

روشتة غذائية لإنقاص الوزن



السبت 20 سبتمبر 2014 12:09 م

يعتقد الكثير من الأشخاص أن تناول وجبة العشاء لابد أن تكون في وقت متأخر من الليل، ولكن تقول الدكتورة شيماء محمد أخصائية التغذية، إن وجبة العشاء قبل موقوتة يجب الاهتمام بمواعيدها ومكوناتها

لذا تقدم الدكتورة شيماء نظام غذائي صحي يمنح الجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة بدون حرمان

وتنصح بتناول 4 أكواب ماء على الريق منهم كوب يضاف إليه بعض عصير الليمون لتحفيز حرق السعرات الحرارية الموجودة بالجسم

الإفطار:

6 ملاعق فول بدون زيت بالليمون والكمون

ويمكن استبدالها بتناول قطعتين جبنة قريش كل قطعة في حجم البيضة أو 2 ملعقة جبنة لايت + جرجير + ثمرة طماطم + نصف رغيف بلدي

بعد ساعة

تناول مشروب ساخن (شاي عادي أو شاي أخضر أو قرفة + زنجبيل أو يانسون).

بعد ساعتين

3 ثمرات فاكهة (تفاح - برتقال - جوافة - كمثري - كيوي).

الغداء:

طبق سلطة + ربع رغيف بلدي أو 4 ملاعق أرز مسلوق بالكرم أو القرفة

يوميين: صدر فراخ مشوي أو مسلوق

يوميين: علبة تونة ويضاف إليها ليمونة

يوميين: 10 ملاعق لوبيا أو فاصوليا (نئ في نئ).

العشاء:

كوب زيادي لايث كبيرة + 2 ثمرة خيار + 2 ثمرة فاكهة

وتنصح الدكتورة شيماء أخصائية التغذية أن السكر على مدار اليوم لا يزيد عن ملعقتين

كما يجب المشي يومياً لمدة 45 إلى 60 دقيقة لحرق المزيد من السعرات الحرارية

تناول المياه بكثرة من 10 إلى 12 كوب يومياً