مضادات البدانة
إذا كنت تتبع حمية غذائية تسمح لك بتناول منتجات الألبان منخفضة الدهون فلا تحد من تناول هذه المنتجات , فهناك دراسة تمهيدية تؤكد أن من يحصل على اغلب ما يحتاج من كالسيوم بتناول الطعام ( حوالي 1300ملجم كل يوم ) تنخفض لديه فرصة الإصابة بالبدانة بنسبة 80 %
في مقابل من يتناول يوميًا 225 ملجم فقط من الكالسيوم. وفى دراسة أخرى وجد الباحثون أن الفئران التي تحصل على ما تحتاجه يوميًا من كالسيوم تتراكم في أجسمها دهون اقل من تلك الدهون المتراكمة في أجسام الفئران التي تحصل على كالسيوم اقل .

أزد مقدار ما تتناوله من ألياف

أن استهلاك الكثير من الفواكه والخضر وات والحبوب الكاملة يساعدك على تناول قدر اقل من الطعام وذلك لان هذه الأطعمة النباتية تحتوى على قدر كبير من الألياف التي تملا المعدة سريعًا . ويؤكد الخبراء أن كل جرام تتناوله من الألياف بدلاً من الكربوهيدرات البسيطة ( مثل الأغذية السكرية ) يؤدى ألي تقليل عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها بما يصل إلى 7 سعرات حرارية . لذلك فإذا قمت بزيادة مقدار ما تتناوله يوميًا من ألياف من 10 أو 15 جرامًا وهو القدر الذي يستهلكه الفرد العادي إلى 26 جرامًا فسوف توفر على نفسك 100سعر حراري.

بعض الأطعمة الغنية بالألياف

المقدار الطعام الألياف (جم)

½ كوب البازلاء الخضراء (مسلوقة) 3.7-4.4
ثمرة متوسطة الحجم التفاح (نيئ ومقشر) 3.7
5ثمرات المشمش المجفف 3
اصبع متوسط الموز 2.8
ثمرتان التين الطازج 3.2
ثمرة كاملة المانجو الطازج 3.7
ثمرة متوسطة الحجم البرتقال 3
ثمرة متوسطة الحجم الكمثرى الطازجة 4.4
½ كوب العدس (مطهى ) 7.8
10 ثمار البرقوق 6
½ كوب الحمص ( مطهى ) 6.2

"من كتاب تغلب على وزنك "

برنامج غذائي يحتوى على نسبة عالية من الألياف

الإفطار اليومي :-

اختيار أي من الأتي
1- شريحة توست + ملعقة صغيرة مربى ريجيم
2- ½ كوب عصير برتقال ( صغير ) + 2ملعقة بليلة او كورن فيلكس + كوب صغير لبن منزوع الدسم
3- كوب عصير برتقال + شريحة بسكويت ريجيم

الغذاء اليومي:-

اختيار أي من الأتي

1- 1 شريحة توست + خضار مسلوق + ثمرة فاكهة
2- قطعة جبن قريش + 2 شريحة توست ريجيم + 2طمامط +1 خيار
3- 2شريحة توست ريجيم + علبة تونة او علبة سردين صغيرة + سلاطة + ثمرة فاكهة.

العشاء اليومي:-

اختيار أي من الآتي :-

1- شريحة توست + 4 ملاعق فول مدمس + سلطة خضراء
2- شريحة صدر دجاجه+ 1 بطاطس مسلوق + سلطة
3- 1 بيضة + 3 ملاعق فول مدمس + سلطة خضراء.

رياضة المشي .. والصحة
يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضات التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تزاول الرياضة سابقاً..
وكل ما تحتاجه للبدء هو حذاء مريح وملابس قطنية مريحة ،
وتحتاج أولاً للسير لمدة 10-15دقيقة ثم زيادة المدة تدريجياً كل أسبوع حتى تصل إلى 45دقيقة يومياً بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً. وحتى تكون رياضة المشي مفيدة فلابد من السير بخطوة سريعة لزيادة ضربات القلب إلى المعدل المطلوب فالمشي البطيء لا يؤدي الغرض المنشود فإذا كان الشخص يمشي مثلاً بسرعة 2ميل في الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يكون بمعدل 120-240 سعر حراري / الساعة.
أما عند السير بسرعة 4ميل / الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يرتفع إلى 360-420سعر حراري / الساعة. ولزيادة الفائدة من رياضة المشي فحاول أن تمشي في طريق به مرتفع بسيط فذلك سيؤدي إلى زيادة الجهد المبذول وزيادة سرعة ضربات القلب. وليس هناك أي ضرر من رياضة المشي على عكس بعض أنواع الرياضة التي قد تؤدي إلى إصابات لا سمح الله.

إن رياضة المشي رياضة سهلة وبسيطة ، يقدر عليها الصغير ، والكبير السليم ، والسقيم الصحيح ، والمعافى والمريض ، وهي بحد ذاتها ممتعة ومسلية ، خاصة إذا اختار صاحبها وهاويها الأماكن الطبيعية المناسبة كالتمشي في الحدائق تحت ظلال الأشجار ، أو على شط البحر أو الأنهار .

فتضفي جمال الطبيعة مع التأمل في قدرة الخالق وتسبيحه وحمده على نعمه متعة شخصية . والمشي والهرولة رياضة مفيدة لكل أعضاء الجسم إذ أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها في :

1 - علاج أمراض القلب الوعائية : حيت ينصح مرضى القلب بالتدرج بالمشي والهرولة ، وذلك لأنها تؤدي إلى : أ - تقوية العضلة القلبية وزيادة النتاج القلبي الفعال .

ب - إنقاص وتخفيض نسبة الدهون الضارة والكولسترول بالجسم .

ج - زيادة نسبة الدهون الواقية من تصلب الشرايين والمفيدة للجسم .

2 - علاج ارتفاع التوتر الشرياني : حيث أظهر الكثير من الدراسات جدوى علاج ارتفاع الضغط الشرياني الخفيف والمتوسط الشدة بالمشي والهرولة اليومية لمدة ساعة إلى ساعتين ، حتى بدون اللجوء للأدوية في كثير من الحالات .

3 - علاج البدانة وزيادة الوزن : حيث تعتبر مع الحمية الغذائية حجر الزاوية في علاج البدانة ، وذلك بحرق كميات لا بأس بها من الحريرات والسعرات الواردة للجسم .

ولها الدور الأول والأساسي للمحافظة على الوزن وثباته ، وذلك بالاستمرار اليومي على المشي .

