

# كيف تخسر 3 كيلوغرامات في أسبوع؟

هل ترغب بخسارة الوزن الزائد؟ هل ترغب بالتخلص من الدهون المتراكمة والحصول على جسم رشيق؟ هناك العديد من الطرق التي تساعدك على تحقيق هدفك.

إن كنت ترغب بخسارة الوزن بشكل سريع والتمتع بمظهر رشيق، خاصة في الأوقات الحرجة، نقدم لك نظام غذائي سهل وبسيط يساعدك على خسارة 3 كيلوغرامات تقريبا في أسبوع .

كيف تخسر 3 كيلوغرامات في أسبوع؟

المسموح به خلال النظام الغذائي الخمس لمدة 7 أيام:

## اليوم الأول:

- تناول فقط الفواكه قليلة السكريات ، مثل التفاح والرمان ، وأي فواكه حمضية ، مثل البرتقال والجريب فروت.
- شرب 12 كوبًا من الماء .

## اليوم الثاني:

- تناول الخضروات فقط ، ابدأ اليوم بثمرة بطاطس مسلوقة ، ثم تناول السلطة على مدار اليوم.
- لا تنسى شرب الماء .



## اليوم الثالث:

- يسمح لك أن تتناول الفواكه والخضروات ، لكن الحرص على عدم تناول البطاطس أو الموز.
- شرب الكثير من الماء بالطبع.

## اليوم الرابع:

- تناول 8 ثمرات موز ، طبق كبير من شوربة الخضروات و3 أكواب من الحليب.
- شرب الكثير من الماء .

## اليوم الخامس:

- تناول 5 ثمرات من الطماطم مع طبق أرز مسلوق، شوربة خضروات، تفاح، برتقال وجريب فروت.
- شرب 10 أكواب من الماء على الأقل.



## اليوم السادس:

- تناول طبق أرز و3 أطباق من شوربة الخضروات، وماء.

## اليوم السابع:

- تناول طبق صغير من الأرز، شوربة خضار، سلطة خضار وعصير فواكه غير محلى.
- لا تنسى شرب الكثير من الماء.

كيف تخسر الوزن دون رجيم؟

تكثر الأنظمة الغذائية التي يتبعها الكثير من الأشخاص وحيث قد يجدي بعضها نفعاً ولبعض الآخر يفشل ، وذلك مع اختلاف طبيعة كل جسم عن الآخر ، لذا يمكن أن نساعدك على خسارة الوزن الزائد، خلال فترة دون اتباع نظام غذائي قاسي، ولذلك من خلال اتباع خطوات بسيطة تعرفي عليها:

## خسارة الوزن بالماء

- يساعد استهلاك الماء على خسارة الوزن الزائد من خلال:
- يسهم شرب الماء في تقليل الشهية، بالتالي يساعد الجسم بالسيطرة على الجوع.
- يخفف من كمية تناول الطعام بحال شرب كوب من المياه، قبل تناول الطعام بمدة 30 دقيقة.
- يسهم بالتخلص من السوائل المحتبسة في الجسم ، مما يؤدي لفقدان نسبة من الوزن الزائد.
- يحفز على التخلص من السعرات الحرارية الإضافية.
- يعمل على تحفيز عملية الأيض.

طرق خسارة الوزن بمساعدة الماء



## الماء الساخن

تناول كوب من الماء الساخن في الصباح كل يوم على معدة فارغة .  
تحفز هذه العملية إفراز العرق الناتج عن حرق الدهون، تنشيط الجسم  
وتخلصه من السموم ومن الدهون خاصة دهون الأرداف والبطن.

## الماء البارد

يخفض شرب الماء درجة حرارة الجسم ، فيبدأ الجسم بالتالي حرق نسبة  
عالية من الدهون ، من أجل استعادة درجة حرارة الجسم من جديد،  
الأمر الذي يساعد زيادة حرق الدهون.

خسارة الوزن بمساعدة الأعشاب

## الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر أحد أهم الأعشاب الفعالة بإنقاص الوزن. يتمتع  
الشاي الأخضر بقدرة كبيرة على تحفيز عملية الأيض، كما أنه مدر  
للبول ، لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة، التي تحفز بدورها عملية  
التمثيل الغذائي وحرق الدهون المتراكمة.

## القرفة

تتعدد فوائد القرفة الصحية ، وقد أثبتت بعض الدراسات أنها تتمتع  
بدور جيد بسد الشهية ومحاربة تراكم الدهون بالجسم ، بما انها  
تحتوي على نسبة عالية من الألياف والكالسيوم والحديد. بالإضافة الى  
ذلك، تتمتع القرفة بقدرة على تخفيف نسبة السكر بالدم.

## الزنجبيل

يسهل شاي الزنجبيل عمليات الهضم وحركة الأمعاء ويخفض مستوى  
الكوليسترول السيئ بالدم، بما إنه غني بنسبة عالية من الألياف  
الغذائية، التي تحفز من جهتها البروتينات الإنزيمات الهاضمة.