

احصل على جسم صحي ورشيق في 10 أيام

هل لاحظت زيادة بضعة كيلوغرامات إضافية؟ وأنت لست راضي عن جسمك ورشاقتك في الوقت الحالي؟ وترغب بالتغيير نحو الأفضل والأكثر صحي وسلام؟

لذلك، نقدم لك طريقة الحصول على خسارة الوزن الزائد والحصول على رشاقة متناهية من خلال اتباع نظام على مدة 10 أيام فقط.

احصل على جسم صحي ورشيق في 10 أيام :

اليوم 1

الديتوكس- لم يتم تشكيل المعدة والكبد للتعامل مع كافة أنواع الطعام والمشروبات. حان الوقت للتراجع عن التلف في جسمك من جراء الأطعمة المستهلكة. سوف تحتاج إلى القليل من يد المساعدة من المكمّلات للتغلب على السموم والأطعمة الفائضة، إن عشبة حليب الشوك هي الخيار الأول للديتوكس. استهلك الفيتامين C لمساعدة الكبد على تكسير السموم وتحفيز عملية الهضم.



اليوم 2

اعثر على الـ MOJ مخصوص بك، إنها بداية جديدة لك، لذا فإن مهمة اليوم هي جعل القرار صحيًا! الحصول على اللياقة يبدأ بعقل سليم.

فكـر بالفوائد التي ستجلبها رياضاـة جديدة ونظام الحمية. الشعور بالإلهام - نمط حـيـاة صـحيـيـة سـيـعـطـيكـ صـحةـ وـبـشـرـةـ وـشـعـرـ أـفـضلـ.

اليوم 3

اضـفـ المـزـيدـ منـ الـحرـكةـ وـالـنشـاطـ إـلـىـ اـسـوبـ حـيـاتـكـ. قـمـ بـعـملـ تـمـريـنـ المـعـدـةـ فـيـ الـمنـزـلـ الـيـوـمـ، بـدـلاـ مـنـ الـذـهـابـ إـلـىـ النـادـيـ الـرـياـضـيـ. التـمـارـينـ عـالـيـةـ الـكـثـافـةـ هـيـ الـأـفـضـلـ لـفـقـدانـ الـدـهـونـ فـيـ الـجـسـمـ، حـيـثـ يـمـكـنـ مـمارـسـةـ الـعـدـيدـ مـنـ التـمـارـينـ الـرـياـضـيـةـ وـالـكـارـديـوـ.

اليوم 4

استـعدـ عـاـفـيتـكـ مـعـ الـحـرـكةـ وـالـتـمـارـينـ بـطـرـيـقـةـ مـتـداـورـةـ، مـنـ الـأـفـضـلـ أـنـ تـبـعـ يـوـمـاـ تـمـارـينـ عـالـيـةـ الـكـثـافـةـ وـالـيـوـمـ الثـانـيـ النـشـاطـ الـخـفـيفـ، مـثـلـ تـدـرـيـبـاتـ الـيـوـغاـ، الـتـيـ تـسـاعـدـكـ عـلـىـ خـسـارـةـ كـمـيـةـ كـبـيرـةـ مـنـ دـهـونـ الـبـطـنـ.

اليوم 5

قـمـ بـتـوـضـيـبـكـ غـدـائـكـ الـخـاصـ لـلـعـمـلـ. لـكـ لـاـ تـدـعـ تـنـاـولـ الـقـهـوةـ الـمـحـضـرـةـ وـالـسـكـوـيـتـ عـلـىـ الـفـطـورـ يـكـونـ سـبـبـ بـعـدـ حـصـولـكـ عـلـىـ الـجـسـمـ الرـشـيقـ وـالـصـحـيـ. كـمـاـ عـلـيـكـ تـحـضـيرـ الـوـجـبـاتـ الـخـفـيفـةـ الصـحـيـةـ الـمـنـزـلـيـةـ لـتـنـاـولـهـاـ فـيـ دـوـامـ الـعـمـلـ.



اليوم 6

ماـرسـ تـمـارـينـ الـقـوـةـ وـارـفـعـ الـأـثـقالـ، فـالـتـعـرقـ عـلـىـ تـمـارـينـ الـكـارـديـوـ

ليست الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن. تدريب القوة من 3-2 أيام في الأسبوع سيبني العضلات، والعضلات الأكبر تتطلب حرق طاقة أكبر، حتى وقت الراحة. هذه الطريقة تساعدك على زيادة كتلة العضلات لديك، مما يعمل على تخفيض نسبة الدهون في الجسم.

اليوم 7

قم بحجز جلسة تدليك، ان كنت تشعر بالتعب والإجهاد. غالباً ما يكون لدى محترفي اللياقة البدنية "يوم الغش" الذي يحصلون فيه على مكافأة أو راحة من الحمية الغذائية. هذا اليوم هو باكمله خاص بك! لكي تبقى صحي، خذ جلسة تدليك أو قم بشراء شيء لطالما رغبت بشرائه.

اليوم 8

اذهب لممارسة الجري، يعد الجري رائعًا لفقدان الوزن على المدى الطويل، نظرًا لأنه واحد من أسهل الأنشطة التي تتناسب مع الحياة اليومية. يمكنك الحصول على حذاء رياضي والركض إلى العمل أو إلى للحافلة أو الجري في وقت الغداء أو الركض مع الأصدقاء.

اليوم 9

تعلم تمرين رياضي أو تدريب جديد، فالتنوع هو ما يضفي النكهة والجمال إلى الحياة. كما أن ممارسة الكثير من التمارين الجديدة كل بضعة أيام، يعمل على بقاء العضلات في حالة تساؤل وحيرة، مما يسبب بزيادة الوزن مع الوقت. ان اتباع نظام رياضي منتظم هو امر جيد ولكن ينصح اضافه تمارين جديدة مرة او مرتين في الأسبوع وتجربة دروس لياقة جديدة.



اليوم 10

خطة لخطوتك التالية، لا يجب أن يتوقف روتين الطعام واللياقة البدنية عندما تصل إلى هدف وزنك المطلوب. ابحث عن طرق أخرى للمحافظة على رشاقتك ولا تقم بممارسة الرياضة كل يوم وخذ اجازة كل فترة.