

نموذج عن حمية غذائية لإنقاص الوزن في رمضان

يبحث العديد من الأشخاص عن إنقاص وزنهم خلال شهر رمضان، وفي ما يلي سنقدم مجموعة من النصائح التي تساعد على إتمام هذه المهمة بعيداً عن تأثير الولايم التي تكثر في هذا الشهر.

1- تناول الإفطار على مرحلتين

من المهم جداً أن تبدأ وجبة إفطارك بتناول كوب من الماء أو طبق من الشورية مع 3 حبات من التمر، هذه الخطوة ستساعدك على التقليل من تناول الطعام. كما ومن المستحسن أن تكمل تناول الطعام بعد أداء صلاة المغرب، حيث تبدأ إشارات الشبع تصل الى الدماغ ما يساهم في التقليل من شعورك بالجوع وبالتالي تناول كمية اقل.

2- شرب الماء ثم الماء ثم الماء

واظب على شرب الماء والعصائر الطبيعية كالبرتقال والتفاح بين وجبتي الإفطار والسحور. ويفضل إستبدال السكر بالعسل للتحلية.

3- مارس الرياضة قبل الإفطار

نعني بالتمارين الرياضية تلك التي لا تتطلب جهداً كبيراً، كالمشي لمدة 30 دقيقة. هذا التمرين يساعدك على حرق الكثير من السعرات الحرارية ما يساهم في إنقاص الوزن.

4- تناول الخضار الورقية

تساعد الخضار الورقية كالخس والجرجير على حرق السعرات الحرارية، وننصحك بإضافة الشوفان الى هذه السلطة ما يوفر لك شعوراً بالشبع.

5- الشاي الأخضر

يساعد الشاي الأخضر على تسهيل عملية الهضم وحرق السعرات الحرارية. فإحرص على تناول كوب من الشاي الأخضر مع الليمون ما بين الإفطار والسحور.

وفي ما يلي، نموذج لما يمكن تناوله عند الإفطار والسحور:

الإفطار:

- 1 طبق من الشورية
- 3 ملاعق أرز
- 1 طبق سلطة أو خضار مشوي
- قطعة كنافة صغيرة

أو

- 5 ملاعق معكرونة
- 2 شريحتان لحم
- 1 طبق سلطة خضراء

أو

- 2 سمكتان
- 3 ملاعق أرز
- 1 طبق سلطة
- 1 ثمرة فاكهة

السحور:

- 3 ملاعق كبيرة فول
- $\frac{1}{4}$ رغيف خبز اسمر
- 3 حبات تمر
- 1 كوب عصير

أو

- رقائق من الشوفان مع كوب لبن
- 1 ثمرة برتقال أو كمثرى

أو

- 1 رغيف توست
- 2 شريحتان لحم رومي مدخن
- مكسرات بحجم قبضة اليد أو تمر