

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

اعداد موقع الملكة للرجيم والتخسيس

www.almaleka.com

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

<http://www.almaleka.com/452/>

فيما يلي **بعض النصائح الضرورية والتعليمات العامة** التي يجب اتباعها أثناء اتباع النظام الغذائي في الرجيم سريع المفعول والذي يمكن أن يؤدي الى نزول من 5 - 9 كجم في أسبوع واحد:

- يجب شرب 6 أكواب مياه يومياً على الاقل.
- يمكن تناول الحلبة والينسون والكرديه باضافة بدائل السكر.
- ممنوع نهائيا شرب المياه الغازية بكافة أنواعها.
- يمكن تناول الشاي والقهوة ولكن بدون سكر.
- في حالة الشعور بالجوع يمكن تناول أي كمية من الخيار أو الخس "نوع واحد في المرة".

وفيما يلي تفاصيل الرجيم سريع المفعول:

www.almaleka.com

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم الاول****

- **الافطار:**
ثمرة فاكهه وحده من أى نوع + شريحة توست محمصه + حليب خالى الدسم.
- **الغذاء:**
قطعه وحده من صدر دجاج مشويه منزوعة الجلد + تناوا الخضروات الطازجه + عصير الكيوى واناناس.
- **العشاء:**
نفس الفطور لهذا اليوم.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم الثاني****

- **الافطار:**
ثمرة خوخه كبيرة واحدة + شريحة شمام + شريحة توست محمصه + حليب خالى الدسم.
- **الغذاء:**
سلطه + اضافة ملعقة مايونيز + تناول بعض الخضروات الطازجه + عصير الكيوى والاناناس.
- **العشاء:**
شريحة بفتيك لحم او قطعة هامبوجر + عصير اناناس والكيوى.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم الثالث****

- **الافطار:**
5 شرايح اناناس + حبة فاكهه طازجه + شريحة توست محمصه + حليب خالى الدسم.
- **الغذاء:**
سلطه مكونه من قطع دجاج صدر مع خس وطماطم + شريحه وحده من الجبن خالى الدسم + عصير الكيوى والاناناس.
- **العشاء:**
حبة بطاطا مهرووسه + حليب خالى الدسم.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم الرابع****

- **الافطار:**
نص جريب فروت متوسطة الحجم + شريحة توست محمصه + حليب خالى الدسم.
- **الغذاء:**
سلطة فاكهه + بيضان مسلوقتان + عصير كيوى واناناس.
- **العشاء:**
سلطة الدجاج + 8 حبات بسله مطبوخه على البخار + حليب خالى الدسم.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم الخامس****

- الإفطار:
3 ثمرت مشمش + حبة فاكهه اى نوع ماعدا الموز ممنوع من الرجيم
+ حليب خالى الدسم.
- الغذاء:
سلطة تווونه + تناول الخضروات الطازجه + عصير الكيوى واناناس.
- العشاء:
حبتين كوسى محشى + حبة بطاطس مهروس + عصير كيوى واناناس.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم السادس****

- الإفطار:
نص شمامه + شريحة توست محمصه + حليب خالى الدسم.
- الغذاء :
تفاحه وحده + خضروات العاديه + عصير الكيوى واناناس.
- العشاء:
قطعتين ستيك بتلووو مشوى متبل بعصير الطماطم + حبة بطاطس مهروسه + عصير الكيوى واناناس.

رجيم سريع المفعول للتخسيس من 5- 9 كجم

****اليوم السابع****

- الإفطار:
2 حبة فاكهه + شريحة توست + حليب خالى الدسم.
- الغذاء :
سلطه خضراء + عصير كيوى وانااس.
- العشاء:
3 حبات سوسيس مشويه + بطاطس مهروسه + عصير الكيوى والانااس.

1. [REDACTED]

