

نصائح ما قبل الريجيم



- 1- قبل اختيار نوع الريجيم الذي يناسبك هناك معلومات أساسية يجب أن تعرفها كل امرأة حتى يسير الريجيم في طريقه الصحيح ويأتي بنتائجه المرجوة وعليك إتباع ما يلي:
 - 1 لا بد من التأكد من ملاءمة الريجيم الذي تختارينه لحالتك الصحية وذلك عن طريق فحص اكلينيكي شامل وإجراء بعض التحليلات المعملية.
 - 2 لا يسمح بإضافة أو حذف أو استبدال أي من عناصر الأنظمة الغذائية التي تعتبر مزيجاً من النظم الغذائية منخفضة السعرات والأنظمة الكيميائية لأن ذلك يضعف فاعلية النظام الغذائي.
 - 3 يمكن تناول كميات إضافية من أي نظام غذائي لا يحدد كمية العناصر الغذائية التي يجب تناولها بدون حذف.
 - 4 يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها البعض.
 - 5 يمكن حذف نوع أو أكثر من أي وجبة ولا يمكن حذف الوجبة نفسها.
 - 6 استبدال وجبة العشاء بسلاطة خضراء أو بالفواكه الطازجة المسموح بها حتى لا ينقص من فاعلية النظام الغذائي وكذلك يمكن تناول نفس وجبة الغذاء ليلاً بدلاً من وجبة العشاء.
 - 7 يجب شرب 2 كوب ماء قبل كل وجبة.
 - 8 تناول كميات كبيرة من السوائل المسموح بها مفيد أثناء عملية إنقاص الوزن ومن هذه السوائل الماء، الصودا، الشاي، النسكافيه، القهوة، الكركديه، النعناع، القرفة، التليو، الينسون، وعصير الليمون.

- 9- غير مسموح باستعمال السكر العادي للتحلية ويمكن استبداله بالسكريات البديلة.
- 10- يراعي أن يكون اللحم خالٍ من الدهن وممنوع اللحم الضأن، ويراعي أن يكون الدجاج منزوع الجلد.
- 11- يفضل تناول اللحوم مشوية أو مسلوقة.
- 12- التونة تُصفى تماماً من الزيت وتُشطف بالخل.
- 13- يمكن استبدال السلطة بخضار مسلوقة والعكس ويمنع تناول البصل والجزر والفلفل الرومي بالسلطة.
- 14- الخضار يسلق بالماء فقط وممنوع البطاطس والقلقاس والبقول ويمنع استخدام المرقعة الطازجة أو المكعبات.
- 15- يمنع إضافة السمن أو الزيت أو الزبد للطعام.
- 16- مسموح بإضافة الملح والفلفل والبهارات والليمون إلى الطعام.
- 17- عند الشعور بالجوع يمكن تناول الخيار والخس بين الوجبات ويمنع أيضاً تناول الفاكهة بين الوجبات.
- 18- الفاكهة الممنوعة هي البلح والمانجو والتين والموز والمشمش والعنب والكاكاو والقشطة الخضراء، يجب بعد فقدان الوزن تغيير عادة تناول الطعام بمجرد الشعور بالجوع واستبدالها بالخروج من المنزل أو المشي لمدة 10 دقائق حتى يزول هذا الشعور أو تقل حدته وكذلك التعود على تناول الحبوب (الكورن فلكس) في الإفطار بين الوجبات عند الشعور بالجوع لأنه من المواد الغذائية التي تفقد الشهية فيما بعد.

خبير الأعشاب حسن خليفة

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش