

للعرّوس: حمية غذائية تخلصك من الوزن الزائد بشهر واحد

تحتاج العروس الى نظام غذائي متكامل ذلك لأن كل فتاة تطمح بأن تبدو أميرة بفستانها الأبيض وجسمها الرشيق. لذلك، فهي تحتاج لحمية غذائية ووجبات تساعد على فقدان الكيلوغرامات الزائدة.

وتنشغل العروس بالتحضيرات لزفافها بين حجز صالة للزفاف، إختيار الديكور المناسب، بطاقات المدعوين وغيرها من الأمور الأمر الذي يجعلها تنسى 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 ومغذية تحتوي على 300-350 سعرة حرارية لتتلاءم 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 شحنتين لحم (مسلوق أو مشوي)
- أو سمك مشوي مكونة من سمكتين متوسطتين مع طبق سلطة وثلاثة ملاعق أرز.

العشاء:

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

▪ أو طبق سلطة خضراء .

أما ما بين الوجبات ، يمكنك تناول:

▪ الفواكه ومنها التفاح، البرتقال، الجوافة، الغريب فروت،
الكمثرى 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 نضر
ةومشرقة. إذا، اجعلي الماء منذ اليوم صديقك الدائم حيث كنت.

إستمري على هذا النظام لمدة شهر، وإستمتعي بقوام ممشوق في ليلة
زفافك!