

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 المثالبة والرشاقة المتناهية يوم عرسك ؟ ان كنت ترغبين بتحقيق هذه النتيجة وبالحصول على الإطلالة المثالبة 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 تمنيتها . يتطلب هذا الرجيم منك الالتزام 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 أنا ناس 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 زيتون ، 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 الانتظار لمدة ساعة على الأقل بين تناول اللبن والفاكهه 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 توست.

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

العشاء : إختاري وجبة من بين الوجبتين التاليتين:

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 والغداء : 2 حبة فواكه طازجة (موز، تفاح أو برتقال).

الغداء : إختاري وجبة من بين الوجبتين التاليتين:

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 بال الخيار.

وجبة خفيفة : 1 فواكه طازجة أو قطعة من البطيخ.

العشاء : إختاري وجبة من بين الوجبتين التاليتين:

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



الأسبوع الرابع:

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