

## إطالة عام 2018.. اخسري دهون البطن في 10 أيام



الكثير من السيدات يعانين من تكتل الدهون لديهن خصوصاً في منطقة البطن والأرداف، والبعض منهن يشعرن بالقلق والتعب النفسي جراء السمنة التي بذلن فيها جهوداً مضيئة للتخلص منها وفقدان الوزن حتى يظهرن بمظهر مقبول وجميل ويحصلن على أجسامٍ متناسقة.. نستعرض لك سيدتي هنا حمية خفيفة ورجيم يمتد لمدة 19 أيام فقط؛ لكن حتماً سيساعدك على فقدان الوزن والتخلص من تراكم الدهون، ونختتمها بعدد من النصائح لكي تتمكني من تخفيض الوزن مع المحافظة على صحتك:

وجبة الإفطار:

كوب من اللبن خالي الدسم مع ملعقتين من العسل، أو يمكن شرب كوب عصير البرتقال.

بعد ساعتين من الإفطار: تناول ثمرتين من البرتقال.

وجبة الغداء للثلاثة الأيام الأولى: شريحتان من السمك المشوي، 3 ملاعق أرز أبيض، طبق من الشورية، سلطة خضار.

وجبة الغداء للثلاثة الأيام الثانية:

شورية خضار

سلطة خضار

علبة تونة بدون زيت أو شريحة لحم بدون دهن

ربع رغيف خبز

وجبة الغداء للأيام الباقية:

طبق خضار مسلوق

ملعقتان أرز أبيض

شريحة صدر رومي

3 ملاعق معكرونة

شريحتان كبدة مشوية

العشاء اليومي لمدة 10 أيام:

شريحة نستولايت

توست

سوف تلاحظين بعد انتهاء العشرة الأيام كاملة أن وزنك قد قلّ بفعل هذا الريجيم.. ابدئي عامك الجديد بهذا الريجيم وتخلصي من الدهون العنيدة.

نصائح عامّة لصحة ورشاقة:

ربما هناك بعض السيدات يقمن ببعض العادات السيئة يومياّ دون أن يلاحظن أنّها تؤثر على زيادة الوزن وفقدان الدهون المتراكمة. تعرّف في سيدتي عليها الآن حتى تتمكني من خسارة السعرات الحرارية بشكل أسرع، بعد اتباع النظام الغذائي الذي سبق ذكره.. وهذه العادات هي:

الامتناع عن تناول وجبة الفطور، اعتقاداً بأنك ستخسرين سعرات حرارية أكثر عندما تجوعين؛ ولكن بتفاديك وجبة الفطور ستحفزين الجسم على تخزين دهون أكثر والامتناع عن تحفيز الجسد على الحرق.

تناول الطعام أثناء الوقوف وفي العمل، إذ كنت ممن يتناول الطعام وقوفاً أو أثناء العمل حتى تختصري الوقت فستؤدي ذلك إلى تناول الطعام بشكل هائل دون توقف وستتسع معدتك ويتضاعف محيط خصرك.

عدم النوم لساعات كافية: عندما تسهرين لوقت طويل وتنامين لوقت أقل سيعرضك ذلك للإرهاق وفقدان الطاقة والذي بدوره سيمنعك من ممارسة التمارين بالشكل الصحيح.

قلة تناول الخضراوات: من الضروري تناول سبع أنواع متنوعة من الخضار والفواكه يومياً، ستشعرك الخضراوات بالشبع لوقت أطول لاحتوائها على كمية ألياف عالية.