

الأغراض التي يجب توفرها قبل بدء برنامج ٤٥ إلى ٦٠ يوم حماية :

<p>٢. الخبز الأسمر من نوع : - (عُمان الحديث - Oman Modern) - (مخبز مسقط - Muscat Bakery) - (المدهش - Mudhish) - أو أي نوعية جيدة ، على أن تكون بشكل مربعات (سلايس) أو دوائر (خبز لبناني)</p>	<p>١. ميزان قياس الوزن من النوع : - (الإلكتروني - Electronic) - دفتر أو مُذكرة</p>
<p>٤. فواكة من نوع : - (التفاح الأخضر - Green Apple) - (الكيوي - Kiwi) - (الأناناس - Pineapple) ومن الشروط أن تكون طازجة</p>	<p>٣. سكر من نوع : - (هرميستاس - Hermesetas) ١٠٠ قطعة صغيرة مغلفة</p>
<p>٦. أي نوع من أنواع البيض : المتوفر في السوق كبيض بركاء وغيره</p>	<p>٥. حليب من نوع : - (المدهش - Mudhish) خالي من (الدسم - Skimmed) - أو من نوع (ريجيليه - Regilait) خالي من (الدسم - Skimmed)</p>
<p>٨. القمح من نوع : - رقائق القمح (سبيشل ك - Special K) : (الأصلي - Original) بالقمح بدون إضافات أخرى - بسكويت (دايجستيف - Digestive) من منتجات (بريتانيا - Britannia) خالي من : السكر ، الكوليسترول والدهون المتحولة</p>	<p>٧. شاي من نوع : (ليبتون - Lipton) : - الأصفر في أكياس شاي صغيرة - أو الأخضر في أكياس شاي صغيرة - ملعقة شاي صغيرة</p>
<p>١٠. لحوم من نوع : - اللحم الأحمر (عجل أو بقر) يجب إزالة الشحوم منها - صدر الدجاج - الروبيان</p>	<p>٩. خضروات من نوع : - الخيار - طماطم - ملفوف أو الخس أو الفجل - البصل - الليمون</p>
<p>١٢. العصائر من نوع : - المرعي أو الروابي أو أي نوعية أخرى جيدة بشرط أن يكون : (عصير طبيعي وخالي من السكر والمواد الحافظة) صغيرة الحجم</p>	<p>١١. البقوليات من نوع : - العدس - الدنحو</p>

التسوق :

جميع الأغراض المذكورة في هذا البرنامج متوفرة في محلات لولو هايبرماركت بجميع فروعها.

١- ميزان قياس الوزن :

يُستخدم لقياس وزن الجسم كل صباح بعد الإنتهاء من الإستحمام ويُشترط أن يكون الميزان إلكترونياً لأنه الأقرب إلى قياس الوزن الصحيح ، والدفتر أو المُذكرة سيُستخدم في تسجيل (وزن الجسم + اليوم الذي تم القياس به) ولمدة ٤٥ يوم ، وذلك لمعرفة الفرق بين الوزن المُسجل في اليوم الذي سبق باليوم الذي يليه ، وإذا كان الفرق إنخفاض الوزن من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ جرام فأعلى يومياً ، فذلك يُعتبر جيد وحسب مُتطلبات البرنامج لتخفيض الوزن من ١٠ إلى ١٥ ك.ج في ٤٥ يوم أو أكثر حسب الرغبة.

٢- الخبز الأسمر :

الخبز الأسمر سيُستخدم كبديل عن الخبز العادي (الأبيض) المُستخدم في حياتنا اليومية والذي يحتوي على سرعات حرارية مرتفعة ، فالخبز الأسمر من نوعية (عُمان الحديث - Oman Modern) ، (مخبز مسقط - Muscat Bakery) ، (المدهش - Mudhish) أو أي نوعية أخرى جيدة متوفرة ، تحتوي على سرعات حرارية مُنخفضة جداً وتساعد على إنقاص الوزن وتعتبر صحية أيضاً فيمكن تناوله أثناء وبعد الحمية ، ويُستخدم الخبز الأسمر في الكثير من الوجبات على شكل سندويشات أو غيرها ، على سبيل المثال يمكن تناوله مع البيض، اللحم، الروبيان، صدر الدجاج، العدس، الدنجو، الشاي.

