رجيم التمر واللبن لخسارة الوزن قبل الزفاف

هل ترغبين بفقدان بعض كيلوغرامات من وزنك وخسارة الدهون الزائدة قبل موعد زفافك بفترة ؟ هل ترغبين بالحصول على الإطلالة المثالية والرشاقة المتناهية يوم عرسك ؟ ان كنت ترغبين بتحقيق هذه النتيجة و بالحصول على الاطلالة المثالية بفستانك الأبيض ، وخسارة وزنك الزائد ، فالحل أصبح بين يديك.

يمكنك اتباع رجيم التمر واللبن لخسارة الوزن قبل الزفاف لخسارة الكيلوغرامات الإضافية والحصول على النتيجة التي تتمنيها . يتطلب هذا الرجيم منك الإلتزام به لمدة 4 أسابيع فقط.

الأسبوع الأول:

الفطور : 5 حبات تمر مع 2 كوب من حليب أو لبن قليل الدسم.

وجبة خفيفة بين الإفطار والغداء : كوب عصير أناناس طازج أو عصير البرتقال أو حبة تفاحة واحدة.

الغداء : إختاري وجبة من بين الثلاث وجبات التالية:

1. حساء الخضار مع صدر دجاج مشوي مع قطعة صغيرة من الخبز العربي.
2. سلطة الخضار مع ملعقة صغيرة زيت زتيون ، مع سمكة مشوية وكمية صغيرة من الأرز الأبيض أو الأرز الأسمر.
3. كوب لبن خالي من الدسم مع سلطة، التي ترغبين بها ولكن دون زيت، مع ربع قطعة من الخبز العربي.

وجبة خفيفة : 5 حبات من التمر أو 1 ثمرة فاكهة طازجة.

العشاء : كوب لبن خالي من الدسم مع ثمرة برتقالة وثمرة كيوي . احرصي على الإنتظار لمدة ساعة على الأقل بين تناول اللبن والفاكهة من أجل تسهيل عملية الهضم.

الأسبوع الثاني:

الفطور : هو نفس افطار الأسبوع الأول : 5 حبات من التمر مع كوبين

حليب أو لبن قليل الدسم.

وجبة خفيفة بين الإفطار والغداء : 1 كوب عصير تفاح طازج أو عصير جزر طازج مع حبة تفاح أو حبة برتقال.

الغداء: إختاري وجبة من بين الثلاث وجبات التالية:

1. سلطة من دون زيت مع علبة تونا بالماء أو سمكة مشوية مع ربع قطعة من الخبز.
2. سلطة خيار ولبن مع صدر دجاج 4 ملاعق من الأرز .
3. سلطة مع 250 غرام لحمة مشوية مع ربع قطعة من الخبز أو 2 توست.

وجبة خفيفة : حبة ليمون أو تفاح أو كيوي أو 3 حبات تمر.

العشاء : إختاري وجبة من بين الوجبتين التالية:

1. 2 شريحة توست أو خبز محمص مع 2 قطعة جبنة خالية من الدسم.
2. 1 بيضة مسلوقة مع كوب لبن وسلطة من دون زيت الزيتون.

الأسبوع الثالث:

الفطور : 5 حبات تمر.

وجبة خفيفة بين الإفطار و الغداء: 2 حبة فواكه طازجة (موز، تفاح أو برتقال).

الغداء: إختاري وجبة من بين الوجبتين التالية:

1. صدر دجاج مشوي أو سمكة مشوية أو 200 غ لحم مشوي أو روبيان مشوي.
2. 1 بيضة مسلوقة مع صحن سلطة وملعقة من زيت الزيتون أو مع سلطة اللبن بالخيار.

وجبة خفيفة : 1 فواكه طازجة أو قطعة من البطيخ.

العشاء: إختاري وجبة من بين الوجبتين التالية:

1. 2 قطعة توست أو خبز محمص مع 2 قطعة جبنة خالية من الدسم وسلطة خضار من دون زيت.
2. 1 كوب لبن مع ورق خس وحبة الكيوي وحبة برتقال.

الأسبوع الرابع:

اتبعي رجيم الأسبوع الثالث بكل تفاصيله وسوف تلاحظين التقدم خلال هذا الأسبوع ، سوف ترين خسارتكِ للوزن في حال إلتزمتِ جيداً بهذه الحمية الغذائية من دون اي غش أو حذف وجبة واحدة من الوجبات المذكورة.