كيف تدمج رجيم الفواكه في روتينك اليومي بأقل ضرر ممكن؟



1- الحصول على مكملات البروتين:

قد يؤدِّي رجيم الفواكه إلى نقص البروتين لديك بالفعل، مما قد يؤدِّي إلى فقدان العضلات، ومِنْ ثَمّ فقد يكون من الضروري الحصول على مكملات البروتين، لتلبية احتياجات الجسم، ومنع فقدان العضلات.

2- مكملات العناصر الغذائية:

كذلك قد تكون بحاجةٍ إلى مكملات بعض العناصر الغذائية التي قد تتعرّض لنقصها، مثل فيتامين ب12 أو الكالسيوم أو فيتامين د أو أحماض أوميجا 3 الدهنية.

3- ضبط حجم الوجبات:

زيادة نسبة السكر في الدم مرهونة بتناول الكثير من الفواكه، لذا حاوِل أن تضبط حجم الوجبات التي

تتناولها خلال الالتزام برجيم الفواكه، لعدم الحصول على كمية كبيرة من السكر.

4- استشارة اختصاصي التغذية:

يجب استشارة اختصاصي التغذية قبل تجربة أي نظامٍ غذائي، لمعرفة كيفية الالتزام به، وما إذا كان يناسبك أم لا، وأيضاً تحقيق أقصى فائدة ممكنة مع أدنى ضرر ممكن، خاصةً مع الأنظمة الغذائية الصارِمة، مثل رجيم الفواكه.