4 - علاج الآلام العضلية والمفصلية : حيث تؤدي إلى تليين وسهولة حركة ونشاط المفاصل واتساع مدى فعاليتها إضافة لارتخاء العضلات وليونتها مع تخفيف الشد والتشنج الذي كان بها ، وأيضاً تقوية تحمل العضلات والمفاصل .

5 - علاج عسر الهضم ومتلازمات تشنج الكولون والإمساك المزمن ، حيث تساعد على حركة الأمعاء وتخفيف الآلام الكولونية إضافة لتخفيف الغازات والشعور بالانتفاخ والغثيان . مع تنظيم إفراغ الكولون .

6 - تساعد في عملية التنفس الطبيعي بتقوية عضلات التنفس والعضلات الصدرية ، مما يزيد السعة الرئوية والتبادلات الغازية الدموية وبالتالي فعالية التنفس وتحسين وظيفة الرئتين في كثير من الأمراض التنفسية المزمنة .

والمهم في فائدة هذه الرياضة البسيطة الخفيفة أن يتعود عليها الإنسان وببرنامج شبه يومي أو أسبوعي بدون انقطاع ويمكن استغلال الوقت من خلال المشي بمراجعة بعض الكتب الصغيرة أو قراءتها أو حفظ القرآن ومراجعته أو بذكر الله تعالى ، وبذلك يرتبط مع الله عز وجل إضافة للفائدة الجسمية .

الرياضي و التي تعرضك للخطورة وهي :

لا تزاول رياضة المشي في الشوارع أو الأرصفة وخاصة في الليل ودون الإنارة .
مواجهة السير. إذا كنت ترغب مزاولة رياضية المشي في الشوارع خاصة في الليل يجب إرتداء علامات مُضيئة أو ُمشعة.
لا تزاول المشي الرياضي بمفردك و خاصة إذا كانت لديك مشاكل صحية كأمراض القلب و الأوعية الدموية (السكري -إرتفاع ضغط الدم و الكوليسترول )
تناول وجبة صغيرة قبل المشي (نصف ساعة) إذا كنت مصاباً بمرض السكري.
لا تزاول رياضية المشي في الشوارع في وقت الظهر صيفاً و أثناء الغبار والرطوبة الشديدة.
لا تزاول المشي الرياضي في الشوارع المُلوثة بدخان السيارات و المصانع و يفضل المشي في الصباح الباكر أو في المساء المتأخر.
لا تزاول رياضة المشي تحت أشعة الشمس أو عندما تكون الشمس عمودية على الأرض.
التحذيرات والإرشادات

يحب أن تتوقع مع بداية البرامج الرياضية ظهور حالات تشير إلى أن هناك أخطاء في طريقة أو أسلوب التدريب الرياضي حتى و إن كان اللاعب أو المُتدرب موفقاً في وضع ضربات القلب بالمعدل المطلوب حسب الإختبارات الفردية للتمرينات وذلك لعدم مُراعاة الظروف الجوية و إختلاف البيئة أو المنافسة، و تأتي هذه التحذيرات مع إحتمال ظهور عوارض غير مرضية أثناء التدريب أو بعد التدريب ما بين (2-24) ساعة و العمل على الوقاية أو العلاج أو تخفيف الأداء أو المجهود في التدريب المُقبل.

لذا وعند ظهور الأعراض الناتجة عن المجهود البدني في أماكن الجسم المختلفة وحسب أهميتها إجراء الآتي:

اللون الأحمر: يجب مراجعة الطبيب و عدم الإستمرار بالبرنامج الرياضي.
اللون الأخضر: توقف عن التدريب مؤقتاً و مراجعة الطبيب.
اللون الأصفر: يمكنك العلاج بنفسك دون الرجوع إلى الطبيب و الإستمرار بالتدريب.

إرشادات و نصائح

قبل البدء ببرنامج المشي الرياضي يتطلب مُراعاة الآتي:

إرتداء الملابس الرياضية المُناسبة لرياضة المشي و حسب الطقس (صيفاً و شتاءً).
أداء تمرينات الإعداد البدني (الإحماء) قبل بداية برنامج المشي.
أداء تمرينات الإسترخاء (التهدئة) في نهاية برنامج المشي.
أداء بعض التمرينات التي تؤدي إلى تقوية العضلات و إطالتها.
للإستفادة يتطلب سحب أو شفط البطن للداخل أثناء المشي مع سهولة عملية التنفس.
يجب مراعاة الحقائق الآتية:

معرفة المسافة المقررة للمشي.
معرفة الفترة الزمنية لقطع المسافة.
معرفة عدد مرات التكرار لقطع المسافة.
معرفة فترات الراحة بين كل تكرار.
الرجوع للإرشادات و النصائح الطبية.
الرجوع إلى تمرينات الإحماء و التهدئة.
و أخيراً إليك هذه النصائح:
لا تقود سيارتك لمسافة أقل من مسافة كيلو متر واحداً عند أداء أعمالك اليومية.
اختر مكاناً بعيداً لسيارتك في المواقف لكي تقدر أن تمشي المسافة.
حاول أن تمشي مسافة كبيرة كل يوم عند أداء أعمالك اليومية في المنزل و العمل.
دائماً تجنب استخدام المصاعد الكهربائية للصعود إلى الأعلى و يفضل الصعود على السلالم و لا تنسى إذا كنت تقدر أن تركض لا تمشي, و إذا كنت تقدر أن تمشي لا تقف, و إذا كنت تقدر أن تقف لا تجلس, و إذا كنت تقدر أن تجلس لا تضطجع, و لا تنسى القول السائد (مارس الرياضة و استمتع بالسعادة و الصحة و اللياقة).

الأخطاء في برنامج المشي

المشي على الأمشاط طوال المسافة أو فترة المشي بدلاً من المشي على القدم كاملاً.

المشي بخطوات بطيئة جداً و التي لا تعمل على إثارة القلب (الإثارة الفسيولوجية).

المشي بدون إرتداء الحذاء المناسب لمزاولة المشي.

المشي و إرتداء الملابس الثقيلة و الداكنة و خاصة في فصل الصيف.

إرتداء الأحذية الخفيفة أو الأحذية التي لها كعب عالي (نساء).

المشي مع تغطية الأنف و الفم.

المشي مع تحريك الجذع جانباً أو المشي و إتجاه المشطين للخارج بدلاً من الأمام.

المشي مع سحب القدمين مع الأرض.

المشي و التوقف بين فترة و أخرى دون الوصول للإثارة الفسيولوجية.

المشي مع عدم الإنتظام بالتنفس الطبيعي.

تناول الأغذية الخفيفة أثناء المشي.

عدم إتباع نظام غذائي متوازن مع أهداف برنامج المشي.

الإنتظام و الإستمرار

الإنتظام و الإستمرار في رياضة المشي مهم جداً حتى تضمن الحصول على اللياقة الصحية و البدنية و النفسية و يمكنك التوقع لنتائج مزاولة المشي بعد أسابيع و يتغير إحساسك و شعورك بتحسن حالتك الصحية و النفسية و البدنية و تصبح رياضة المشي جزء من جدولك اليومي الذي لا ترغب الخلاص منها.

و تذكر جيداً بأن في البداية سوف تواجه بعض الصعوبات و خاصة في فصل الصيف و في الجو الحار و الغبار, أو إنشغالك بأعمالك و لذا يتطلب بأن ترتبط مع الأصدقاء و الزملاء أو الإنضمام للأندية و مراكز الرياضة و اطلب المساعدة من الآخرين في مجال الرياضة و التغذية في وضع أهدافك لبرنامج المشي و حاول وضع وقت مناسب لمزاولة المشي الرياضي من جدولك اليومي و تغير خطواتك و مكان مزاولة المشي بين فترة و أخرى, و أخيراً اشترك مع الآخرين في المسابقات التي تُنظم بغرض المشي رياضة للجميع.
وفقا لدراسة جديدة نشرتها مجلة ( علوم الروماتيزم) المتخصصة, أكد أخصائيو الطب والجراحة أن الرياضة خير وسيلة لتخفيف الآلام الناتجة عن التهاب المفاصل العظمى الذى يصيب الركبة.
فقد وجد هؤلاء أن التمارين الأرضية كالمشي, تخفف الألم وتحسّن القدرة على الحركة عند المرضى المصابين بالتهاب المفصل العظمى فى الركبة, وهو أحد الأمراض المصاحبة للشيخوخة والتقدم فى السن, ولكنه قد يظهر عند الشباب, ويحدث عندما تبدأ المفاصل بالبلى والتحلل مع الزمن أو عند إصابتها بالتلف جراء الرضوض أو الجروح. وأشار الأطباء إلى أن أهم أعراض هذا المرض تتمثل فى آلام المفاصل وتصلبها, مما يعيق الحركة الكاملة ويسبب العجز, وغالبا ما يخضع المصابين بالتهاب المفاصل العظمى فى الأوراك لعمليات استبدال الورك الصناعية. وكشفت النتائج بعد تحليل تسع دراسات , تم فيها تتبع الأوضاع المرضية لحوالى 1633 شخصا, وعاداتهم الرياضية, عن أن الرياضة المعتدلة, وخصوصا المشي, تؤثر إيجابيا على المفاصل وتخفف آلامها وتصلبها, وتحسّن الوظائف الحركية عند المريض بشكل كبير. التمرينات تقلل احتمالات الاصابة بهشاشة العظام .

من ناحية اخرى فى قال باحثون ان المشى لمدة أربع ساعات أسبوعيا قد يقلل بنسبة 04 فى المئة احتمالات اصابة النساء بكسور الفخذ الناتجة عن هشاشة العظام.
ومن نبأ سار للنساء اللائى يخشين مخاطر العلاج التكميلى بالهرمونات خلصت الدراسة الى أن مجرد المشى لمدة ساعة يوميا أو الجرى ثلاث ساعات أسبوعيا يقدم نفس الحماية التى يوفرها العلاج بالهرمونات ضد الاصابة بكسور الفخذ.
وبين ثلث البالغين الامريكيين من سن 65 عاما أو أكثر الذين يسقطون كل عام تتسبب كسور الفخذ فى أكبر عدد من الوفيات وفى أخطر المشاكل الصحية. ويصاب أكثر من 300 الف شخص سنويا بكسر فى الفخذ.
وتظهر الدراسات أن المشى والجرى يبطئان من فقد الكالسيوم فى العظام وهو من الاسباب الرئيسية لهشاشة العظام.وقال الباحثون فى احدث عدد من دورية المجلس الطبى الامريكى انهم درسوا حالة أكثر من 61 ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين 04 و77 عاما.
وخلص الباحثون الى أن السيدات اللائى زاولن المشى أو الجرى أو قمن بتمرينات مشابهة كن أقل عرضة بكثير للاصابة بكسور فى الفخذ على مدى 12 عاما. وقد يقلل العلاج بالهرمونات احتمالات الاصابة بهشاشة العظام لكنه يزيد احتمالات الاصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان
قبل الشروع في ممارسة هذة الرياضة لابد من الاجابة على الأسئلة التالية ، وان كانت هناك اجابة بنعم فلابد من مراجعة طبيب قبل ممارسة رياضة المشي:

- هل عندك مشاكل في القلب؟
- هل عندك آلام في الصدر أو اليد أو الرقبة أو الكتف عند ممارسة الرياضة؟
- هل عندك شعور بالدوار أو الغثيان باستمرار؟
- هل عندك مشاكل في التنفس بعد القيام بنشاط معين؟
هل انت مصاب بمرض ارتفاع ضغط الدم؟
- هل عندك مشاكل في العظام أو أربطة المفاصل؟
- هل عمرك 50 أو أكبر ولم تقم بأي جهد رياضي من قبل؟
- هل عندك مشكلة عضوية لم تذكر سالفا وتعتقد أنها تعارض ممارسة رياضة المشي؟

كيف تبدأ بالمشي

- لابد أن تختار مكان آمن ومناسب
- جد شخصا يشاركك ممارسة رياضة المشي
- لابد من شراء حذاء رياضي مريح
- البس ملابس رياضة قطنية مريحة
- ابدأ بالتريج ولاتضغط على عضلاتك
- مارس الرياضة 3 مرات اسبوعيا على الأقل وكل اسبوع زد الفترة من 2-3 دقيقة.

ممارسة رياضة المشي

قسم ممارستك لرياضة المشي الى ثلاثة أقسام:
- أول 5 دقائق : لابد من ممارسة تمارين التسخين حتى تنشط جسمك وعضلاتك
- وقت ممارستك لرياضة المشي: لابد أن تمشي بخطوات سريعة نسبيا .
- آخر 5 دقائق: لابد أن تمش ببطء لاعادة ضربات قلبك لمعدلها الطبيعي.