٣- السكر :

سكر (هرميستاس - Hermesetas) سيُستخدم كبديل عن السكر العادي المُستخدم في حياتنا اليومية والذي يحتوي على سرعات حرارية مرتفعة ، فسكر (هرميستاس - Hermesetas) يحتوي على سرعات حرارية مُنخفضة جداً ويساعد على إنقاص الوزن ويعتبر صحي أيضاً فيمكن إستخدامه أثناء وبعد الحمية ، فهو مثالي في إعداد الشاي بإستخدام قطعة مُغلّفة واحدة فقط لكل كوب شاي ، وأيضاً يُستخدم في الحليب عند إعداد رقائق القمح (سبيشل ك - Special K) أو عند إعداد كوب عصير الليمون ، فعصير الليمون الطازج مفيد جداً أثناء الحمية أو حتى ما بعد الحمية.

٤- الفواكة :

فواكة (التفاح الأخضر - Green Apple) ، (الكيوي - Kiwi) ، (الأناناس - Pineapple) تعتبر جيدة جداً ومفيدة للحمية فهي تساعد على إنقاص الوزن ، ويمكن تناول نوع واحد فقط في كل مرة ما بين وجبتي الإفطار والغداء أو الغداء والعشاء أو ما بعد العشاء بنصف ساعة ، على سبيل المثال (في فترة ما بين وجبتي الإفطار والغداء) تناول حبة واحدة من (التفاح الأخضر - Green Apple) و(في فترة ما بين وجبتي الغداء والعشاء) تناول حبة واحدة من (الكيوي - Kiwi) و(في فترة ما بعد وجبة العشاء بنصف ساعة) تناول قطعة أو قطعتين من (الأناناس - Pineapple) على أن تكون طازجة وليس في عُلب ، ولا يُشترط أن تكون في نفس الترتيب المُدرج هنا ، فبإمكان تغيير نوع الفاكهة بين الوجبات المذكورة سابقاً ولا يشترط أيضاً تناول من كل نوع بشكل يومي فيمكن تناولها عند توفرها أو تناول نوع واحد فقط في اليوم ، فالغرض من هذه الفواكة هو إنقاص الوزن وتناولها عند الحاجة أو الشعور بالجوع فقط.

٥- الحليب :

حليب (المدهش - Mudhish) أو (ريجيليه - Regilait) الخالية من (الدسم - Skimmed) سيُستخدمان كبديل عن حليب كامل الدسم أو قليل الدسم لأنهما يحتويان على الكثير من الدسم وإن قل في النوع الآخر فهما معاً لا يساعدان في عملية الحمية ، فحليب (المدهش - Mudhish) أو (ريجيليه - Regilait) الخالية من (الدسم - Skimmed) يساعدان كثيراً في عملية الحمية وخاصةً لإنقاص الوزن ، وهو يُستخدم في إعداد الشاي ، كوب حليب خالي من الدسم أو عند إعداد رقائق القمح (سبيشل ك - Special K).

٦- البيض :

البيض سيستخدم خصيصاً لوجبة الإفطار ولكن أيضاً يمكنك تناوله في وجبة الغداء إذا أردت ذلك ، فالبيض يحتوي على البروتين اللازم الذي يحتاجه الجسم لحرق الدهون ، يتم سلق حبتين من البيض فقط في الماء الساخن في كل وجبة (وجبة الإفطار أو الغداء) ويمكن تناول كل بيضة مع (قطعتين من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" مجموع ٤ قطع من الخبز فقط للبيضتين) أو (حبة واحدة من الخبز الأسمر على شكل الدوائر "الخبز اللبناني" مجموع حبتين فقط من الخبز اللبناني) والتحول إلى قطعتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (بعد إنقضاء الـ ١٤ يوم الأولى) ويمكنك إضافة الملح والفلفل فيه بدون أي إضافات أخرى ، ويمكن إعداده على شكل سندويشات أو بالطريقة التي تتمناها.

