

# كيف تخسرين 4 كيلوغرامات من الدهون بأسبوعين فقط؟

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة تجمع الدهون في منطقة البطن أو ما يعرف بـ"الكرش"، وخاصة عند النساء اللواتي ينزعجن من هذه الحالة فتلجأن الى كل ما اتحيت لهن من فرص من أجل التخلص منها كإتباع حمية غذائية، ممارسة الرياضة وغيرها.

وفي هذا السياق، تقدم أخصائية التغذية "جويل فارس" حمية غذائية الى كل شخص يعاني من "الكرش". اذ ان هذه الحمية تعتمد على تعديل نسبة الأنسولين في الدم وبالتالي ازالة الدهون المتكدسة في منطقة البطن. وتقوم هذه الحمية على :

## الغطور:

- كوبان من المياه
- كوب حليب الصويا
- 1 رغيف من خبز الشوفان
- 4 قطع من الجبنة البيضاء
- حبتان من الطماطم

## وجبة خفيفة:

- 4 حبات من الجوز مع كوبين من المياه

## الغداء:

- كوبان من المياه
- صحن كبير من السلطة الخضراء التي تحتوي على البروكولي والخيار والخس والبصل الأخضر والروكا والمصعتر مع إضافة إلى صلصة الليمون الحامض وملعقة صغيرة من زيت الزيتون إليها.
- قطعة كبيرة من فيليه السمك المشوي مع الأعشاب
- حبة كبيرة من البطاطا المشوية مع الريحان

## وجبة خفيفة:

- كوبان من المياه
- حبتان من التفاح

## العشاء :

- كوبان من المياه
- صحن كبير من سلطة الروكا مع الفطر الطازجة
- قطعتان من توست الصويا
- قطعة كبيرة من فيليه الدجاج المشوي بالأعشاب
- شرب كوب من الشומר المغلي قبل الخلود الى النوم.

اتبعي هذا الرجيم لمدة أسبوعين وتخلصي من 4 كيلوغرامات من الدهون المتراكمة في منطقة البطن واحمي قلبك من خطر الإصابة بالأمراض.