مبادئ الأمان

نحن نعلم أن الأمان بيد الله ولكن اتخذ بالأسباب وتوكل على الله
- مارس رياضتك في النهار أو الليل ولكن بمكان مضئ.
- مارس رياضتك مع مجموعة من الأشخاص
- لاتضع سماعات بأذنيك أثناء المشي
- مش ورأسك مرفوعة مع استواء ظهرك
- ضع أولا كعب قدميك ثم الأصابع
- مرجح يدك وانت تمشي

من فوائد ممارسة رياضة المشي

- زيادة نشاطك وحيويتك
- شعورك بالراحة والسعادة
- تقليل االتوتر والضغط العصبي
- يجعلك تنام بسهولة وبعمق
- يصقل العضلاة ويقويها
- يوزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسما متناسقا
- يرفع معدل استهلاكك للسعرات الحرارية مما يساعد في انقاص الوزن

ما قبل الريجيم
قبل اختيار نوع الريجيم الذي يناسبك هناك معلومات اساسية يجب ان تعرفها كل امرأة حتي يسير الريجيم في طريقه الصحيح ويأتي بنتائجه المرجوة .
وهذه المعلومات يحددها د‏.‏ محمد ابو الغيط اخصائي علاج السمنة بطب القاهرة فيمايلي‏:‏

‏1‏ ـ لابد من التأكد من ملاءمة الريجيم الذي تختارينه لحالتك الصحية وذلك عن طريق فحص اكلينيكي شامل واجراء بعض التحليلات المعملية‏.‏

‏2‏ ـ لا يسمح باضافة اوحذف او استبدال اي من عناصر الانظمة الغذائية التي تعتبر مزيجا من النظم الغذائية منخفضة السعرات والأنظمة الكيميائية لأن ذلك يضعف فاعلية النظام الغذائي‏.‏

‏3‏ ـ يمكن تناول كميات اضافية من اي نظام غذائي لا يحدد كمية العناصر الغذائية التي يجب تناولها بدون حذف‏.‏

‏4‏ـ يمكن استبدال وجبات نفس اليوم ببعضها البعض‏.‏

‏5‏ـ يمكن حذف نوع او اكثر من اي وجبة ولا يمكن حذف الوجبة نفسها‏.‏

‏6‏ ـ استبدال وجبة العشاء بسلاطة خضراء او بالفواكه الطازجة المسموح بها حتي لا ينقص من فاعلية النظام الغذائي وكذلك يمكن تناول نفس وجبة الغذاء ليلا بدلامن وجبة العشاء‏.‏

‏7‏ـ يجب شرب‏2‏ كوب ماء قبل كل وجبة‏

‏8‏ ـ تناول كميات كبيرة من السوائل المسموح بها مفيد اثناء عملية انقاص الوزن ومن هذه السوائل الماء‏,‏ الصودا‏,‏ الشاي‏,‏ النسكافيه‏,‏ القهوة‏,‏ الكركديه‏,‏ النعناع‏,‏ القرفة‏,‏ ‏,‏ الينسون‏,‏ وعصير الليمون‏.‏

‏9‏ـ غير مسموح باستعمال السكر العادي للتحلية ويمكن استبداله بالسكريات البديلة‏.

‏ ‏10‏ ـ يراعي ان يكون اللحم خال من الدهن وممنوع اللحم الضأن‏,‏ ويراعي ان يكون الدجاج منزوع الجلد‏.‏

‏11‏ ـ يفضل تناول اللحوم مشوية او مسلوقة‏.

‏ ‏12‏ ـ التونة تصفي تماما من الزيت وتشطف بالخل‏.‏

‏13‏ ـ يمكن استبدال السلاطة بخضار مسلوق والعكس ويمنع تناول البصل والجزر والفلفل الرومي بالسلطة‏.‏

‏14 ‏ ـ الخضاريسلق بالماء فقط وممنوع البطاطس والقلقاس والبقول ويمنع استخدام المرقة الطازجة او المكعبات‏.

‏15‏ ـ يمنع اضافة السمن أو الزيت أو الزبد للطعام‏.‏

‏16‏ ـ مسموح باضافة الملح والفلفل والبهارات و الليمون الي الطعام‏.‏

‏17‏ ـ عند الشعور بالجوع يمكن تناول الخيار والخس بين الوجبات ويمنع ايضا تناول الفاكهة بين الوجبات‏.‏

‏18‏ـ الفاكهة الممنوعة هي البلح والمانجو والتين والموز والمشمش والعنب والقشطة الخضراء‏.‏ يجب بعد فقدان الوزن تغيير عادة تناول الطعام بمجردالشعور بالجوع واستبدالها بالخروج من المنزل أو المشي لمدة‏10‏ دقائق حتي يزول هذا الشعور او تقل حدته وكذلك التعود علي تناول الحبوب‏(‏ الكورن فلكس‏)‏ في الافطار بين الوجبات عند الشعور بالجوع لأنه من المواد الغذائية التي تفقد الشهية فيما بعد‏.

تقليل الملح يخفف وزنك

الطعام المالح سمة أساسية في عذائنا , وهي سمة غير صحيحة لأن كثرة الملح تساهم في أرتفاع ضغط الدم ومن ثم زيادة أحتمالات التعرض لأمراض القلب والجلطات .

وفي ما يتعلق بالرشاقة فالملح يساعد على تجميع السوائل في الجسم فيرتفع الوزن ويبدو الجسم ممتلئأ .

بعض منا يقوم بأضافة كمية من الملح إلى الطعام وعندما نضيف ما يقارب ملعقة شاهي فأن هذه الكمية تقدر بخمسة غرامات فأذا كررنا هذه الأضافة كل يوم فهذا أننا نستهلك الكثير من الملح أكثر من حاجة الجسم

على العلم أن الملح يحتوي على الصديوم بنسبة حوالى 40% وهذا العنصر ضروري للجسم ولكن إذا أكثرنا الصديوم في الجسم فلها أضرار جسمية فهذه الأضرار تؤثر في صحة المرأة بشكل خاص . فتخزين السوائل في جسم المرأة عادة تؤدي إلى زيادة في الوزن فبعض من النساء يؤدي تجمع السوائل في الساقين بعد الجلوس لفترة طويله

فلذالك يستحسن شرب الماء كثيرأ للتخلص من الملح فأن شرب الماء صباحأ مفيدأ لأنه يساعد على تنقية الحهاز الهضمي قبل البدء بوجبة الأفطار فهناك دراسات تربط بين هشاشة العظام والملح الزائد فقط يؤدي الى طرح الكالسيوم فأين يختبئ الملح ؟ يخبئ في البطاطس الجافة مثل الشيبس وايضأ في الأطعمه المعلبة

فكيف نتعود على تقليل الملح ؟

1= نقوم بتقليل الملح بالتدريج
2= يجب استخدام عصير الليمون والأعشاب الجافة بدلأ من الملح لتطيب السلطات ,
3= نشتري الملح القليل من الصديوم فهو يتمتع بالطعم نفسة

أسس الريجيم الإسلامي بالصيام

تعتمد هذه الأسس في مبدئها على عدم الإسراف في الطعام، وممارسة الرياضة الكبرى بكثير من المتعة والتمتع وهي صلاة التراويح,

والمشي لمدة ساعة يومياً وممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة على الأقل قبل الإفطار بساعة ونصف أو بعد صلاة التراويح، على أن يحتوي البرنامج الغذائي على سعرات حرارية تتراوح من 1200 - 2000 سعر حراري فقط.

