

## رجيم الصيام المتقطع كم ينزل وطريقة الرجيم



رجيم الصيام المتقطع من طرق تخفيف الوزن التي انتشرت في الفترة الأخيرة، لفعاليتها في إنقاص الوزن، الدراسات وتجارب الصيام المتقطع ينزل حوالي 20 كيلو جرام في خلال شهرين فقط ونحو 7% من قياس محيط الخصر، مما يدل على إحراق الدهون المتراكمة حول منطقة البطن، وفق ما أثبتته العديد من الدراسات وللتعرّف إلى رجيم الصيام المتقطع، فوائده وبرنامج تطبيقه

### رجيم الصيام المتقطع

ما هو رجيم الصيام المتقطع:

رجيم الصيام المتقطع أحد أنظمة إنقاص الوزن والذي

تحدث عنها الطبيب البريطاني مايكل موسلي صاحب ويطلق على هذا الريجيم ريجيم The Fast diet كتاب 5:2 وتقوم فكرة هذا الريجيم على تناول ما تريد وتشتهي من طعام خلال 5 أيام وتقوم بصيام يومين وتتناول خلالهما 500 سعر حراري فقط مع الامتناع عن تناول الحليب والسكر مع الإكثار من شرب المياه والاستمرار على هذا النظام لمدة 6 أسابيع او الصيام يوميا والامتناع عن الأكل لمدة 16 ساعة أي أنه يعتمد على تناول الطعام في فترة 8 ساعات فقط من اليوم وباقي اليوم صيام بدون تناول الأطعمة ولكن يسمح لك بتناول المشروبات العشبية والماء

ويساعد رجم الصيام المتقطع في إنقاص وخسارة الوزن حيث اثبتت الدراسات أنه يساعد في نقصان حوالي 20 كيلو جرام في خلال شهرين فقط لذلك يعد من الأنظمة التي اثبتت فاعلية كبيرة في التخلص من الوزن الزائد ويُعتبر متفدّمًا مقارنةً بحميات غذائية أخرى للتخسيس، وحرق الدهون المتراكمة في الجسم، من دون الحاجة إلى التقليل من السعرات الحرارية المُستهلكة

فوائد رجم الصيام المتقطع :

الصيام المتقطع على عكس غيره من أنظمة إنقاص الوزن

فهو يعمل على حرق الدهون المتراكمة في الجسم وبالتالي يحرق كل السكريات والكربوهيدرات بشكل يومي. وبالتالي يخلص الجسم من الدهون الثلاثية الصعبة فيحارب الكوليسترول الضار في الدم.

ويعد ريجيم الصوم المتقطع مفيد في حالات مرضى السكر واضطراب ضغط الدم حيث يقلل هذا النظام ضغط الدم وينظم نسبة السكر في الدم إلى جانب أنه يقلل من فرص الإصابة بمرض السكر

لذا رجم الصيام المتقطع له مجموعة كبيرة من الفوائد جعلت منه الريجيم الأفضل في التخسيس حسب ما أكده خبراء التغذية حول العالم ومن بين هذه الفوائد ما يلي:

تحسين حال الصحّة.

خفض مستوى السكّر في الدم، مع تسريع مستوى الإنسولين، ما يقي من الإصابة بالسكّري.

التقليل من مستوى الالتهاب في الجسم، ما يقي من الأمراض المزمنة.

التخفيف من مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثيّة والسكّر في الدم، وبالتالي هو يحدّ من الإصابة بأمراض القلب.

المُساعدة في إعادة بناء خلايا عصبية جديدة في الدماغ، والوقاية من الألزهايمر.

محاربة الشيخوخة؛ إذ يزيد الصيام المتقطع من متوسط  
عمر الفرد.

تعزيز عمل هرمون النمو البشري، الذي يُفيد في خسارة  
الدهون بدوره، وتكوين العضلات.

