

كيف تفقد أكثر من 10 كيلوغرامات من وزنك في غضون أسبوعين؟



الأربعاء 9 يناير 2019 11:01 م

نشرت صحيفة "الكوفندنسيال" الإسبانية تقريراً تحدث فيه عن إنقاص الوزن باتباع حمية البيض المسلوق، وهي خطة تدوم لمدة 14 يوماً وتعد بفقدان 11 كيلوغراماً عبر تناول ثلاث بيضات مسلوقة يومياً، التي غالباً ما تكون مرفوقة بالكثير من السلطات واللحوم المشوية والأسماك.

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن الأشخاص الذين يتبعون هذه الحمية الغذائية بدقة، يتمكنون بسهولة من فقدان 11 كيلوغراماً في ظرف أسبوعين.

ومن أبرز ميزات هذا النظام الغذائي، احتوائه على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية والسكريات، إلى جانب ذلك، فإن حمية البيض المسلوق غنية جداً بالبروتينات، نظراً لأن البيض هو أحد أكثر الأطعمة التي تحتوي على هذا النوع من المغذيات، كما أنه غني بالدهون والمعادن الصحية، ويحتوي في الوقت ذاته على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، الأمر الذي يجعله مثالياً لهذا النظام الغذائي.

وبينت الصحيفة أن أساس هذا النظام الغذائي هو الحد من استهلاك السكر والملح، لذلك يمنع تماماً تناول الوجبات السريعة فضلاً عن الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

وأوردت الصحيفة أنه ليس من الضروري أن تعتمد إلى تجويع نفسك في إطار هذه الحمية حتى تتمكن من إنقاص الكيلوغرامات المطلوبة خلال أسبوعين، فكل ما عليك فعله ببساطة هو اتباع هذا النظام الغذائي بحذافيره، من خلال استهلاك المغذيات الأساسية والفيتامينات الضرورية مع ضرورة شرب الماء بكميات كافية، لذلك لا بد من إيلاء الاهتمام اللازم للأطعمة التي يجب تناولها خلال كل وجبة.

وأوضحت الصحيفة أنه خلال اليوم الأول، يجب أن تشمل وجبة الإفطار بيضتين مسلوقتين وقطعة واحدة من الفاكهة، وفي الغداء شريحتان من الخبز الكامل وقطعة من الفاكهة، والاختصار على القليل من السلطة والدجاج المشوي في وجبة العشاء. وفي اليوم الثاني، يجب أن تحتوي وجبة الإفطار أيضاً على بيضتان مسلوقتان وقطعة واحدة من الفاكهة، فضلاً عن سلطة ودجاج مشوي على الغداء وعلى العشاء، بيضتان مسلوقتان أيضاً وسلطة وثمرتين بوملي أو برتقالة.

وأبرزت الصحيفة أنه خلال اليوم الثالث، يجب أن نأكل بيضتين مسلوقتين وقطعة واحدة من الفاكهة في وجبة الإفطار وفي الغداء، شريحة من الخبز المحمص والطماطم وجبن خالي الدسم. أما في وجبة العشاء، فمن الضروري أن نأكل شريحة من الديك الرومي المشوي مع السلطة. وبخصوص اليوم الرابع، يجب أن تتضمن وجبة الإفطار بيضتين مسلوقتين وقطعة واحدة من الفاكهة، مقابل قطع من الفاكهة وفقاً لرغبتك في الغداء وعلى العشاء، علينا إعداد شريحة لحم مشوية وسلطة.

بالنسبة لليوم الخامس، ينصح بتناول بيضتين مسلوقتين فقط في وجبة الإفطار، وعلى الغداء بيضتان مسلوقتان كذلك جنباً إلى جنب مع الخضار المطبوخة على البخار، وعلى العشاء سمك مشوي مرفوق بسلطة. وفي اليوم السادس، سنقتصر في وجبة الإفطار على تناول بيضتين مسلوقتين فقط، مقابل قطع من الفاكهة في وجبة الغداء. أما في وجبة العشاء، بإمكاننا تناول صدر دجاج مسلوق مع القليل من السلطة.

وأضافت الصحيفة أنه في اليوم السابع، علينا تناول بيضتين مسلوقتين وبعض الفاكهة في وجبة الإفطار، ودجاج مشوي وسلطة طماطم وخضار مطبوخة على الغداء، وفي وجبة العشاء سنكتفي بتناول بعض الخضار المطبوخة على البخار أيضاً. وبذلك، نكون قد انتهينا من الأسبوع الأول الذي، وفقاً لهذه الخطة، سنكون قد تناولنا خلاله ما مجموعه 18 بيضة مطبوخة، أي بمعدل ثلاث بيضات يومياً.

وفيما يخص قائمة الأسبوع الثاني، وخلال اليوم الثامن، يجب تناول بيضتين مسلوقتين فقط، وفي الغداء بإمكاننا إعداد دجاج مشوي

مرفوق بسلطة، وعلى العشاء سلطة وقطع من الفاكهة] وفي اليوم التاسع، سنكتفي أيضا بتناول بيضتين مسلوقتين في وجبة الإفطار، وبيضتان مسلوقتان مع خضار مطبوخة على البخار في الغداء، وعلى العشاء سمك مشوي مع سلطة]

وأوضحت الصحيفة أنه في اليوم العاشر، يجب أن تشمل وجبة الإفطار بيضتين مسلوقتين وقليلًا من السلطة، وفي الغداء، شرائح من الدجاج المشوي وسلطة أيضا] أما في وجبة العشاء، فسنكتفي ببيضتين مسلوقتين وسلطة وقطعة من فاكهة البوملي] وفي اليوم الحادي عشر، كالعادة، بيضتان مسلوقتان وقطعة من الفاكهة في وجبة الإفطار، وبيضتان مسلوقتان وخضار مطبوخة وجبن خالي الدسم على الغداء، وعلى العشاء دجاج مسلوق مرفوق بسلطة]

وبينت الصحيفة أنه في اليوم الثاني عشر، علينا تناول بيضتين مسلوقتين وقطعة من الفاكهة في وجبة الإفطار] وفي الغداء، بإمكاننا تناول سلطة مشكلة بالكمية التي نريدها، مقابل بيضتين مسلوقتين وسلطة على وجبة العشاء] وخلال اليوم الثالث عشر، كالعادة، تشمل وجبة الإفطار بيضتين مسلوقتين وقطعة واحدة من الفاكهة، ودجاج مشوي وسلطة في الغداء، أما في وجبة العشاء فيمكننا تناول الفاكهة فقط]

وفي الختام، أوردت الصحيفة أنه في اليوم الرابع عشر، بإمكاننا تناول بيضتين مسلوقتين في وجبة الإفطار واستهلاك نفس وجبة الدجاج المسلوق بالخضار خلال الغداء والعشاء] وبالتالي، خلال 14 يوما، سنكون قد تناولنا 40 بيضة، 18 في الأسبوع الأول و22 في الأسبوع الثاني، وذلك باستهلاك ما يصل إلى ثلاث بيضات يوميا]