كما ينبغي على الصائم أن يتبع نفس نظام حياته العادية قبل الصيام، وخاصة من حيث العمل والحركة والنوم, والتعود على تنظيم الغذاء والاعتدال فيه, والاستمرار في نظام مشابه بعد رمضان.

وأكد الأطباء في الجمعية الطبية الإسلامية لجنوب أفريقيا, ضرورة أن تكون عملية إنقاص الوزن متدرجة وثابتة عن طريق حذف الأطعمة ذات الطاقة الزائدة كالدهون والسكريات والنشويات, وإراحة المعدة بعدم الإسراف في تناول اللحوم والأغذية صعبة الهضم.

وأفاد هؤلاء أن الصوم ليس حرمان من الطعام للجوع فقط, بل هو فرصة لتحريك سكر الكبد والدهون المخزونة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد وخلايا الكبد، مما يساعد في تنظيف الجسم والأنسجة وتبديل الخلايا, وفيه وقاية وعلاج لبعض أمراض الجهاز الهضمي والعصبي والجلد وأمراض أخرى كثيرة كما تشير إلى ذلك البحوث العلمية.

ونبه المختصون إلى أن المعدة تمتلئ بالطعام في أقل من ساعة بعد فترة صيام تام مع الجوع لفترة لا تقل عن 13 - 17 ساعة، مما يؤدي إلى ارتخاء في عضلاتها وإصابتها بالتلبك, وهذا أمر طبيعي، لأن المواد الدهنية عسرة الهضم والكربوهيدرات تملأ المعدة، خاصة إذا ما أضيف إليها الماء, فيتبع ذلك انتفاخ البطن وضيق التنفس الذي يكون السبب فيه امتلاء البطن والضغط على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر فيرتفع إلى أعلى ويسبب عدم تمدد الرئتين إلى الوضع الطبيعي, فيشعر الشخص بضيق التنفس بعد حوالي ساعة من الأكل، محذرين من أن الإكثار من البروتينات يؤدي إلى عسر الهضم وزيادة التعرض للإمساك, ويزيد من ظهور أعراض مرض التنفس بالنسبة للمصابين به أو من لديهم استعداد له، إضافة إلى إضراره بمرضى الكلى وتليف الكبد.

رجيم يحتوي على أغلب المواد الغذائية

هذا الرجيم يحتوي على أغلب المواد الغذائية من لحوم وخضار و فواكه و حليب وغيرها من المواد الضروروية للجسم .
معدل خسران الجسم في الشهر مابين 4- 6 كيلوا وتختلف من شخص إلى أخر لكن يجب استشارة الطبيب قبل البدء به لأنه قد يكون الشخص مريض ولا يتناسب هذا البرنامج مع حالته الصحية .

كذلك يجب عمل تمارين رياضة كل يوم وأقلها المشي المستمر لمدة 10 دقائق .

الإفطار:

يبدأ بثمرة فاكهة "برتقالة أو تفاحة أو ثمرة جريب فروت على الريق"،
+ بيضة مسلوقة وقطعة خبز توست واحده او ربع غيف عادي
أو فنجان من اللبن الرايب
أو كوب شاى مع ملعقة سكر
أو قهوة مع ملعقة سكر و3 ملاعق كوفي ميت قليل الدسم

الغداء:
شريحة لحم حمراء بتلو
او قطعة دجاج مشوية او مسلوقه
او سمكه واحده مشويةاو مسلوق
او علبة تونه مصفاة من الماء او الزيت
يمكنك استخدام الليمون والملح
او
+ 250 جرام خضراوات مسلوقة
+ سلطة خضراء دون تحديد للكمية.

العشاء:

شريحة لحم حمراء بتلو
او قطعة دجاج مشوية او مسلوقه
او سمكه واحده مشويةاو مسلوق
وعلبة تونه مصفاة من الماء او الزيت
يمكنك استخدام الليمون والملح
أو ببيضتين مسلوقتين
أو بحوالى مائة جرام جبن قريش
+ 250 جرام خضراوات مسلوقة
او 250 جرام الفواكه الطازجة
+ سلطة خضراء دون تحديد للكمية.

الممنوعات

1- الحلويات و البسكويت و البطاطا وسائر السكريات والنشويات
2- الصلصة بأنواعها وكذا التوابل.
3- المشروبات الغازية

بعض ما قمت به عندما رغبت في اكل شي غير وجبات الرجيم ..:10:
اذا رغبتي في شرب الببسي ... استبدلية بالدايت ...
احببتي اكل قطعة شوكلاته ... اجعليها في الصباح
اردتي تذوق الايسكريم ليكن قليل السعرات واستبدلة باي وجبة من الغداء او العشاء
................................
تمارين رياضية للبطن والخصر

تواجه المرأة كثيراً مشكلة بروز البطن خاصة بعد الحمل والولادة المتكررة لذا سنقدم بعض التمارين السهله الخاصة بمنطقة البطن والخصر وهي ذات نتائج رائعة إذا داومت عليها المرأة .
نقاط مهمة يجب الأنتباه لها عند ممارسة الرياضة :

1- لبس الملابس المناسبة عند ممارسة الرياضة .
2- يجب عمل حركات الأحماء قبل البدء في التمارين .
3- في البداية يكررالتمرين مرتين أو ثلاث ثم في كل يوم تزاد عدد المرات .
4- يجب عمل حركات التمسيس قبل و بعد التمارين حتى لايحدث اي شد عضلي .

التمرين الثاني : -----------------

الإستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين بشكل مستقيم وثنيهما إلى الأمام مع وضع اليدين خلف الرأس ويكون الرأس على الأرض
ثم تقرب الرجلين إلى البطن ثم ترجع وهكذا .

التمرين الثالث : ---------------
يكون وضع الرجلين مثل التمرين الثاني مع ضغط الرجلين على البطن مثل التمرين السابق ثم إرجاعها ثم رفع الرأس إلى أعلى و تقريب الرجلين مع بعضهما في نفس الوقت .

