**مقدمة عامة لبرامج الحمية ارجو قراءتها بالتفصيل لأنها تفيد في جميع البرامج "**

|  |  |
| --- | --- |
| **الممنوعات** | **المسموحات** |
| 1. **يجب الالتزام بالرجيم كما هو ودون أي تغيرات (مثل تبديل غداء بعشاء أو عشاء بغداء)** 2. **يجب عليك شرب كمية كبيرة من الماء(تساعد الجسم في التخلص من فضلات الهدم وتنشيط الدورة الدموية)** 3. **يمنع شرب العصير الطبيعي أو تناول الفواكه بين الوجبات.** 4. **يمنع تناول البطاطا المسلوقة و المقلية و الترمس و الذرة الفشارة.** 5. **يمنع تناول الفواكه المجففة مثل الزبيب أو التمر أو القطين أو العسل.** 6. **يمنع تناول الخبز بكل أنواعه ( مثل الصاج و القمح و الردة) إلا إذا كان مكتوب في الجدول.** 7. **يمنع تناول الأرز أو البرغل أو القمح أو الفريكة أو المعكرونة إلا إذا كانت مكتوبة في الجدول.** 8. **لا يسمح بالاستغناء عن الوجبات و تناول بديل مثل الفاكهة و في حال عدم الرغبة يمكن تناول علبة لبن دسم 3%.** 9. **يجب أن تنتظم الوجبات و يكون بينها من 5 الى 6 ساعات و الفطور مبكرا لا يتعدى التاسعه صباحا.** 10. **يجب الحرص على ممارسة التمارين حسب تعليمات الطبيب..** 11. **انتظام النوم و الابتعاد عن السهر** | 1. **مسموح جزء من الكميات في كل من الوجبات المذكورة في البرنامج وإذا حذفت شيئا لا تستبدله باخر إلا إذا كان من نفس الفصيلة مثلا (مثل البيض بلبن أب أو زبادي أو رايب او جبن قليل الدسم ببعضها من (صفر إلى ثلاثة بالمائة دسم )** 2. **عند الشعور بالجوع يمكنك أكل أي كمية من الطماطم أو الخيار او الفقوس أو الخس أو الفلفل الرومي او الملفوف أو الزهرة (فقط صنف واحد من هذه الأصناف بين كل وجبتين) على ان يكون بعد مرور ساعتين من الوجبة الرئيسية ويمكن شرب مشروبات ساخنة بدون سكر كما سيتم توضيحه فيه نقطة 3** 3. **مسموح شرب القهوة أو الشاي، الشاي الأخضر أو الينسون أو الزهورات أو الزنجبيل 3-4 مرات يوميا بشرط أن تكون خالية من السكر ( يمكنك استخدام بدائل السكر ( السكرين ) أو الستيفيا ولكن ليس سكر الفاكهة ).ويمكن شرب علبة واحدة أحياناً من المشروبات الغازية الدايت مثل :الكولا الزيرو أو السبرايت دايت** 4. **الالتزام بصنف الفاكهة المذكورة في الجدول وهي: ( التفاح -الفراولة-الخوخ-الاجاص-جوافة- رمان -الكيوي-البرتقال-شمام-بطيخ-صبر – مشمش ) مع إمكانية التبديل بينها في حال أنها غير متوفرة ويمنع تناولها بين الوجبات** 5. **الفاكهة الممنوعة : الموز والمانجا والعنب والتين والبلح والكلمنتينا** 6. **البروتينات المسموحة 250غرام (أوقية) من أي نوع : (الاسماك و اللحوم الحمراء و اللحوم البيضاء ) ويمكن الاستبدال فيما بينها (دجاج أو أسماك أو لحوم سواء الطازجة أو المجمدة أو المعلبة) أو التونة المصفاة** 7. **يمكن تبديل الطبخات ببعضها مثل(البازيلا ء أو اللوبيا أو الكوسة او البامية أو الملوخية أو الفاصولياء أو الباذنجان أو العدس(بحيث يكون تبديل طبيخ بآخر ) وليس لحوم أو أسماك وليس تبديل الطبيخ باللحوم أو العكس.** 8. **.الأفضل هو تبديل يوم كامل مكان يوم كامل في الجدول** 9. **بالنسبة للخضراوات يمكن استعمالها نيئة أو سلطة أو شوربة وهي تشمل(الطماطم-الخيار-الجزر-الخس-البصل-الثوم-الكرفس-الباذنجان-الفاصولياء الخضراء-البقدونس-الكزبراء-المشروم(الفطر)-القرنبيط-كرنب-بروكلي-فلفل رومي(اخضر-اصفر-احمر)والخضراوات الورقية** 10. **يمكن ان يضاف لشوربة الخضار أو الطبيخ ملح او بهار او قطع لحم و يمنع ( البطاطا, الذرة , لسان العصفور, الفريكة, الشعيرية).** 11. **ملاحظة: البندورة في الطبيخ تكون طازجة وليست صلصة لأن الصلصة بها الكثير من الزيت والزيتون** |

الاسم:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| وجبة  اسبوع1 | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم |
| **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** | **الخامس** | **السادس** | **السابع** |
| فطور | Bf1 | Bf2 | Bf3 | Bf4 | Bf5 | Bf6 | Bf7 |
| غـداء | Lunch1 | Lunch2 | Lunch3 | Lunch4 | Lunch5 | Lunch6 | Lunch7 |
| عشاء | Dinner1 | Dinner2 | Dinner3 | Dinner4 | Dinner5 | Dinner6 | Dinner7 |
| وجبة |  |  |  |  |  |  |  |
| اسبوع2  وجبة | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم | اليوم |
| **الأول** | **الثاني** | **الثالث** | **الرابع** | **الخامس** | **السادس** | **السابع** |
| فطور | Bf8 | Bf9 | Bf10 | Bf11 | Bf12 | Bf13 | Bf14 |
| غـداء | Lunch8 | Lunch9 | Lunch10 | Lunch11 | Lunch12 | Lunch13 | Lunch14 |
| عشاء | Dinner8 | Dinner9 | Dinner10 | Dinner11 | Dinner12 | Dinner13 | Dinner14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |