

**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** |

Timeline

Description automatically generated

Lunch1

Dinner1

Bf2

Lunch2

Dinner2

Dinner3

Dinner4

Dinner7

Dinner6

Dinner5

Lunch3

Lunch4

Lunch5

Lunch6

Lunch7

Bf7

Bf6

Bf5

Bf4

Bf3

Bf1

Timeline

Description automatically generatedTimeline

Description automatically generatedTimeline

Description automatically generated

Lunch8

Bf8

Dinner8

Dinner14

Dinner13

Dinner12

Dinner11

Dinner10

Dinner9

Lunch9

Lunch10

Lunch11

Lunch12

Lunch13

Lunch14

Bf14

Bf13

Bf12

Bf11

Bf10

Bf9