رشيقة وجميلة قبل العيد وبعده..

مع أسرع الطرق والأنظمة للتخلص من الوزن الزائد

ترغب الكثير من النساء بشكل عام، وفي المناسبات والأعياد بشكل خاص بالتمتع بجسم رشيق ومثالي، لتبدو السيدة بملابسها الجديدة ذات طلّة مبهرة ورائعة، ولكن قد يشوب هذا الأمر مشكلة زيادة الوزن وفقد الرشاقة قبل هذه الأيام، الأمر الذي يستلزم منها ضرورة الدخول في ريجيم سريع لاستعادة رشاقة الجسم وخسارة الكيلوغرامات الزائدة قبل حلول العيد، وبعده أيضاً باعتبار أن العيد في بلادنا مرتبط بأشهى الحلويات والمأكولات التي لا يمكن أن نفوتها علينا، وخصوصاً أثناء الجلسات المميزة مع العائلة والأصدقاء.

ونقدم لك في "نور" هذه النصائح والإرشادات لتحقيق غايتك في الوصول إلى جسم رشيق، وذلك بطرح أفضل ثلاث وصفات للريجيم السريع، التي ينصح بها الأطباء من أجل استعادة الرشاقة قبل قدوم العيد، والتي يمكنك إتباعها والاستعانة بها أيضاً للتخلص من الوزن بسرعة قبل أي مناسبة مهمة.

ريجيم العيد..

تعد هذه الوصفة من أسرع طرق عمل الريجيم، نظراً لاحتوائها على البروتين الذي يملأ المعدة ويقلل من الإحساس بالجوع، وبالتالي لن تشعري بأنك بحاجة إلى المزيد من الطعام، ولذا ستضمني حصولك على الرشاقة التي تحلمين بها قبل حلول عيد الأضحى المبارك.

اليوم الأول :

الفطور موحد دائماً وهو عبارة عن بيضة مسلوقة + قطعة فواكه + شاي أو قهوة.
الغداء: سمك أو جمبري أو تونة مع قطعة توست .
العشاء: قطعة توست واحدة + ٤ ملاعق جبنة قريش + قطعة فواكه .

اليوم الثاني :

الغداء: زبدية رز بحليب أو مهلبية والأفضل مهلبية + خيارة + قطعة فواكه.
العشاء: بيضة مسلوقة + قطعة فواكه بدون توست أو خبز .

اليوم الثالث :

الغداء: صحن فول بدون زيت + صحن سلطة خضار .
العشاء: ٤ ملاعق جبنة قريش مع قطعة توست .

اليوم الرابع :

الغداء: صحن كبير من الخضراوات المسلوقة مع قطعة توست .
العشاء: مهلبية مع بيضة مسلوقة + خيارة .

اليوم الخامس :

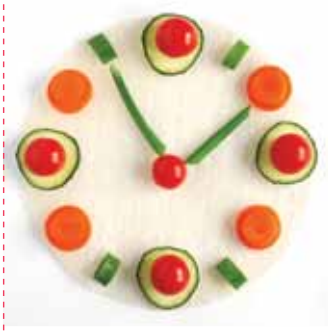
الغداء: سمك أو تونة أو جمبري مع التوست .
العشاء: بيضة مسلوقة مع أربع ملاعق جبنة + قطعة توست .

اليوم السادس:

الغداء: قطعة دجاجة مسلوقة أو مشوية حصراً + صحن سلطة خضار، بدون خبز أو توست .
العشاء: قطعة جبنة مع سلطة خضراء .

اليوم السابع :

الغداء: فول بدون زيت + صحن صغير من سلطة الخضراوات الطازجة .
العشاء: فاكهة متنوعة حسب الرغبة.



ريجيم الثلاث ساعات..

يعتمد هذا النظام على تناول ما تريدينه كل ٣ ساعات بكمية صحية معتدلة مثل اللحوم والبروتينات وحتى الكعك، ويتركز الهدف من ريجيم الثلاث ساعات على:

* تحفيز عملية الأيض في الجسم على العمل.

*تنظيم فترات تناول الطعام مما ينظم عمليات الحرق، وبالتالي يمنع الجسم من تخزين الدهون غير اللازمة.

*كما أنه يساعد في الحصول على الطاقة بشكل منتظم، بجانب تنظيم عملية حرق السعرات الحرارية، بالإضافة إلى مساهمته في بناء العضلات بشكل صحيح.

طريقة هذا النظام:

يعتمد على تناول ست وجبات يومياً، بدلاً من الوجبات الثلاث، هم وجبة الإفطار ثم وجبة خفيفة، وكذلك الغداء ومن ثم وجبة خفيفة، ثم عشاء خفيف ثم وجبة خفيفة، ويجب أن تحتوي أول وجبتين خفيفتين على ١٥٠ سعرة حرارية لكل منهما، فيما يجب أن تكون الوجبات الرئيسية من صغيرة إلى متوسطة الحجم.
وتساعد هذه الحمية على فقدان ٢ كيلو أو أكثر في الأسبوع، إذا التزمت به بشكل صحيح، وكنت حريصة على عدم الإكثار من الطعام.

ريجيم السعرات الحرارية

مع هذا الريجيم، تستطيعين إنقاص وزنك، نتيجة لفقدان الدهون الزائدة في جسمك، مع تناول نفس كمية الطعام، ويأتي هذا عن طريق تناول أطعمة تحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية.
وفوائد ريجيم السعرات الحرارية لخسارة الوزن أنه يساعد على الشعور بالشبع وعلى تقليل السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم، بالإضافة إلى إمداد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة له.

طريقة ريجيم السعرات الحرارية:

يمكنك تطبيقه منذ الآن وحتى بداية العيد لكي تتمكني من التخلص من بعض الوزن الزائد:

*وجبة الإفطار: فنجان وثلث دقيق الشوفان مخلوط بماء، نصف تفاحة، ملعقة صغيرة قرفة، ملعقتان صغيرتان من السكر البني، فنجان حليب خالي الدسم، نصف ثمرة جريب فروت، قهوة أو شاي.

*وجبة الغداء: تناول سلطة دجاج مشوي تتكون من (٨٠ غراماً من صدور الدجاج المشوي + ٣ فناجين من الخس + ٤ شرائح من الفلفل الأحمر + ملعقتان كبيرتان من الجبن+ ملعقتان كبيرتان من أي صوص مفضل لديك، على أن يكون هذا الصوص قليل السعرات)، بالإضافة إلى رغيف خبز يفضل أن يكون أسمر، وفنجان من الفراولة المقطعة.

*وجبة العشاء: يمكن تناول فاهيتا لحم، مكونة من (٨٠ غراماً من اللحم المشوي + نصف فنجان فلفل أخضر+ نصف فنجان بصل + ملعقة كبيرة من صوص الصويا + ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم + نصف فنجان خس + نصف فنجان من مكعبات الطماطم + ملعقة من القشطة خالية الدسم + القليل من دقيق التورتيلا)، نصف فنجان ذرة، فنجان من الشمام المقطع.

*وجبة خفيفة: فنجان من المقرمشات، نصف فنجان حليب خالي الدسم، فنجان توت.

ملاحظة هامة:

قبل البدء في إتباع أي ريجيم، أو دايت استشيري الطبيب المتخصص، للتأكد من مدى مناسبة هذا النظام لطبيعية جسمك، فإتباع ريجيم غير ملائم لطبيعة جسمك سوف يعود عليك حتماً بالضرر.

نصائح للرشاقة خلال فترات سريعة

- تعلمي فن الاسترخاء.. فالضغط العصبي يدفع الكثيرين للأكل بشراهة، لذا عليك تسهيل الأمور على نفسك، حيث يمكنك ممارسة اليوغا، والمشي، والتأمل وهي طرق مفيدة جداً لتهدئة أعصابك.
- قولي لا للميزان، وحاولي الابتعاد عنه خلال هذه الفترة من قيامك بالريجيم، فهو يعطيك قراءة غير دقيقة للتغيرات التي تظهر على جسمك خلال هذه الفترة القصيرة.
- تجنبي الملح لأنه يعمل على احتجاز الماء بالجسم، مما يؤدي إلى زيادة في الوزن.
- امشي يومياً لمدة ساعة، فمن شأن ذلك أن يساعدك على تقليل نسبة الدهون بالجسم.
- اشربي الماء بكميات كبيرة، وتذكري بأن تناول ٨ أكواب من الماء أمر ضروري للصحة وللشعور بالشبع أسرع، ويفضل شرب كوب من الماء قبل الوجبة بنصف ساعة تقريباً من أجل الإحساس بالشبع، وبعد الوجبات بساعتين كي تتجنبي اتساع المعدة.