التمرين الأول :

--------------- الإستلقاء على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس . وثني الرجلين بحيث تكون الركبتين في الأعلى وملتصقتان بجانب بعض والرجلين في الإسفل.
ثم يرفع الرأس من خلال ثلاث مراحل أي يرفع قليلاً ثم يزاد في الأرتفاع ثم يزاد أكثر .
ثم ينزل الرأس من خلال ثلاث مراحل دون أن يلمس الأرض .
وهكذا يعمل التمرين للمتمرس من 8 إلى 12 مرة في اليوم

التمرين الرابع :
-----------------

الإستلقاء على الظهر مع ثني الرجلين بحيث تكون الركبتين في الأعلى والرجلين في الأسفل واليدين خلف الرأس كما في التمرين الأول مع تباعد الركبتين .

ثم ترفع الرأس وتمد اليدين إلى الأمام بإتجاه الرجلين .

ثم بالعرض بحيث تكون اليد اليسار ممدوه إلى اليسار واليمين إلى اليمين .

ثم تمد اليدين إلى الوراء ثم ينزل الرأس وهكذا يعمل ست مرات للمتمرس .

التمرين الخامس :
----------------

الإستلقاء على الظهر مثل وضع التمرين السابق لكن تمال الركبتين إلى جهة اليمين بدون ان تلمس الأرض .

وتوضع اليد اليمنى خلف الرأس واليسرى تمد بالعرض .

ثم يرفع الرأس باتجاه اليمين ثم ينزل ست مرات .

ثم توضع اليد اليسرى خلف الرقبه وتمد اليمنى بالعرض يميناً ويرفع الرأس باتجاه اليسار .

التمرين السادس :
----------------

يكون وضع الجسم مثل التمرين الأول ثم يرفع الرأس باتجاه الأمام ثم ينزل ثم يرفع باتجاه اليسار ثم ينزل ثم باتجاه اليمين ثمان مرات لكل اتجاه للمتمرس .

برنامج غذائى لتنقية الكبد
يعتبر الكبد من أهم أعضاء جسم الإنسان، لأنه يخلص الجسم من السموم وكل الفضلات الناتجة عن حرق الغذاء، وهوكذلك الذى يخلص الجسم من الماء الزائد والشحوم التى تتسبب فى زيادة وزن الجسم، لذا فإنه من الضرورى اتباع برامج غذائية تعمل على تنقية الكبد وتنظيفه كى يستطيع أداء واجباته بكفاءة دون الحاجة للعقاقير.
أولا: يجب الابتعاد تماما عن كل ما يعرقل عملية تنمية الكبد مثل:
- القهوة.
- اللحوم الحمراء.
- الحليب كامل الدسم.
- الدهون صعبة الهضم.
- الغذاء الغنى بالسكريات.

ثانيا: اتباع برنامج للتنقية مدته أسبوع واحد بعده سيصبح الكبد متجددا ويعاود نشاطه وعمله بصورة أفضل:
الإفطار: نوعين من المجموعة الأولى + ثلاثة أنواع من الثانية.
الغداء: نوعين من المجموعة الأولى + نوعين من المجموعة الثاينة + نوع واحد من المجموعة الثالثة.
العشاء: نوعين من المجموعة الأولى + نوعين من المجموعة الثاينة + نوع واحد من المجموعة الثالثة.
وهنا نقوم بعرض المجموعات:
المجموعة الأولى: تحتوى على الأغذية التى تقوم بتنقية الكبد، وهى:
- رأس من نبات البنجر.
- تفاح.
- كمثرى.
- 150 جرام من الكرنب أو السبانخ أو القرنابيط.
- موزة صغيرة.
- جزرة واحدة.
- بيضة واحدة.

المجموعة الثانية: وهى مجموعة الوجبة الرئيسية:
- خيار.
- بطيخ أحمر أو أصفر.
- عنب.
- طماطم.
- خزخ.
- فاصوليا خضراء.
- مانجو.
- فلفل أحمر أو أخضر.
- كوسة.
- لفت.
- جريب فروت.
- فجل.
- كرفس.
المجموعة الثالثة: وهى تساعد على الإحساس بالشبع:
75 جرام سمك.
- 75 جرام ثمار بحر (سرطان أو روبيان).
- 75 جرام دجاج أو ديك رومى.
- 150 جرام بطاطس مسلوقة.
- 150 ملليلتر حليب منزوع الدسم.
- كمية قليلة من اللبن الرائب منزوع الدسم.
- 50 جرام برغل قبل الطبخ.
وبعد أن ينتهى الأسبوع سيكون الكبد قد تمت تنقيته تماما من الشوئب التى قد تعوق أداءه ولظيفته بصورة فعالة، لذا يجب الاحتراس عند العودة للأكل بصورة طبيعية بعدم الإفراط فى أكل الدهون واللحوم الدسمة وكل ما يتعب الكبد.

عشرة أطعمة تضمن لكِ رشاقتكِ و تحفظ صحتكِ
سأتحدث عن الأغذية المفيدة و إلي قرأت عنها و أثبتت صحتها بالتجربة العملية , مع أن بعض هذه الأنواع قد تعتبريها خطر على ريجيمك ... التزمي بهذه الأنواع كأسلوب حياة و مش فترة الريجيم و بس و رح تشوفي أن صحتك و رشاقتك تمام التمام , إليكِ هذه الأطعمة :

الموز

العنصر النافع فيه : البوتاسيوم

الموز طعام ذو محتوى منخفض من السعرات الحرارية و الدهون , بل إنه المثال الأكمل للغذاء اللذيذ و المفيد , و هو يحوي عددا من العناصر المعدنية أبرزها البوتاسيوم و هو أحد أهم العناصر للجسم .
يؤدي نقص البوتاسيوم إلى الضعف و الأرق بل و حتى اختلال انتظام نبض القلب , و تكفي موزة واحدة يومياً لسد حاجة الجسم من البوتاسيوم .

القرنبيط ( أو الزهرة )
العنصر النافع فيه : فيتامين أ و فيتامين ج

ان كوب واحد من القرنبيط المسلوق سلقاً خفيفاً يحوي 40 سعرة حرارية فقط و مع ذلك فهو يوفر 75 % إلى 100% من الحاجة اليومية اللازمة من الفيتامين أ و هذا الفيتامين مهم جداً لصحة العيون و يساعد أيضاً في المحافظة على وظيفة المناعة في الجسم كما يبقي العضام و الأسنان سليمة .
كذلك يحوي القرنبيط على فيتامين ج الذي يساعدعلى الوقاية منة السرطان ( أبعده الله عنا و إيااكم ) .
و أخيراً فالقرنبيط يحوي من الحديد ما يفوق أي نوع أخر من الخضار و هو يفوق حتى السبانخ بأضعاااف كثيرة .

