



## النظام الغذائي لتخفيف الوزن من إدمارك

### ١- مشروب الكلوروفيل ( سبينا ):

- **طريقة التحضير:** ملء الغطاء الصغير الموجود على العبوة وإضافته إلى كأس ماء بارد ٢٥٠ مل.
- **الكمية:** من ٣-٦ كاسات يوميا في أي وقت.
- **المدة:** ٢١ يوم من بداية النظام.

### ٢- قهوة الرغوة الحمراء / قهوة الجنسنج:

- **طريقة التحضير:** افراغ كيس واحد في كوب قهوة صغير وإضافة الماء المغلي ( ١٠٠ مل ) .
- **الكمية:** كوب واحد من كل نوع يوميا.
- **يستخدم في أي وقت ( وينصح بتناول الجنسنج في الصباح والرغوة الحمراء بعد العشاء ) .**

### ٣- شيك أوف :

- **طريقة التحضير:** افراغ كيس واحد في كأس ماء بارد (٢٥٠مل) يرج جيدا لمدة ربع دقيقة ويشرب على الفور.
- **الكمية:** الأسبوع الأول كأس يوميا وينصح بعد العشاء بساعة أو قبل النوم، وفي الأسبوعين الثاني والثالث يشرب كأس واحد كل ثلاث أيام.
- **المدة :** ٢١ يوم منذ بدء النظام .

### ٤- أم آر تي (الوجبة البديلة):

- **طريقة التحضير:** إفراغ كيس واحد في كأس ماء بارد (٢٥٠مل) يرج جيدا لمدة ربع دقيقة ويشرب على الفور.
- **الكمية :** ٤ مرات يوميا في الأسابيع الثاني والثالث فقط، بين كل كأس والثاني فترة ثلاث ساعات ( مثلا الأول الساعة ٨ صباحا، والثاني في الساعة ١١ صباحا، والثالث في الساعة ١,٣٠ بعد الظهر ، و ٤,٣٠ بعد العصر)وفي الساعة ٧,٣٠ يكون هناك وجبة عشاء خفيفة.
- **المدة :**





### ملاحظات مهمة:

١. ينصح بشرب ٨ كاسات ماء عادي ( غير بارد ) يوميا خصوصا بعد تناول الشيك أوف.
٢. في الأسبوع الأول سيكون هناك ثلاث وجبات خفيفة .
٣. في الأسبوعين الثاني والثالث سيكون هناك وجبة عشاء واحدة خفيفة بعد الوجبة الأخيرة من وجبات الام آر تي بثلاث ساعات.
٤. يجب عدم الأكل بين وجبات الام آر تي لأن ذلك قد يبطل مفعول حرق الدهون ما عدا المشروبات المرفقة مثل السبيلينا والقهوة بنوعيتها .
٥. تجنب المعجنات المصنوعة بالدقيق الأبيض والسكريات والدهون.

### الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها:

١. شوربة خضار مسلوقة ( خالية من الزيت).
٢. شوربة دجاج ( تصفى من الزيوت).
٣. ربع دجاجة أو قطعة لحم صغيره أو سمك مشوي ( تنشف من الزيوت).
٤. جميع أنواع السلطات ( وينصح بالسلطة الخضراء بالخل أو الليمون).
٥. جميع الفواكة أو عصيراتها الطازجة الخالية من إضافة السكر.
٦. ٥ ملاعق أرز مسلوقة.
٧. بيض مسلوقة مع قطعة خبز بر.
٨. لحم تونة خفيف بالماء والملح ( ١٠٠ جرام ) تؤكل بالملعقة.
٩. علبه زبادي ( روب ) مع الخيار أو بدون.

### ملاحظة :

(( هذه وجبات مقترحة لنزول الوزن بشكل أسرع .. مع العلم أن بإمكانك تناول ما تشاء بشكل معقول ،، خصوصا عند الضرورة كالمناسبات والحفلات ويتم شرب واحد شيك أوف بعد العشاء ،، المهم أن لاتأكل بين وجبات الام آر تي الأربعة خلال اليوم ))