٧- الشاي :

يُعتبر شاي (ليبتون - Lipton) من أجود أنواع الشاي ويمكنك استخدام أي من النوعين المتوفرين (الأصفر أو الأخضر) فإن كنت ممن يفضلون الشاي من العلامة الصفراء فيمكنك تناوله مع وجبات الإفطار أو العشاء أو ما بين ذلك ، أما إذا كنت تفضل الشاي من العلامة الخضراء فهو مفيد جداً للحمية ويعتبر صحي للذين يحاولون إنقاص أوزانهم وأيضاً يمكنك تناوله مع وجبات الإفطار أو العشاء أو ما بين ذلك وباستخدام قطعة مُغلّفة واحدة فقط من سكر (هرميسيتاس - Hermesetas) لكل كوب شاي.

٨- القمح :

القمح يلعب دور مهم في عملية الحمية، على سبيل المثال رقائق القمح (سبيشل ك - Special K) تساعد في عملية إنقاص الوزن وهي غنية بالقمح الكامل وسهل الإعداد والهضم ويمكن تناوله في وجبة الإفطار وأيضاً في وجبة العشاء ، بسكويت (دايجستيف - Digestive) يُستخدم كامُكمل غذائي ويتم تناوله عند الشعور بالجوع ما بين وجبتي الإفطار والغداء أو ما بين الغداء والعشاء (ويفضل أخذ ٥ قطع فقط) في كل مرة من بسكويت (دايجستيف - Digestive) بين الوجبتين عند الشعور بالجوع ويمكن تناوله مع كوب شاي أو كوب حليب خالي من (الدسم - Skimmed).

٩- الخضروات :

تعتبر الخضروات من الأساسيات في إعداد وجباتنا اليومية ، والخضروات لها دورها الفعال في عملية الحمية وإنقاص الوزن ، فيمكن استخدام عدد منها ك(الخيار، الطماطم، الملفوف، الخس أو الفجل، البصل، الليمون) في إعداد وجبات الحمية أو تناولها على حدة بدون وجبات ، وأيضاً يمكنك استخدام الليمون في إعداد عصير ليمون طازج مع إضافة قطعة مُغلّفة واحدة فقط من سكر (هرميسيتاس - Hermesetas) لكل كوب عصير.

١٠- اللحوم :

اللحوم التي يمكن تناولها في فترة الحمية والتي تحتوي على البروتينات اللازمة لحرق الدهون هي:
أولاً: اللحم الأحمر (عجل أو بقر) ويجب إزالة جميع الشحوم منها ويتم تناوله في وجبة الغداء فقط ، وبطبخ بدون زيت (يمكنك طبخه مشوي أو استخدام الطماطم أو الخضروات المذكورة سابقاً أثناء طبخ اللحم الأحمر أو بالماء المغلي) وبكمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة وعلى شكل شرائح (مرتين فقط في الأسبوع) ويمكن تناوله مع ٤ قطع من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبتين من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (في أول ١٤ يوم) والتحول إلى قطعتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (بعد إنقضاء الـ ١٤ يوم الأولى) أو تناوله مع الأرز بنفس كمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة (مرتين في الأسبوع وفي أول ١٤ يوم فقط).

ثانياً: قطعيتين من صدر الدجاج (بدون الجلد) ويتم تناوله في وجبة الغداء فقط، ويطبخ بدون زيت (يمكنك طبخه مشوي أو استخدام الطماطم أو الخضروات المذكورة سابقاً أثناء طبخ القطعتين من صدر الدجاج أو بالماء المغلي) وعلى شكل شرائح (مرتين فقط في الأسبوع) ويمكن تناوله مع ٤ قطع من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبتين من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (في أول ١٤ يوم) والتحول إلى قطعيتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (بعد إنقضاء الـ ١٤ يوم الأولى) أو تناوله مع الأرز بنفس كمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة (مرتين في الأسبوع وفي أول ١٤ يوم فقط).

ثالثاً: الروبيان يمكن تناوله في وجبة الغداء أو العشاء ولكن لا يتعدى (ثلاثة مرات في الأسبوع) وبعده ٦ حبات وربيان متوسطة الحجم في كل وجبة (يمكنك طبخه مشوي أو استخدام الطماطم أو الخضروات المذكورة سابقاً أثناء طبخ الروبيان أو بالماء المغلي) ويمكن تناوله مع ٤ قطع من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبتين من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (في أول ١٤ يوم) على وجبة الغداء أو العشاء ، والتحول إلى قطعيتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (بعد إنقضاء الـ ١٤ يوم الأولى) ، ولا يسمح بتناول الروبيان مع الأرز إلا (مرة واحدة فقط في الأسبوع) وكمية الأرز يكون نفس كمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة ويكون في (وجبة الغداء وفي أول ١٤ يوم فقط).

ملاحظة:

في جميع الأحوال يتم تناول الأرز على وجبة الغداء فقط و(مرتين في الأسبوع وفي أول ١٤ يوم فقط) مع أي نوع من اللحوم المذكورة سابقاً بنفس كمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة ، وممنوع الغش لأنك أنت الأول والأخير الذي سيستفيد عند الالتزام بالبرنامج وأنت الأول والأخير الذي لن يستفيد عند الغش.

١١- البقوليات :

البقوليات مثل (العدس و الدنحو) غنية بالبروتينات وسهلة الهضم وتساعد على عملية الحمية وإنقاص الوزن ، سيتم تناولها في وجبتي الغداء والعشاء ، بكمية حجم الطبق الذي يقدم فيه كوب الشاي بدون زيادة (أربع مرات فقط في الأسبوع) ويمكن تناوله مع ٤ قطع من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبتين من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (في أول ١٤ يوم) ، والتحول إلى قطعيتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" (بعد إنقضاء الـ ١٤ يوم الأولى).

١٢- العصائر :

يمكنك تناول بعد كل وجبة غداء أحد العصائر الطبيعية وخالية من السكر والمواد الحافظة على أن تكون صغيرة الحجم من منتجات (المراعي ، الروابي) أو أي نوعية أخرى جيدة متوفرة فيها الشروط المذكورة ، ويعتبر الليمون الطازج المُعد في البيت هو الأصح أثناء الحمية.

أما عن وجبتي الإفطار والعشاء يمكنك تناول الشاي بالحليب (الخالي من الدسم) أو الأخضر مع هذه الوجبتين ، أو كوب من الماء بعد الإنتهاء من أي من الواجبات الثلاثة بنصف ساعة أو قبل الوجبة بنصف ساعة.

ملاحظة:

يُمنع منعاً باتاً تناول المشروبات الغازية أيّاً كانت نوعها أثناء برنامج الحمية أو أي من العصائر التي تحتوي على السكر والمواد الحافظة ، وينصح أيضاً عدم تناولها بعد الحمية.

برنامج أول ١٤ يوم حمية

يتم إختيار نوع واحد فقط من أنواع الوجبات المُدرجة في الجدول في كل وجبة

#	اليوم	وجبة الإفطار	بين	وجبة الغداء	بين	وجبة العشاء
١	الأحد	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٢	الاثنين	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- صدر دجاج مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٣	الثلاثاء	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- اللحم الأحمر مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٤	الأربعاء	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز - العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٥	الخميس	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٦	الجمعة	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- اللحم الأحمر مع الخبز أو الأرز والعصير - العدس مع الخبز والعصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٧	السبت	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- صدر دجاج مع الخبز أو الأرز والعصير - العدس مع الخبز والعصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح

ملاحظة:

- يتم تناول في هذه الفترة ٤ قطع من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبتين من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" في كل وجبة.
- لا تُكرر في أي حال من الأحوال نفس نوعية الوجبة في وجبتي الغداء والعشاء.
- بعد إنقضاء الساعة الثامنة مساءً يتم تناول رقائق القمح فقط في وجبة العشاء وقبل ذلك يُمكنك تناول أي خيار آخر متوفر.

برنامج ما بعد الداء ١٤ يوم الأولى من الحمية

يتم إختيار نوع واحد فقط من أنواع الوجبات المُدرجة في الجدول في كل وجبة

#	اليوم	وجبة الإفطار	بين	وجبة الغداء	بين	وجبة العشاء
١	الأحد	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٢	الاثنين	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- صدر دجاج مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٣	الثلاثاء	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- اللحم الأحمر مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٤	الأربعاء	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز - العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٥	الخميس	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- الروبيان مع الخبز والعصير - وجبة البيض مع العصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٦	الجمعة	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- اللحم الأحمر مع الخبز والعصير - العدس مع الخبز والعصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح
٧	السبت	- وجبة البيض مع الشاي - رقائق القمح - بسكويت القمح مع الشاي	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- صدر دجاج مع الخبز والعصير - العدس مع الخبز والعصير	- أحد الفواكة - بسكويت القمح مع الشاي	- العدس أو الدنجو مع الخبز - رقائق القمح

