ما هو رجيم اليوم الواحد؟

كثيرة هي أنواع الحميات الغذائية التي يمكن إتباعها لخسارة الوزن، إلا أن هناك العديد من الأشخاص ممن يعانون من زيادة في الوزن ولا يقدرون أن يحرموا من تناول الطعام.

الى هؤلاء الأشخاص نتوجه، لا داعي للقلق بعد اليوم لن تحرموا من تناول اي طعام لأن حمية اليوم الواحد ستكون الحل الأمثل لكم.

ما هي هذه الحمية؟

تعتمد هذه الحمية على تناول نوع واحد من الطعام على ثلاثة أيام متتالية، ومن ثم تناول نوع معين من الطعام لثلاثة ايام متتالية ايضا، أما في اليوم السابع فيمكن لهؤلاء تناول ما يرغبون من طعام متنوع.

وفي ما يلي، سنتعرف على كيفية إعتماده:

اليوم الأول:

يمكن تناول نصف كوب قرع عسل مهروس مع رشة من القرفة وجوز الطيب أو كوب من الحليب غير المحلى القليل الدسم.

اليوم الثاني:

يمكن تناول نصف كوب من الفراولة مع طبق من سلطة الخضار، أو تناول كوب من الفراولة مع كعكعة وكوب من الفانيليا غير الملاة.

اليوم الثالث:

يمكن تناول طبق من سلطة الخضار المسلوقة مع شريحة من اللحم أو الدجاج أو السمك المشوي.

اليوم الرابع:

يمكن تناول نصف كوب من الحبوب الغنية بالكربوهيدرات مع سلطة خضار خضراء للحصول على الألياف التي تجعلك تشعر بالشبع وعدم قابلية على تناول الطعام.

اليوم الخامس:

ينصح خبراء التغذية بتناول البيض المسلوق خلال الوجبات الثلاثة مع طبق من سلطة الخضار.

وبما أن المياه تلعب دورا مهما في خسارة الوزن، لا بد من تناول ما لا يقل عن 8 أكواب، وفي حال عدم وجود رغبة لتناول الإفطار يمكن إستبداله بكوب من الزبادي أو الشاي الأخضر.