رجيم فعّال يخلّص من دهون الخصر والبطن



يستهدف رجيم البطن الرشيق النساء الراغبات في التخلّص من ترهلات البطن، بأسلوب صحّي. والـ"رجيم" المذكور طويل الأمد، علماً بأنّ أسباب ترهّل البطن حسب خبراء الصحّة في "مجلة بريفنشن" الأمريكية، ترجع إلى تكرّر الحمل والولادة، أو الإفراط الشديد في الأكل، أو التقدّم في السن.

يتألف رجيم البطن الرشيق من جزأين، وهما: برنامج "قفزة البداية" المضاد للانتفاخ والذي يستمر أياماً أربعة، وبرنامج "خطة الأسابيع الأربعة". علماً بأنّ فترة البرنامجين تمتدّ على 32 يوماً، وفق الآتي:

1- برنامج قفزة البداية: يهدف إلى القضاء على أي انتفاخ أو غازات في البطن، وذلك من خلال تناول أطعمة ومشروبات محددة تساعد في طرد السوائل والمواد الصلبة من الجسم، مع تقليل الاحتفاظ بالماء وعلاج مشكلات الهضم. ويمنع في خلال الأيام الأربعة من اتباع هذا الـ"رجيم":

* تناول البهارات والتوابل والملح.

* تناول "الكربوهيدرات"، حيث تقوم خلايا الجسم بتخزين كلّ غرام من الـ"جليكوجين" عبر استخدام 3 غرامات من الماء.

* شرب المشروبات الغازية وتناول البقول والزهرة والبروكولي والبصل والفلفل والملفوف والفواكه الحمضية، لما تسبّبه من غازات وانتفاخ في البطن.

* مضغ العلكة التي تتسبّب في ابتلاع الهواء وحبسه في جهاز الهضم، محدثة الضغط والانتفاخ والتضخم في البطن.

* تناول الأطعمة المقلية، وهي دهنية يتمّ هضمها ببطء، ما يسبّب الانتفاخ.

* تناول الأطعمة الحارة، كتلك المتبلة بالفلفل الأسود أو القرنفل أو جوزة الطيب أو شطة الفلفل الأحمر أو البصل أو الخردل أو الخل، حيث تعمل جميعها على تنشيط إفراز أحماض المعدة التي تتسبّب في عسر هضم والغازات.

وبالمقابل، يسمح في خلال الأيام الأربعة من اتباع هذا الـ"رجيم":

* تناول أربع وجبات، حيث يتضمن برنامج "قفزة البداية" ما يُراوح بين 1200 و1600 سعرة حرارية يوميّاً، موزّعة على 3 وجبات رئيسة ووجبة خفيفة، ما يقلّل من إفراز أحماض المعدة.

* اختيار الأطعمة التي لا تحتاج إلى إضافة الملح أو البهارات، كالخضروات الطازجة في صورتها النيئة، مع الإكثار منها للحصول على أكبر قدر من الفيتامينات والمعادن المساعدة في تسريع الأيض.

* المشي لخمس دقائق، بعد كلّ وجبة.

* الإكثار من شرب الماء، ما يساعد في تهدئة جهاز الهضم.

* تناول الطعام ببطء، فالأكل بسرعة يجعلنا نبتلع الهواء، فيحبسه جهاز الهضم، مسبباً الغازات.

2- خطة الأسابيع الأربعة: يرتكز رجيم البطن الرشيق على 400 سعرة حرارية في الوجبة، وإجمالي سعرات يراوح بين 1600 و1800 سعرة حرارية في اليوم. وبالمقابل، يجب أن تتضمّن وجبات الفطور والغذاء والعشاء الأحماض الدهنية أحادية التشبع، والمتوفّرة في: الأفوكادو والجوز (عين الجمل) والشوكولاتة السوداء وزيت الزيتون البكر وزبدة الفول السوداني وزبدة اللوز وبذور اليقطين وبذور زهرة الشمس والطحينة.