

## رجيم السبع أيام



هذا الرجيم معمول به في بعض المراكز الطبية من أجل إنقاص وزن مرضى القلب الذي سيخضعون لعملية معينة، وهو جدّاً فعّال يحتوي على جميع الأصناف الغذائية، والهدف منه إنقاص ما بين 4 إلى 7 كيلوغرام في الأسبوع الواحد!

تعتمد طريقته على الإكثار من الأطعمة التي تحرق السعرات الحرارية وبخاصة الشوربة الحارقة (ستجد طريقة عملها في الأسفل) أكثر مما تعطيه للجسم، ومدته أسبوع واحد يمكن أن يكرر أكثر من مرة، علماً بأنّها لا تحتاج إلى رياضة خلال فترة الرجيم.

قبل أن تبدأ في ذكر الرجيم: يجب أن تتذكر أنه يجب الامتناع خلال الرجيم عن شرب المشروبات الغازية وغيرها، ويجب شرب 10 أكواباً من الماء يومياً!

اليوم الأوّل: (جمع أنواع الفواكه ما عدا الموز)

تناول كثيراً من الفواكه التي ترغب بها مهما كان نوعها ما عدا الموز، لا بأس من تناول عصير الفاكهة الغير محلى بالسكر، وأكثر من الشوربة الحارقة، وينصح بالإكثار من البطيخ أو الشمام حتى تزيد احتمالية نقص كيلو واحد في هذا اليوم!

اليوم الثاني: (جميع الخضار)

- 1- تناول الكثير من الخضراوات وكثيراً من الشوربة.
- 2- في وجبة العشاء تناول حبة بطاطا واحدة مطبوخة مع الزبدة إضافة للشوربة.
- 3- تناول الخضراوات التي ترغبها سواء كانت معلبة أو طازجة أو مجمدة أو مسلوقة (بدن إضافة أي نوع

4- ابتعد عن تناول كافة أنواع الحبوب - القمح - القول - المكسرات بأنواعها.

اليوم الثالث: (يوم الخضار والفاكهة بدون موز!)

تناول كل ما تريد من الخضراوات والفواكه وكثيراً من الشوربة ولا تتناول بطاطا هذا اليوم أو موز.

اليوم الرابع: (الموز والحليب!)

تناول كثيراً من الشوربة مع 8 حبات من الموز لتحصل على اليوتاسيوم وكذلك ثلاث أكواب من الحليب قليل الدسم للحصول على الكالسيوم اشرب كثيراً من الماء وأضف إليه كثيراً من مسحوق النخالة لتجعل عمليتي الهضم والإخراج طبيعية.

اليوم الخامس: (بروتين وطماطم)

تناول كثيراً من الشوربة مع لحم العجل أو السمك المسلوق أو الدجاج بعد إزالة الجلد بعد السلق وتناول البندورة حيث بالإمكان أخذ 560 غرام من لحم العجل وعلبة كبيرة من البندورة أو 6 حبات من البندورة تأكد من تناول 12 أكواب من الماء هذا اليوم لتغسيل أجهزة الجسم الداخلية من بقايا اللحم المهضوم.

اليوم السادس: (اللحم والخضار)

تناول كثيراً من الشوربة ولحم العجل وكثيراً من الخضروات هذا اليوم عدا البطاطا كما بإمكانك أن تأخذ 2-3 قطع من اللحم الشرائح الستيك إذا رغبت وأي نوع من الخضروات أو الألياف الخضراء، تذكر أن الشوربة هو الأساس في هذه الحمية!

اليوم السابع: (الرز البني، عصير الفواكه والخضار)

تناول كثيراً من الشوربة مع كمية غير محدودة من الأرز البني والفواكه والخضروات ما عدا البطاطا حتى تشبع تماماً.

ملاحظات هامة:

بعد نهاية اليوم السابع إذا اتبعت التعليمات السابقة تماماً فسوف تكون قد فقدت 5-7 كغم وإذا فقدت أكثر من 7 كغم توقف عن هذه الحمية ليومين فقط قبل العودة مرة أخرى لإتباع الحمية ابتداء من اليوم الأول. حيث لكل شخص تركيبة خاصة بجسمه فتأثير هذه الحمية يختلف من فرد لآخر ولكن هناك حقيقة ثابتة وهي أن هذه الحمية تنظف أجهزة الجسم من المكونات الملوثة لهذه الأجهزة لذلك تعطيك شعوراً بالراحة تجعل جسمك نقياً وتشعر بأنك أكثر حيوية. يمكن متابعة هذه الخطة في الوقت الذي تراه مناسباً لك وستشعر بالفرق ولكن يجب أخذ راحة لمدة ثلاثة أيام ما بين كل أسبوع يتم فيه أكل الوجبات بشكل عادي دون إسراف طبعاً يمنع قطعياً خلال هذه الحمية تناول الخبز والمشروبات الغازية والمشروبات المخصصة للحمية ويمكن تناول أي أدوية وصفها لك الطبيب خلال إتباعك لهذه الحمية بأمان.

طريقة عمل الشوربة الحارقة:

ست حبات كبيرة من البصل الأصفر أو الأخضر + ست حبات ثوم

- حبتان فلفل أخضر بارد

- علبه واحدة أو علبتين من عصير البندورة أو ما يعادله بصورة مطحونة أو أربع طماطم

- حبة ملفوف كبيرة

- حزمة من خضار الكرفس الأمريكي (وهو نبات يشبه البقدونس من الأعلى ورق أخضر ومن الأسفل سيقان خضراء تشبه البصل الأخضر).

- اختياري: يمكن إضافة عبوة من خليط شوربة ماجي في وعاء كبير مغطى مع ما سبق وصفه من الخضار المقطعة، يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكاربي والصلصة الحارة وصب عليه الماء دعه يغلي لمدة 45 دقيقة ثم ضع في الثلاجة. ويمكنك خلط المكونات السابقة (إن أردت) في الخلاط، ويجب عليك ما يلي:

- يتم طبخ المذكور أعلاه لمدة 10 دقائق.

- ثم تخلط بالخلط.

- يعاد طبخها لمدة ثلاثين دقيقة.

الكاتب: حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي (التخلص من الكرش)