لحم الدجاج
العنصر المفيد فيه : البروتين الهبر ( أي الخالي من الدهن )

يتركب البروتين من الأحماض الامينية ,و الدور الأساسي لهذه الأحماض هو حفظ الصحة و ذلك من خلااال تنظيم عمل المناعة في الجسم و توازن الهرمونات و تناسق القوة العضلية بل و حتى مرونة الجلد و رونفه .
و لحم الدجاج من أفضل مصادر البروتين انه سهل الهضم و يحوي مقداراً أكبر من البروتين في الغرام الواحد بالمقارنة مع لحم البقر , كما أنه مصدر جيد لعناصر الكبريت و الفوسفور و السيلينيوم و النحاس .

للتخلص من أكبر كمية ممكنه من الدهن , انزعي الجلد قبل سلق أو شوي الدجاج .

السمك
العنصر النافع فيه : الدهن غير المشبع

يقسم الدهن إلى نوعين : الدهن المشبع و الدهن غير المشبع و تشير الدراسات الحديثة أن الدهون غير المشبعة في لحم السمك تساعد فعلاً في تحسين الصحة العامة و ذلك عن طريق خفض مستوى الكولسترول في الدم .
إضافة إلى ذلك فهو مصدر ممتاز للبروتين إذ أن مقدار 250 غ منه يوفر أكثر من ثلثي الكمية اللازمة للشخص البالغ يومياً , و أخيراً فإن لحم السمك غني باليود و الفوسفور .

الحليب الخالي من الدسم :

العنصر المفيد فيه : الكالسيوم و الفوسفور

يعتبر هذان العنصران عنصران مكملان لبعضهما البعض ( أي أن إتمام عمل أحدهما متوقف على توفر العنصر الأخر ) .
الكالسيوم ضروري لتنظيم الوظائف العضلية و لحفظ الأسنان و العظام قوية , و للوقاية من داء ترقق العظام الذي قد يبدأ عند النساء منذ سن الخامسة و الثلاثين و يتفاقم عند بلوغ سن اليأس فيقصر القامة و يتسسب بكسور قد يكون بعضها مميتاً .
بينما يدخل الفوسفور في معظم الوظائف الأيضية بما فيها انقباض القلب و العضلات و عملية الهضم .

أما الحليب الكامل الدسم و منتجاته تحتوي على كمية كبيرة من الدهون لذلك ينصح بتجنبهم لمن يتبع حمية لخفض الوزن .

الفطر الطازج :
العنصر النافع فيه : احتوائه على عدد منخفض من السعرات الحرارية و الدهن

إن من يجد صعوبة في أكل الجزر أو الكرفس , سيجد في الفطر الطازج بديلاً لذيذاً , فكوب واحد من الفطر يحوي 20 سعرة حرارية فقط و الفطر عنصر مطيب يضيف مذاقاً لذيذاً للسلطة أو الشوربة و الأطباق الرئيسية .

إضافةً إلى ذلك فالفطر غني بالبوتاسيوم و الفوسفور و فيتامين ب , و لكنه قد يسبب الإزعاج لمن يعاني من حساسية للأطعمة التي تحتوي خمائر .

البرتقال :

العنصر النافع فيه : فيتامين ث

البرتقالة ثمرة ذات نفع عظيم و هي تعد مصدراً ممتازاً للفيتامين ج و هي مصدر غني للفيتامين أ كما أنها تحتوي أيضاً على الكالسيوم و البوتاسيوم , هذا بالإضافة إلى غناها بالألياف , لذلك يجب أكل الثمرة كاملة بدلاً من الإكتفاء بشرب عصيرها .

المعكرونة :
العنصر النافع فيها : الكربوهيدرات ( الفئة الأولى )

كثيراً منا يعتقد أن المعكرونة تسبب السمنة , و لكن ثبت أخيراً أنها مصدر ممتاز للكربوهيدرات التي تعد المورد الأساسي للطاقة التي تحرك كل وظائف الجسم بدءاً بالعمل العضلي و انتهاءً بعملية الهضم .
فالعملية الطويلة و المعقدة لهضم الكربوهيدرات الموجودة في المعكرونة تساعد على خفض مستوى السكر في الدم و اطلاق متواصل للطاقة و توفير نشاط اضافي ..

أما لماذا يعتقد أغلب الناس أن المعكرونة تسبب السمنة , فهذا عائد إلى استعمال الصلصات الغنية بالمواد الدهنية و الكمية الزائدة من الجبنة الكاملة الدسم .

البطاطا :
العنصر النافع فيها : الكربوهيدرات ( الفئة الثانية )

البطاطا مثل المعكرونة ( يعني مظلومة ) محرمة على من يتبع حمية , و لكن الحقيقة أن حبة بطاطا متوسطة الحجم تحتوي على 110 سعرة حرارية تقريباً , و لكن الزبدة أو الزيت اللذان يستخدمان في طبخها هما ما يسببا السمنة ...
تحتوي البطاطا إضافةً إلى الكربوهيدرات المعقدة مجموعة من العناصر المعدنية كالمغنزيوم و الحديد و الفوسفور و البوتاسيوم , و إذا غسلتِ البطاطا جيداً ثم شُويتها مع قشرتها فأنتِ تستغلي أقصى منافع البطاطا الغذائية .

النخالة :
العنصر النافع فيها : الألياف

تحتوي نخالة القمح ( أي قشر القمح ) كمية جيدة من مادة السيلولوز الليفية التي تساعد في الوقاية من سرطان الكولون و سواه من الأمراض المعوية , و كذلك على خفض معدل الكوليسترول في الدم الذي يسبب أمراض القلب و مشاكل الدورة الدموية .

ريجيم الخطة السداسية لتخفيف الارداف

ريجيم X ريجيم ، بخطة مدتها 6 اسابيع هدفها انقاص الوزن من منطقة الارداف بشكل خاص ،
الريجيم بشكل اساسي يعتمد على الردة ( النخالة ) و التي تباع على شكل اقراص و احيانا على شكل مسحوق عادي في المخابز

الاسبوع الأول :

الإفطار:

بيضة مسلوقة أو كوب زبادي + شريحة توست او ربع رغيف + 3 ملاعق رده او 2 قرص ردة

بين الإفطار والغداء:
حبه واحده من الفاكهه ( موزة او تفاح او برتقال ) + ملعقة رده

الغداء:
طبق خضار بدون سمن أو زيت + سلطه خضراء + سمكة مشوية أو ربع دجاجه او قطعتين لحم + 3 ملعقة رده او 3 قرص رده

بين الغداء والعشاء:
حبه واحده من الفاكهه ( موزة او تفاح او برتقال ) + ملعقة رده

العشاء:
كوب زبادي + ابيضة + 3 ملاعق رده او 3 قرص رده
أو شريحة لحم صغيرة + 1 توست + 3 ملاعق رده او 3 قرص رده
أو 2 ملعقة جبن قريش او جبن قليل الدسم + شريحة توست + 3 ملاعق رده او 3 قرص رده

