

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

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

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

وشرحت جينيفير بعد ذلك يقوم النظام الغذائي بتغيير جسمها تماماً الذي يجعلها تشعر بالرشاقة. اليوم الأول والثاني هو عندما تدرك أنك مدمن على السكر" ، قالت. "إنها مثل المخدرات".



كما كشفت أن مدربها هو الذي ألهم هذا التحدي. وقالت لوبيز إن الحمية الغذائية "ستعيد ضبط" جسدها من أجل الحصول على "الكربوهيدرات الصحية والأشياء الصحية التي تحتوي على السكر فيها." قالت جينيفير إنها شعرت أنها تأكل الكثير من الكربوهيدرات قبل ذلك.

"عندما أعود مرة أخرى لأكل الفاكهة بعد 10 أيام ، سيكون مذاقها حلواً كثيراً" ، قالت J.LO ، عند تحدثها عن كيف أن طعم السكر قد يبدو وكأنه تغيير بعد التوقف عن تناوله لفترة من الزمن.

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

مؤيد آخر هو أنه يمكنك فقدان الوزن على التحدي. "سوف تخسر حفنة من الجنيهات ، لأنه بمجرد أن تتخلص من هذا السكر وتلك الكربوهيدرات فإنك تبدأ بخسارة الوزن الذي يضيفانه الى جسمك." وحتى J.LO نفسها شهدت النتائج: "في منتصف الطريق ، خلال خمسة أيام

، أرى اختلافًا 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 J.LO جعلت هذا المستوى التالي. مع تحديها ، يمكنك تناول الخضار النشوية 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. أيضا ، والخبر السار: يمكنك الحصول على القهوة (فقط تخطي الحليب).

يبدو من الصعب - ولكن لحسن الحظ ، حتى J.LO تعترف بأن هذا ليس حمية مدى الحياة. وقالت: "هذا ليس شيئًا تفعله طوال الوقت. إنه تحد لإعادة ضبط جسمك". "إنه شيء لتخليص 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 ، وخاصة وجبة الإفطار.

الأطباق الأساسية غير المطهية: بعيدًا عن المطبخ أو لا تريد الطهي لتناول وجبة؟ تقدم شرائح اللحم والجبن والخضروات وجبة غداء سهلة. أو قم بغلي اثنتي 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 النيئة أو السلطة هي خيارات أخرى سهلة الطبخ.