اخسر 7 كيلوغرامات خلال ثلاثة أشهر بهذه الحمية الغذائية

تتنوّع أنظمة الحمية الغذائية التي تشجّع الفرد على عيش أسلوب حياة صحي وسليم وإتباعها لخسارة الوزن بطريقة مضمونة وجيدة. نقدم لك اليوم من خلال موضوعنا حمية غذائية جديدة تساعدك على فقدان من 5 الى 7 كلغ خلال ثلاثة أشهر بطريقة سهلة جداً لا تتطلب الجهد والتعب والحرمان من الطعام ومن خلال إتباع نظام صحي وأسلوب حياة سليم.

تعرف على خطوات هذه الحمية والتي تسمّى بنظام خسارة الوزن فائق السرعة:

أهميّة استهلاك البروتين في وجبة الفطور: يتمثّل نظام فقدان الوزن هذا بتناول وجبة فطور مُدعّمة بالبروتين من بيض أو كوب لبن زبادي خالي من الدسم لتعزيز الشعور بالشبع وتتمثل هذه الوجبة بأن تحتوي على 30 غ من البروتين، الذي يساعد على تنمية العضلات وبنائها وإصلاح الأنسجة في الجسم.

الاكتفاء بكمّية قليلة من الدهون: تلعب الدهون غير المشبعة دور مهم بالتحكم بالسعرات الحرارية وتعزيز عملية الأيض لأن حمض الأوليك، الموجود في المكسرات النيئة والأفوكادو وزيت الزيتون، يساعد على التخفيف من الشهية ويحسن أداء وظائف الجسم الحيوية بالإضافة الى الأوميغا 3، الموجود في بعض الأطعمة الدهنية، يساعد على تعزيز نسبة الكوليسترول الجيّد.

الإبتعاد عن استهلاك الكربوهيدرات: يتمثل هذا الرجيم بالحد من تناول النشويات وتحديداً الكربوهيدرات المركبة التي تعزز تخزين السكر والدهون في الجسم وتسبب بالسمنة. وينصح بتناول الألياف والحبوب الكاملة والنشويات المعدّة من الشوفان والقمح الكامل من خبز ومعكرونة وأرز.

تناول أربع وجبات من الخضار يوميّاً: لمن يرغب بفقدان الوزن بطريقة صحية وسريعة فينصح بتناول أربع وجبات من الخضار في اليوم. الخضار غنية بالأليف الغذائية وقليلة بالسعرات الحرارية والنشويات مثل الخضار الورقية والسبانخ والبروكولي وغيرها وهي تساعد على الشعور بالشبع.

تناول ثلاث وجبات من الفواكه: ضمن هذه الحمية يجب تناول الفواكهه المغذية والقليلة بالسعرات الحرارية مثل التوت، الأناناس، البطيخ، البرتقال، الجوافة والكيوي.