الاسبوع الثاني :

الإفطار اليومي : إختيار من أى من الآتي :
1. ½ كوب عصير برتقال أو برتقالة كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة توست او ربع رغيف + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

2. 1 زبادي + ثمرة فاكهة ويفضل البرتقال أو التفاح لإحتوائهم على الألياف + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

3. تفاحة كاملة بقشرها + شريحة بسكوت دايجستف كبيرة + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

الغذاء اليومي : إختيار من أى من الآتي :
1. 2 شريحة توست ريجيم + شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة ( تفاح أو برتقال ) + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

2. 2 شريحة توست ريجيم + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية متوسطة + سلطة خيار ( 2 ملعقة زبادي و 1 خيار ) + تمرة فاكهة + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

3. 4 ملاعق فول بالليمون والكمون + 2 شريحة توست ريجيم + ثمرة فاكهة + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

العشاء اليومي : إختيار من أى من الآتي : ( يمكن تبديل وجبة الغذاء بالعشاء حسب الرغبة )
1. ¼ فرخة مشوية أو مسلوقة + سلاطة خضراء +4 ملاعق خضار سبانخ أو فاصوليا أو خرشوف لأحتوائهم على الكثير من الألياف + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

2. 2 بيضة مسلوقة + سلاطة خضراء ويمكن اضافة الجزر عليها + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

3. شريحة سمك أو سمكة مشوية او تونة بدون زيت + 2 ملعقة ارز ويفضل الارز الأسمر + 3 ملاعق رده او 3 قرص ردة

الاسبوع الثالث :

الإفطار:
4 ملاعق فول بليمون أو 1 زبادي أو بيضة مسلوقة + اشريحة توست + قهوة او شاى بلبن منزوع الدسم + 3 ملاعق رده او 2 قرص ردة

الغداء:
أى كمية من الخضار المشكل المطبوخ في طاجن أو مسلوق أو نئ × نئ وممكن تبديل الخضار المسلوق بالسلاطة الخضراء
+ أى كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو الفراخ المشوية
ويضاف الى الوجبة 3 ملعقة رده او 3 قرص رده

العشاء:
1 زبادي + 2 شريحة توست
أو 5 ملاعق جبن قريش او جبن خالي الدسم + 1 شريحة توست
أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء
و يضاف للوجبة 3 ملاعق رده او 3 قرص رده

الأسبوع الرابع

الإفطار:
شريحة توست + 2 ملعقة عسل
أو 2 بيضة + شريحة لانشون
أو كوب زبادي ومعلقة ردة
مع وجبة الإفطار 2 حبة ردة او 2 ملعقة ردة

بين الإفطار والغداء:
حبه واحده من الفاكهه ( جريب فروت او تفاح او برتقال او 2 تمر ) + ملعقة رده

الغداء:
طبق خضار بدون سمن أو زيت أو سلطه خضراء
نصف دجاجه او قطعتين لحم بحجم 1/4 كيلو او 5 شرائح رومي مدخن
2 ملعقة رده او 2 قرص رده

بين الغداء والعشاء:
حبه واحده من الفاكهه ( جريب فروت او تفاح او برتقال او 2 تمر ) + ملعقة رده

العشاء:
مثل الغذاء

بعد العشاء بساعتين عند الاحساس بالجوع:
حبه واحده من الفاكهه ( جريب فروت او تفاح او برتقال او 2 تمر ) + ملعقة رده

الأسبوع الخامس :

الافطار

شريحة توست + 2 ملعقة عسل أو مربى
أو شريحة توست + 5 ملعقة جبنة قريش أو جبن منزوع الدسم
مع وجبة الإفطار يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة او 2 ملعقة ردة

الغداء :
الاختيار الاول : مكرونه مسلوقه أي كمية ( يمكن اضافة كاتشب ) + سلطه خضراء او خضار مسلوق او ني xني .

الاختيار الثاني : بطاطس مسلوقه أي كميه + سلطه خضراء او خضار مسلوق او ني xني .

الاختيار الثالث : ارز مسلوق أي كميه + سلطه خضراء او خضار مسلوق او ني xني .

مع وجبة الغذاء يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة او 2 ملعقة ردة

العشاء:
صنف واحد فاكهه أي كميه غير الفواكة الغير مسموحة .
مع وجبة العشاء يجب تناول 3 أكواب ماء + 2 حبة ردة او 2 ملعقة ردة

الأسبوع السادس :

الافطار: ثابت في جميع الايام
1 تفاحة + قهوة او شاي بحليب منزوع الدسم وممكن استخدام بدائل السكر

اليوم الاول :
الغداء :
ربع دجاجة مشوية او علبة تونة + 4 ملاعق ارز او 4 ملاعق مكرونة + 5 ملاعق سلطة
العشاء :
2بيضة مسلوقة + سلطة خضراء

اليوم الثاني :
الغداء :
علبة تونة مصفاه من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم+ سلطة خضراء
العشاء :
1 بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء + حبة فاكهة ( تفاح أو خوخ أو كمثري ....)

اليوم الثالث :
الغداء :
2شريحة لحم + سلطة خضراء + خضار مسلوق
العشاء :
5 ملاعق جبن قريش او بيضة مسلوقة + 1 توست ريجيم

اليوم الرابع:
الغداء :
علبة تونة مصفاه من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم+ سلطة خضراء أو خضار مسلوق بأى كمية
العشاء:
5 ملاعق جبنة قريش+ بيضة مسلوقة+ 1 توست ريجيم

اليوم الخامس:
الغداء:
4 قطع لانشون (مرتديلا) أو رومي مدخن او ربع دجاجة + سلطة خضراء أو خضار مسلوق+ 1 برتقالة
العشاء:
صنف واحد من الفاكهة لا يزيد عن 3 ثمرات

اليوم السادس :
الغداء :
سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأى كمية
العشاء :
سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأى كمية

اليوم السابع:
الغداء :
سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأى كمية
العشاء :
سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأى كمية

ويشرب قبل كل وجبة كوب ماء كبير مع أخد 2 حبة ردة أو 2 معلقة ردة

ملاحظات:
- يمكن شرب كوب شاي بالحليب مره واحده باليوم - ممكن إستخدام بدائل السكر
- يجب شرب الماء بكثرة حوالي 12 كوب باليوم منهم كوب او اتنين قبل كل وجبة
- الريجيم 6 أيام ويوم راحة في كل الأسابيع الستة
- يجب القيام ببعض التمارين الرياضية يوميا صباحا ومساءا لمدة ربع ساعة او حسب المقدرة