

هل تعانيين من مشكلة الدهون على الخصر؟ اليكم هذه النصائح

مما لا شك به أن تقريباً جميع النساء يعانون من مشكلة الدهون حول الخصر أي على البطن تحديداً. وتحتار المرأة في كيفية خسارة هذه الدهون الزائدة المزعجة خاصةً خلال فصل الصيف، وجميعنا يعلم أن الرياضة وحدها لا تكفي إذا كان نظام الغذاء خاصتكم غير صحي ويحتوي على الكثير من المأكولات المشبعة بالدهون. لذا، اليكم اليوم من موقع "إلا" هذه المقالة التي ستساعدكم على خسارة الدهون من خلال إتباع نظام غذائي صحي:

اليوم الأول

- على الفطور: ماء (كوبان) ، بيضة واحدة مسلوقة من دون خبز طبعاً ، حبتان من الخضار أو الفواكه حسب الرغبة، كوب وحب من القهوة أو الشاي طبعاً من دون زيادة السكر.
- على الغذاء: حبتان من الخضار حسب الرغبة، صدر دجاج واحد يكون مشوي أو مسلوق، ثم حبتان من الفاكهة أيضاً حسب الرغبة.
- على العشاء: علبة واحدة من الفول أو علبة واحدة من الزبادي فقط.

اليوم الثاني

- على الفطور: بيضتان تكون مسلوقتان وكوباً من الماء.
- على الغذاء: حبتان من الخضار حسب الرغبة، قطعة واحدة من اللحم المشوي، ثم حبتان من الفاكهة أيضاً حسب الرغبة.
- على العشاء: جزر يمانى

اليوم الثالث

- على الفطور: ماء (كوبان) ، بيضتان اثنتان مسلوقتان من دون خبز طبعاً أو يمكن استبدالها بحبتان من الخضار أو الفواكه حسب الرغبة، كوب وحب من القهوة أو الشاي طبعاً من دون زيادة السكر.
- على الغذاء: حبتان من الخضار حسب الرغبة، صدر دجاج واحد يكون مشوي أو مسلوق، كوب واحد من الأرز الأسمر، ثم حبتان من

- الفاكهة أيضاً حسب الرغبة.
- على العشاء: علبة واحدة من التونة تكون من دون زيت ويفضل أن تكون مغسولة بالماء.

اليوم الرابع

- على الفطور: ماء (كوبان) ، بيضتان اثنتان مسلوقتان من دون خبز طبعاً أو يمكن استبدالها بحبتان من الخضار أو الفواكه حسب الرغبة، كوب وحب من القهوة أو الشاي طبعاً من دون زيادة السكر.
- على الغذاء: حبتان من الخضار حسب الرغبة، قطعة واحدة من السمك المشوي أو قطعة واحدة من اللحم المشوي ، ثم حبتان من الفاكهة أيضاً حسب الرغبة.
- على العشاء: علبة واحدة من الزبادي يكون خالي الدسم أو علبة واحدة من فول