ملاحظة:

- يتم تناول في هذه الفترة قطعتين فقط من الخبز الأسمر على شكل مربعات "السلايس" أو حبة واحدة من الخبز الأسمر على شكل دوائر "الخبز اللبناني" في كل وجبة.
- لا تُكرر في أي حال من الأحوال نفس نوعية الوجبة في وجبتي الغداء والعشاء.
- بعد إنقضاء الساعة الثامنة مساءً يتم تناول رقائق القمح فقط في وجبة العشاء وقبل ذلك يُمكنك تناول أي خيار آخر متوفر.

النتائج :

يمكن وبسهولة أن تخسر من ١٠ - ١٥ كيلوجرامات في الدورة الأولى من برنامج الحمية إذا إتبعت النظام جيداً، ينصح بأخذ دورة ثانية من النظام لتخسر وزن أكثر حسب الرغبة، يُمكنك بدأ الدورة الثانية من نظام الحمية بعد ستة أسابيع إذا لم تصل إلى الوزن المنشود في الدورة الأولى.

بعد الإنتهاء من برنامج الحمية :

تُعتبر مرحلة ما بعد الحمية من أهم المراحل ، فقد تكتسب مُجدداً الوزن الذي خسرتَه في وقت قصير جداً إذا لم تتحكم في برنامجك الغذائي ورجعت إلى العادة القديمة في الأكل ، فينصح التحكم في نظامك الغذائي على النحو التالي :

يجب إدخال الدهون ، النشأ و السكريات تدريجياً إلى الجسم في الثلاث أسابيع التالية ، ويجب أن يكون تدريجياً وبتحكم حتى يتعود الجسم شيئاً فشيئاً.

الأسبوع الأول :

يجب إدخال الدهون و الألبان تدريجياً إلى الجسم تناول دهون صحية مثل الزبادي ، الحليب الطازج قليل الدسم ، ونسبة قليلة من الزيوت و الزبدة.

الأسبوع الثاني :

يجب إدخال الكربوهيدرات و النشأ تدريجياً إلى الجسم ، الكربوهيدرات و النشأ تحمل سعرات حرارية عالية جداً فيجب أخذ الحذر في كمية الأكل ونظامك الغذائي ، ننصح دائماً بخبز مثل الخبز الأسمر أو الخبز مع العدس والدنجو (حمص) ، ويُمكنك في نهاية الأسبوع تناول نسبة قليلة من (المعكرونة أو الأرز) كما يُمكنك تناول المكسرات في هذه الأسبوع ولكن بتحكم أيضاً.

الأسبوع الثاني :

يجب إدخال السكريات إلى الجسم ، مرة أخرى بما أن السكريات تحمل سعرات حرارية عالية فيجب أخذ الحذر بكمية إستخدامها في جميع الأحوال ، هذا لا يعني أن بإمكانك تناول كمية كبيرة من المثلجات حتى لو كانت خالية من السكر ، يجب الإبتعاد من الحلويات والوجبات التي تحتوي على السكريات بنسب عالية بقدر المستطاع ويمكنك الإستمرار مع سكر (هرميستاس - Hermesetas) في تحلية الوجبات التي تتمناها ، وعلى نهاية الأسبوع كافئ نفسك ببعض المثلجات أو لوحة شوكولاته.

ملاحظة:

إذا حدث لأي سبب من الأسباب أن إكتسبت وزناً ولم ترتاح له بعد الإنتهاء من برنامج الحمية ، فينصح (بالصوم) في ذلك اليوم وعدم تناول أي وجبة من الصباح إلى المساء وتناول في العشاء أكبر شريحة لحم حمراء (عجل أو بقر) بالطماطم والسلطة بدون إضافات أخرى (٢٠٠ إلى ٣٠٠ جرام) مطبوخة بدون زيت ، هذا سيجعلك تخسر الوزن الذي إكتسبته لأن اللحم الأحمر يحتوي على البروتينات اللازمة لحرق الدهون المُكتسبة.