

إنقاص الوزن

في ٦ يوم

يوم

نخبة من أطباء التخسيس

تحت رعاية

موقع مناهج مصرية

www.eg-manhg.com

أهم

قبل التحدث عن برنامج التخسيس

هذا البرنامج وبدونها يبقى الفشل هو نتيجة
كيلوجرام من وزنك .

المجهود الذي سوف تقوم به

كيلو جرام

سوف يتحقق الان مع هذا الكتاب





الأغذية المسموح به طوال فت

– القهوة –
– الكركديه – الليمون – الينسون .
ولكن بدون سكر او استخدام سكر التخسيس عند اللزوم او عند الحاجة الى استخدام السكر مع هذه المشروبات .

البروتين

– اللحوم المشوية والمسلوقة – التونة بدون زيت – بيض المسلوق .

– الخيار – الجرجير – .

– القرنبيط – الملوخية – الفاصوليا الخضراء –

السكريات الممنوعة

– الأبيض () – الحلاوة الطحينية – عصير
– الاليس كريم – الشكولاته بأنواعها – الجاتوهات بأنواعها .

الفواكه الممنوعة

– التين –

النشويات الممنوعة

– الفينو –

– النيفة .

الطيور الدسمة الممنوعة

–



- استخدام ميزان واحد لفحص الوزن



- زيت طبيعي
- مقلية ولايد
- مشوية .
- عدم شرب المياه الغازية .
- عدم تناول الفاصوليا الناشفة اللوبيا
- الرياضة وبالذات
- لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا .
- عمل تمرينات للبطن ومناطق الجسم التي بها ترهلات .
- بالجوع بين الوجبات
- فى اى وقت من النهار تناول صنف واحد من هذه :
- الجرجير -
- -
- -
- -
- -

ملحوظة اخيرة قبل البدء فى برنامجنا للتخسيس

سوف يقل وزنك فى المراحل الأولية للبرنامج بطريقة ملحوظة وملفتة حتى يثبت عند وزن معين على الرغم من الاستمرار فى البرنامج ، هذه الثبات الظاهري يشكك المريض فى جدوى العلاج ، ولكن هذا طبيعى ويجب ان لا يثنيك عن

.

كيلو جرام

الوزن الذى يكون دليلك

يوم

من البرنامج يستمر يوم على ان
واخر وفى هذان اليومان يكون لك مطلق الحرية
تلتزم التزاما صارما خلال مدة تنفيذ البرنامج .

يتم تقسيم البرنامج الى
يكون هناك يومين راحة بين كل
وبأى كميات على

الهدف المراد تحقيقه : يوم
كيلو من وزنك
من وزنك يجب عليك الالتزام الكامل
كيلو : _____

أدوية مساعدة :
Pharmaent وهو عبارة
أكياس توضع فى كوب ماء مغلى ويفضل بدون سكر

فى هذه المدة

ربع رغيف بلدى + ملاعق فول بدون زيت او سمن

ربع رغيف بلدى + بيضة مسلوقة

ربع رغيف بلدى + جرام جبن قريش

ثمرة فاكهة فيما عدا الفاكهة الممنوعة +
بحليب بدون سكر

(النشويات :
ربع رغيف بلدى او
(_____ :
طبق خضار سوتيه شوربة خضار بدون بطاطس ويراعى ان تكون على ماء
+
.

(البروتينات :
يجب عليك اختيار احد البدائل الاتية كل يوم

ربع فرخة مسلوقة او مشوية بدون جلد من الصدر

علبة تونة مصفاه من الزيت ومشطوفة بالخل

بيضة مسلوقة

(الفاكهة :
فاكهة واحدة من اى نوع متوسط الحجم ماعدا الممنوع من الفاكهة .

كوب حليب سبق غليه ونزع الوش وبدون سكر

كوب زبادى وسط بدون وش ويمكن
ملعقة ردة عليه على ان تحصص الردة

قريش +

ثمرة فاكهة من اى نوع متوسطة ا

بعدها لك يومان راحة تامة من الرجيم free لتأكل كل الذى تحبه من الأكلات الأخرى
ولكن بكميات معقولة وابتعد عن الحلويات .

الهدف المراد تحقيقه : يوم
كيلو من وزنك إن شاء الله تعالى
كيلو إنقاص من وزنك يجب عليك الالتزام الكامل
كيلو يصل اليها %
الذين يرغبون في تطبيق برامج التخسيس .

رغيف عيش سن + بيضة مسلوقة + نصف كوب عصير برتقال

(+ ()
+ (+ ثمرة خيار
مسلوقة او مشوية منزوعة الدهن والجلد او

بين الغذاء والعشاء

ثمرة خيار او ثمرة طماطم او ثمرة فاكهة من المسموح بها .

كوب زبادى من غير وش او قطعة جبن قريش + ثمرة خيار + ثمرة فاكهة واحدة
(، التين ، العنب ، التفاح الاصفر) ويفضل التفاح الاخضر

بعدها لك يومان راحة تامة من الرجيم free لتأكل كل الذى تحبه من الأ
ولكن بكميات معقولة وابتعد عن الحلويات .

الهدف المراد تحقيقه : يوم
كيلو من وزنك إن شاء الله تعالى
كيلو إنقاص من وزنك يجب عليك الالتزام الكامل
كيلو يصل اليها %

الذين يرغبون فى تطبيق برامج التخسيس .
أدوية مساعدة : تناول قرص قبل الغذاء يوميا طوال فترة هذا القسم (يوم)
Quick-slim

+ بيضة مسلوقة

+ ربع رغيف + قطعة جبن قريش +

+ اى صنف بروتين (ربع فرخة مسلوقة او مشوية -
- بيضة مسلوقة - علبة تونة بدون زيت - سمكات حجم صغير) +
.

ثمرة فاكهة من الفاكهة المسموح بها

+ خيار +

_____ : يوم
الهدف المراد تحقيقه :
_____ :
كيلو من وزنك إن شاء الله تعالى
كيلو إنقاص من وزنك يجب عليك الالتزام الكامل
كيلو يصل اليها %

الذين يرغبون في تطبيق برامج التخسيس .

أدوية مسا :

كبيرة فانك حتما ستشعر انك تصاب بهبوط مستمر وهذا ناتج عن نقص الفيتامينات
وهنا نصيحة

- :

أيام

Depovit (

Totavit (

اعة يوميا وهو مكمل غذائي

لتعويض الفيتامينات والمعادن نتيجة الرجيم .

بيضة مسلوقة +



ربع فرخة مشوية او

بيضة مسلوقة او

+ طبق سلطة او جبن قريش او طبق خضار مسلق او برنقالة .

بيضة مسلوقة +



يكون الكتاب نافع لكم واتى ثماره

تم تحميل هذا الكتاب من
موقع مناهج مصرية

www.eg-manhg.com