

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

اعداد موقع الملكة للرجيم والتخسيس

[www.almaleka.com](http://www.almaleka.com)



# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

رجيم الدكتور فادي للتخسيس البطئ يصلح لجميع الأفراد من مختلف المراحل العمرية مع أهمية التقيد حرفيا بالوجبات المذكوره دون أية تعديلات.

يؤدي اتباع رجيم الدكتور فادي للتخسيس البطئ الى نقصان التدريجي فى حجم المعدة مما يعطى احساس سريع بالشبع لدى الشخص كما يشعر بالحوية بعد التعود على هذا النظام الغذائى.

ان أي نزول فى وزن الجسم نتيجة اتباع رجيم الدكتور فادي للتخسيس البطئ يكون نزولا حقيقيا وصحيا لأنه يتم على حساب الدهون المخزنة فى الجسم, والتي يصبح من الصعب اعادة تكوينها فى فترة وجيزة, لذلك يحافظ هذا النظام الغذائى على وزن الجسم دون زيادة لفترات زمنية طويلة طالما كان هذا الشخص محافظا على أكل متوازن ومنخفض فى قيمته السعرية والدهون.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## تعليمات عامة:

- **يجب تناول 8 أكواب من الماء يوميا على الأقل.**
- الزبادي يجب أن يكون منزوع الدسم حيث يساعد على الهضم ويحسن عملية شد الجسم.
- يمكن شرب القهوة و الشاي والاعشاب ولكن بدون سكر.
- تناول الطعام ببطء حتى تحس بالشبع السريع.
- **يجب ممارسة الرياضة لمدة ربع ساعة** وهي المشي فقط.
- يجب عدم تناول مشروبات الدايت حيث تؤثر على البرنامج.
- محاربة و**علاج الامساك** قدر الامكان وتناول الاعشاب المسهلة .
- يجب استخدام سكر الدايت عدم إستهلاك السكر العادي.
- مسموح تناول خس او خيار بين الوجبات (اختيار صنف واحد) ولكن قبل الوجبه بساعتين.
- **الحلويات تؤدي الى القضاء على أى أثر ايجابي للريجيم** و أيضا ببطء في نزول الوزن, فاحذرهما نهائيا.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

**وجبة الافطار:** (كل يوم طوال الأسبوع): بيضتان مسلوقتان + ثمرة خيار واحدة + مرتديلا حسب الرغبة.

### السبت:

**الغداء:** صحن سلطة بدون طماطم و جزر (الطماطم تحتوى على كميات كبيرة من الأملاح والتي تؤدى الى حبس سوائل الجسم والجزر غني بالسعرات الحرارية التي تسبب ببطء نزول الوزن).

**العشاء:** لحم ستيك مشوي بدون ملح وزبادي منزوع الدسم.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

الأحد:

**الغداء:** دجاج مسلوق أو مشوي و زبادي منزوع الدسم  
مخلوط بملعقة من مطحون بذرة الكتان.

**العشاء:** عدد 2 بيضه مسلوقه + سلطه (خيار, خس, فلفل  
اخضر, كرنب وبقدونس)

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

الأثنين:

**الغداء:** جبن قريش او جبن منزوع الدسم مقدار 80 جم

**العشاء:** لحم مشوي او مفروم أو صدر دجاجة مسلوق  
أو مشوي.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

الثلاثاء:

**الغداء:** حبه كيوبي أو اثنتين فقط.

**العشاء:** علبة تونة بالماء واذا كان عندك اللي فيها  
زيت يجب أن يصفى مع لبن أكتيفيا وملعقة صغيرة  
مطحون بذرة الكتان

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

الأربعاء:

**الغداء:** خضار مسلوق بدون ملح الا بكمية بسيطة.

**العشاء:** سمك أو جمبري أو تونه مصفاه من الزيت  
+ سلطه مع لبن منزوع الدسم.



# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

الأسبوع الأول:

الخميس:

**الغداء:** لحم مسلوق + سلطة خضروات بملعقة من  
مطحون بذرة الكتان

**العشاء:** طبق شاورما بدون خبز.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

**الجمعة:**

**الغداء:** دجاج مسلوق + صحن سلطة خضراء + لبن  
منزوع الدسم أكتيفيا.

**العشاء:** مرتدلا بقري (3 شرائح) + لبن أكتيفيا (أو أى لبن  
منزوع الدسم)

**اليوم الثامن:** يوم حر ولكن بحذر.

# رجيم الدكتور فادي للتخسيس

## الأسبوع الأول:

### الجمعة:

**الغداء:** دجاج مسلوق + صحن سلطة خضراء + لبن  
منزوع الدسم أكتيفيا.

**العشاء:** مرتدلا بقري (3 شرائح) + لبن أكتيفيا (أو أى لبن  
منزوع الدسم)

**اليوم الثامن: يوم حر ولكن بحذر.**

# رڭيم الءكءور فاءى للءءسفس

للتعرف على برنامج الرڭيم للأسابفء الءلاءة  
الءالفة:

<http://www.almaleka.com/463/>

[www.almaleka.com](http://www.almaleka.com)



لمزيد من المقالات والفيديوهات عن الرجيم  
والتخسيس:

[www.almaleka.com](http://www.almaleka.com)

تابعنا على مواقع التواصل الاجتماعي:

<http://www.facebook.com/almalekabeekeeping>

<http://twitter.com/almalekacom>

<http://plus.google.com/+Almalekacom>

<http://www.youtube.com/user/almalekacom>

**المملكة**  
www.almaleka.com

الرئيسية - طاقة التحل - منتجات نحل العسل - العلاج بالاعشاب - رجيم وتخسيس - مكتبة الفيديو - قنوات فيديو

**أحدث المقالات**

7 أعشاب لعلاج الامساك المزمن والانتعاش  
7 يونيو 2013

علاج الواسير بدون جراحة بالأعشاب الطبيعية  
11 ديسمبر 2013

فوائد خل التفاح للتخسيس السريع وانقاص الوزن  
18 يناير 2014

**مقالات عشوائية**

الاعشاب كعلاج سريع للسممة وانقاص الوزن في 14 يوم فقط!  
1 شهر 60 زيارة

وصفة من الكمون والجنزبيل والليمون لتخسيس الجسم 7 كيلو  
1 شهر 157 زيارة

**رجيم وتخسيس**

رجيم الدكتور فادي للتخسيس

