

# 3 حميات غذائية تساعد العروس على خسارة الوزن في أسبوع

كل عروس تسعى لأن تكون ملكة في إطلالتها يوم زفافها، لكن هناك العديد من العرائس تعانين من الوزن الزائد الأمر الذي يدفعهن الى إتباع حمية غذائية للتخلص من هذه الكيلوغرامات.

في ما يلي، سنتعرف على مجموعة من الحميات الغذائية التي تساعد العروس على إنقاص وزنها خلال أسبوع واحد فقط:

## 1- حمية الليمون:

هذه الحمية تقوم على تناول الليمون لمدة 7 أيام متتالية، لأنه يساعد على تنظيف الجسم من السموم التي من شأنها ان تعيق عملية حرق الدهون. أما جدول الرجيم فهو:

### الإفطار

- 1 كوب من عصير الليمون الطبيعي مع ماء الدافئ وملعقة عسل
- 1 بيض
- 1 توست اسمر

### الغذاء

- طبق من الشورية
- 1 ليمونة أو ماء الليمون

### العشاء

- 1 كوب من الليون مع ماء دافئ وعسل
- 1 كوب زبادي
- 1 توست اسمر

يمكن تناول اي نوع من الأطعمة تفضلين لكن يجب ان يكون الليمون طعاماً أساسياً، وبين الوجبات يمكن تناول كوب من الليمون مع الماء الدافئ.

ويجب الإلتزام بممارسة الرياضة فهي عامل مساعد على حرق السعرات الحرارية.

## 2- حمية الملفوف

يساعد الملفوف على التخلص من السموم المتراكمة في الجسم، الأمر الذي يساعد على إنقاص الوزن.

### الإفطار

▪ 1 كوب من عصير الملفوف مع العسل والماء

### الغداء

▪ 1 طبق من شوربة الملفوف مع التوست الأسمر

### العشاء

▪ ملفوف المتبل

وبين الوجبات، يمكن تناول حبة من الفاكهة أو الخضار.

## 3- حمية السوائل

▪ في حال كنت تريدين خسارة ما بين 1 كيلو و 3 كيلوغرامات في أسبوع، ننصحك بإعتماد هذا الرجيم الذي يقوم على شرب السوائل طوال الوقت وحتى وجبات الفاكهة والخضار يجب ان تكون على شكل عصائر.

ولا تنسي في كل أنواع هذه الحميات المذكورة أعلاه المواظبة على شرب المياه.