ريجيم الخطة السداسية لتخفيف الأرداف



بخطة مدتها 6 أسابيع هدفها إنقاص الوزن من منطقة الأرداف بشكل خاص، والريجيم بشكل أساسي يعتمد على الردة (النخالة) والتي تباع على شكل أقراص وأحياناً على شكل مسحوق عادي في المخابز.

الأسبوع الأوّل:

الإفطار: بيضة مسلوقة أو كوب + شريحة توست أو ربع رغيف + 3 ملاعق ردة أو 2 قرص ردة.

بين الإفطار: حبة واحدة من الفاكهة (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة ردة

الغداء: طبق خضار بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + سمكة مشوية أو ربع دجاج أو قطعتين لحم + 3 ملعقة ردة أو 3 قرص ردة.

بين الغداء والعشاء: حبة واحدة من الفاكهة (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة ردة.

العشاء: كوب زبادي + بيضة + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة أو شريحة لحم صغيرة + 1 توست + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة أو 2 ملعقة جبن قريش أو جبن قليل الدسم + شريحة توست + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

الأسبوع الثاني:

الإفطار اليومي: اختيار أي من الآتي:

1- ½ كوب عصير برتقال أو برتقالة كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة توست أو ربع رغيف + ملاعق ردة أو 3 قص ردة.

2- 1 زبادي + ثمرة فاكهة ويفضل البرتقال أو التفاح لاحتوائهم على الألياف + 3 ملاعق ردة أو قرص ردة.

3- تفاحة كاملة بقشرها + شريحة بسكوت كبيرة + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

الغداء اليومي: اختيار أي من الآتي:

1- 2 شريحة توست ريجيم + شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال) + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

2- 2 شريحة توست ريجيم + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية متوسطة + سلطة خيار (2 ملعقة زبادي و1 خيار) + ثمرة فاكهة + ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

3- 4 ملاعق فول بالليمون والكمون + 2 شريحة توست ريجيم + ثمرة فاكهة + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

العشاء اليومي: اختيار أي من الآتي: (يمكن تبديل وجبة الغداء بالعشاء حسب الرغبة).

1- ¼ فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + 4 ملاعق خضار سبانخ أو فاصوليا أو خرشوف لاحتوائهم على الكثير من الألياف + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

2- 2 بيضة مسلوقة + سلطة خضراء ويمكن إضافة الجزر عليها + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

3- شريحة سمك أو سمكة مشوية أو تونة بدون زيت + 2 ملعقة أرز ويفضل الأرز الأسمر + 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

الأسبوع الثالث:

الإفطار: 4 ملاعق فول بليمون أو 1 زبادي أو بيضة مسلوقة + شريحة توست + قهوة أو شاي بلبن منزوع الدسم + 3 ملاعق ردة أو 2 قرص ردة.

الغداء: أي كمية من الخضار المشكل المطبوخ أو المسلوق أو نيئ وممكن تبديل الخضار المسلوق بالسلاطة الخضراء + أي كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو الفراخ المشوية ويضاف إلى الوجبة 3 ملعقة ردة أو 3 قرص ردة.

العشاء: 1 زبادي + 2 شريحة توست أو 5 ملاعق جبن قريش أو جبن خالي الدسم + 1 شريحة توست أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء ويضاف للوجبة 3 ملاعق ردة أو 3 قرص ردة.

الأسبوع الرابع:

الإفطار: شريحة توست + 2 ملعقة عسل أو 2 بيضة + شريحة لانشون أو كوب زبادي وملعقة ردة مع وجبة الإفطار 2 حبة ردة أو 2 ملعقة ردة.

بين الإفطار والغداء: حبة واحدة من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو 2 تمر) + ملعقة ردة.

الغداء: طبق خضار بدون سمن أو زيت أو سلطة خضراء مع نصف دجاجة أو قطعتين لحم بحجم 1/4 كيلو أو 5 شرائح رومي مدخن 2 ملعقة ردة أو 2 قرص ردة.

بين الغداء والعشاء: حبة واحدة من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو 2 تمر) + ملعقة ردة.

العشاء: مثل الغداء.

بعد العشاء بساعتين عند الإحساس بالجوع: حبة واحدة من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو 2 تمر) + ملعقة ردة.

الأسبوع الخامس:

الإفطار: شريحة توست + 2 ملعقة عسل أو مربى أو شريحة توست + 5 ملعقة جبنة قريش أو جبن منزوع الدسم مع وجبة الإفطار يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة أو 2 ملعقة ردة.

الغداء: الاختيار الأوّل: مكرونة مسلوقة أي كمية (يمكن إضافة كاتشب) + سلطة خضراء أو خضار مسلوق أو نيئ.

الاختيار الثاني: بطاطس مسلوقة أي كمية + سلطة خضراء أو خضار مسلوق أو نيئ.

الاختيار الثالث: أرز مسلوق أي كمية + سلطة خضراء أو خضار مسلوق أو نيئ.

مع وجبة الغذاء يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة أو 2 ملعقة ردة.

العشاء: صنف واحد فاكهة مع وجبة العشاء يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة أو 2 ملعقة ردة.

الأسبوع السادس:

الإفطار: (ثابت في جميع الأيّام)

1 تفاحة + قهوة أو شاي بحليب منزوع الدسم وممكن استخدام بدائل السكر.

اليوم الأوّل:

الغداء: ربع دجاجة مشوية أو علبة تونة + 4 ملاعق أرز أو 4 ملاعق مكرونة + 5 ملاعق سلطة.

العشاء: 2 بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الثاني:

الغداء: علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء.

العشاء: 1 بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء + حبة فاكهة (تفاح أو خوخ أو كمثري...).

اليوم الثالث:

الغداء: 2 شريحة لحم + سلطة خضراء + خضار مسلوق.

العشاء: 5 ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة + 1 توست.

رجيم يناسب جميع الأجسام:

الإفطار: سوائل (شاي – قهوة – صودا – ليمون بدون سكر) الصودا تكون دايت ويمكن إضافة 1 أو 2 ملعقة لبن منزوع الدسم على الشاي والقهوة ويجب تناول أكبر قدر من الماء.

الغداء:

1- شريحة توست

2- شريحة سمك كبيرة أو شريحة صغيرة من الكبد أو اللحم أو صدر الفرخة.

3- (4) ملاعق خضار نيئة في (باذنجان – بامية – سبانخ – كوسة – خرشوف أو (4) ملاعق سلطة.

4- ثمرة فاكهة (تفاحة واحدة – 2 ثمرة مشمش أو 2 ثمرة بلح أو نصف جريب فروت أو شريحة بطيخ أو برتقالة).

العشاء: شريحة توست + 4 ملاعق جبن قريش أو ملعقة جبن قريش + بيضة بالإضافة إلى 4 ملاعق سلطة أو 4 ملاعق خضار نيئ + ثمرة فاكهة (تفاحة أو برتقالة أو جريب فروت أو شريحة بطيخ).

حسن خليفة/ كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش