، وخلافاً للنشطة الرياضية الأخرى مثل التدريب على حمل الأوزان التي تبني العضلات، فإن اليوجا تساعد أيضاً على التركيز

