رجيم العيد لخسارة وزن سريعة

يعتمد رجيم العيد على تناول البروتينات بكميات كبيرة، مع التقليل من تناول السكريات والنشويات، وبالتالي خسارة ما يقارب 5 كيلو جرام في 3 أيام فقط.

- عند الاستيقاظ من النوم : 2 كوب ماء مع عصير 1/2 حبة ليمون.

- وجبة الإفطار: 1 كوب من الشاي أو القهوة + 4/1 كوب لبن خالي الدسم + 1 قطعة كيك أو 2 بيتى فور أو 2 توست +1 جبنة + 1 ملعقة.

- بعد الفطور بساعتين: 1 حبة فاكهة.

- وجبة الغذاء: قطعة بروتين مشوي أي نوع في حجم 120 جرام + سلطة + خضار.

- بعد الغداء بساعتين: 1 كوب من عصير الليمون أو الجيلي السادة

- بعد ساعتين: 1 كوب من الزبادي خالي الدسم.

- وجبة العشاء: 1 بيضة أو تونة أو 2 لانشون دجاج أو 3 ملاعق جبنة فيتا لايت + سلطة.