

للعروس: حمية غذائية تخلصك من الوزن الزائد بشهر واحد

تحتاج العروس إلى نظام غذائي متكملاً بذلك لأن كل فتاة تطمح بأن تبدو أميرة بفستانها الأبيض وجسمها الرشيق. لذلك، فهي تحتاج لحمية غذائية ووجبات تساعدها على فقدان الكيلوغرامات الزائدة.

وتنشغل العروس بالتحضيرات لزفافها بين حجز صالة للزفاف، اختيار الديكور المناسب، بطاقات المدعوين وغيرها من الأمور التي يجعلها تنسي نفسها لأن الوقت يمر بسرعة.

ماذا تفعلين؟ ما عليك سوى إتباع حمية سريعة تخلصك من الوزن الزائد قبل ليلة الزفاف وبشهر واحد فقط!

الفطور:

إن الخطوة الأولى نحو جسم رشيق تناول وجبة فطور غنية ومتغيرة تحتوي على 300-350 سعرة حرارية لتناءل مع عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وهي على الشكل التالي:

- شريحة توست أو ربع رغيف خبز أسمر
- زبادي خالي الدسم
- أو بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة صغيرة
- أو كوب لبن خالي الدسم أو ثلاثة ملاعق فول بدون زيت.

الغداء:

- طبق خضروات مع ثلاثة ملاعق أرز مسلوق أو معكرونة مسلوقة
- أو طبق سلطة خضراء مع ربع دجاجة أو شرحتين لحم (مسلسل أو مشوي)
- أو سمك مشوي مكونة من سمكتين متوسطتين مع طبق سلطة وثلاثة ملاعق أرز.

العشاء:

- علبة زبادي خالي الدسم
- أو بيضة مسلوقة
- أو نصف علبة تونة مصفاة من الزيت

▪ أو طبق سلطة خضراء.

أما ما بين الوجبات، يمكنك تناول:

- الفواكه ومنها التفاح، البرتقال، الجوافة، الغريب فروت، الكثمري والرمان، على ألا تزيد عن ثمرتين بين كل وجبة وأخرى.
- 120 غرام من الزبادي مع ملعقة من العسل.
- 50 غرام من الحمص مع قطع الجزر.

ولا تنسي عزيزتي أن تناول الكثير من السوائل كالماء وشاي الأعشاب غير المحلى سينشط الجسم ويطرد السموم وسيجعل بشرتك تبدو نضرة ومشعرة. إذا، اجعلي الماء منذ اليوم صديقك الدائم حيث كنت.

استمري على هذا النظام لمدة شهر، واستمتعي بقوام ممشوق في ليلة زفا فلك!