

جينيفير لوبيز تخبرنا سبب إقطاعها عن السكر والكربوهيدرات لمدة 10 أيام!

تبعد جينيفير لوبيز نظام غذائي لا يحتوي على السكر او الكاربوهايدرات وبدأت ترى النتائج حتى بعد خمسة أيام فقط. إذا كنت قد سمعت أن جينيفير لوبيز تتبع هذه الحمية الغذائية لـ 10 أيام، فالليك التفاصيل.

تشرح ما هو هذا التحدي ، ولماذا تفعله. "لا يحتوي على السكر ، ولا الكربوهيدرات ، وأي شيء يحتوي على السكر والكربوهيدرات فيه لا يمكنك تناوله."

وشرحـت جـينـيفـير بـعـد ذـلـك يـقـوم النـظـام الغـذـائـي بـتـغـيـّر جـسـمـهـا تـمـاماً الـذـي يـجـعـلـهـا تـشـعـر بـالـرـشاـقةـ. الـيـوـم الـأـوـل وـالـثـانـي هـو عـنـدـمـا تـدـرـكـ أـنـك مـدـمـن عـلـى السـكـرـ" ، قـالـتـ. "إـنـهـا مـثـلـ المـخـدـراتـ".



كما كشفت أن مدربها هو الذي ألهـمـهـا هـذـا التـحـديـ. وـقـالـتـ لوـبـيـزـ إنـ الحـمـيـةـ الغـذـائـيـةـ "سـتـعـيـدـ ضـبـطـ" جـسـدـهـاـ منـ أـجـلـ الـحـصـولـ عـلـىـ "الـكـرـبـوـهـيـدـرـاتـ الصـحـيـةـ وـالـأـشـيـاءـ الصـحـيـةـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ السـكـرـ فـيـهـاـ". قـالـتـ جـينـيفـيرـ إـنـهـاـ شـعـرـتـ أـنـهـاـ تـأـكـلـ الـكـثـيرـ مـنـ الـكـرـبـوـهـيـدـرـاتـ قـبـلـ ذـلـكـ.

"عـنـدـمـاـ أـعـودـ مـرـةـ أـخـرىـ لـأـكـلـ الـفـاكـهـةـ بـعـدـ 10ـ أـيـامـ ،ـ سـيـكـونـ مـذـاقـهـاـ

حلواً كثيراً" ، قالت L.J. ، عند تحدثها عن كيف أن طعم السكر قد يبدو وكأنه تغير بعد التوقف عن تناوله لفترة من الزمن.

وفيما يتعلق بالآثار الجانبية ، قالت L.J إنها شعرت بأنه لديها القليل من "الجيوب الأنفية" عندما قطعت السكر والكربوهيدرات لأول مرة. خلافاً لذلك ، يبدو أن هذه الحمية رائعة L.J.

مؤيد آخر هو أنه يمكنك فقدان الوزن على التحدي. "سوف تخسر حفنة من الجنيهات ، لأنك بمجرد أن تتخلص من هذا السكر وتلك الكربوهيدرات فإنك تبدأ بخسارة الوزن الذي يضيفه إلى جسمك." حتى L.J نفسها شهدت النتائج: "في منتصف الطريق ، خلال خمسة أيام ، أرى اختلافاً بالفعل" ، قالت - من المحتمل الإشارة إلى تلك الصورة التي نشرتها على حسابها على إنستغرام.

ما الذي يمكنني أو لا يمكنني أكله؟

عند اتباع نظام غذائي خال من الكربوهيدرات والسكر ، فهذا يعني إزالة جميع السكر المضاف وكل الكربوهيدرات النشوية ، وهذا يعني تخطي الأشياء الواضحة مثل الخبز والمعكرونة والكعك والحلويات ، إلخ.

ولكن L.J جعلت هذا المستوى التالي. مع تحديها ، يمكنك تناول الخضار النشووية والألبان والفاكهة (التي تحتوي على السكريات الطبيعية). ولكن يمكن أن يكون لديك خضروات غير نشوية مثل القرنبيط والكوسة والبروكلي ، إلى جانب اللحوم والمكسرات والبذور وزبد الجوز ، إلى جانب التوابل والأشياء المختلفة مثل الجواكامول وزيت الزيتون والصلصا. أيضاً ، والخبر السار: يمكنك الحصول على القهوة (فقط تخطي الحليب).

يبدو من الصعب - ولكن لحسن الحظ ، حتى L.J تعرف بأن هذا ليس حمية مدى الحياة. وقالت: "هذا ليس شيئاً تفعله طوال الوقت. إنه تحد لإعادة ضبط جسمك". "إنه شيء لتخلص نفسك.

نصائح مفيدة للطهي وإعداد الوجبات:

خذ استراحة من الإفطار: لا تتردد في تخطي وجبة الإفطار وتناول القهوة فقط. يجد معظم الناس أنه في غضون أيام قليلة فقط من تناول كميات أقل من الكربوهيدرات ، فإن الوجبات الغنية بالدهون ، والرغبة الشديدة والجوع تتضاءل بسرعة ومن السهل تخطي وجبة طعام ،

و خاصة وجبة الإفطار.

الأطباق الأساسية غير المطهية: بعيداً عن المطبخ أو لا تريده الطهي لتناول وجبة؟ تقدم شرائح اللحم والجبن والخضروات وجبة غداء سهلة. أو قم بغلي اثنين عشرة بيضة وابقها جاهزة في البراد لتناول الغداء أو الوجبات الخفيفة. علبة من سمك التونة أو سمك السلمون ، مع بعض المايونيز الكامل والخضار crudités ، هو وجبة غداء بسيطة. المحار المدخن ، السردين ، الرنجة مع الخضار النيءة أو السلطة هي خيارات أخرى سهلة الطبخ.