كيفية تطبيق ريجيم الصيام المتقطع:

يمكنك أن تقوم بتطبيق ريجيم الصيام المتقطع بهذه  
الطريقة، يتم تقسيم اليوم في البداية إلى ثلاثة أجزاء كل  
جزء يضم ثمان ساعات ويتم توزيعه بالطريقة الآتية:

الجزء الأول من اليوم يتم فيه تناول وجبتين بصورة  
صغيرة الوجبة الأولى عبارة عن نصف رغيف من الخبز  
البلدي مع الجبن ومشروبك المفضل، الوجبة الثانية بعد  
مرور 4 ساعات وتكون عبارة عن قطعة من الدجاج أو  
اللحم الخالي من الدهون مع طبق من السلطة و4 ملاعق  
من الأرز أو المكرونة.

الثلث الثاني من اليوم يتم خلال الجزء الثاني أو الثلث  
الثاني من اليوم تناول المشروبات العشبية والماء فقط  
ويفضل أن يتم تناول المشروبات العشبية بدون سكر أو  
استخدام سكر الريجيم الخالي من الاسبرتام.

الجزء الأخير من اليوم يكون هذا الجزء مخصص للنوم

فقط ويجب النوم لمدة ثمان ساعات متواصلة في الليل  
لذلك عزيزي القارئ إذا أردت أن تقوم بتطبيق هذا  
الريجيم المتقطع عليك أن تقوم بتنظيم اليوم وعليك أن  
تقوم بتحديد عدد الساعات أي على سبيل المثال:

إذا بدأت تناول طعامك في الثامنة صباحًا فيجب التوقف  
عن تناول الطعام في الرابعة عصرًا.  
يكون مسموح لك بتناول المشروبات حتى الساعة الثانية  
عشر منتصف الليل.  
من منتصف الليل وحتى الثامنة صباحًا مخصص للنوم  
وهكذا.

### أنواع ريجيم الصيام المتقطع :

يحتاج الجسم عادة إلى تناول من 3 إلى 6 وجبات يوميًا،  
ومن 8 إلى 12 ساعة لاستخدام الجليكوجين المخزن في  
الجسم وبالتالي تبقى مستوياته ثابتة في الجسم فيزيد  
الوزن.

فيأتي الصيام بدوره للعمل على الدهون المخزنة، فمدة  
الصيام يجب ألا تقل عن 8 ساعات  
مثلاً: تناول وجبة العشاء في السابعة مساءً ثم تناول  
وجبة الإفطار الساعة الحادية عشر صباح اليوم التالي.

ولكن انتبه جيداً لأن يعتمد النظام الغذائي المتبع على الفاكهة والخضراوات وشرب الماء بانتظام مع تقليل الكربوهيدرات والدهون الضارة، مع الالتزام بتنوع الوجبات حيث تحتوي أيضاً على المعادن والفيتامينات والبروتينات. ولكن ما هي أنواع الصيام المتقطع؟

**Lean gains.** خسارة الدهون وزيادة العضلات يعتمد هذا النظام على 16 ساعة صيام منهم 8 ساعات إفطار وينصح باتباع هذا الريجيم الرياضيين المهتمين ببناء عضلاتهم.

**Eat Stop Eat.** تناول الطعام – توقف – تناول الطعام يعتمد على 24 ساعة صيام لمدة مرتين إلى مرة إسبوعياً وهو مناسب لمن يلتزم بنظام طعام صحي. ريجيم الصيام المتقطع

**The fast-5 Diet.** صيام الخمسة يعتمد على 19 ساعة صيام و5 ساعات من الإفطار.

**The Alternate-Day Diet / Up-Day-Down-Day.** الريجيم التبادلي

يعتمد على 36 ساعة صيام و12 ساعة إفطار وهو مناسب لمن يرغب في خسارة وزن معين والوصول إلى

وزن مثالي.

The Warrior Diet المحارب

يعتمد على 20 ساعة صيام مقابل 4 ساعات من الإفطار.

طريقة نظام رجيم الصيام المتقطع طبيًا :

يعتمد هذا النظام على 16 ساعة صيام يومياً والإفطار 8 ساعات، يمكن تناول أي مشروب أثناء فترة الصيام ولكن دون إضافة سكر، مع الإمتناع عن تناول أي طعام خلال فترة الصوم، حتى يتمكن الجسم من حرق الدهون المتراكمة. ويجب ألا تزيد السعرات الحرارية خلال اليوم عن 1500 سعر حراري. أن يكون الفارق بين الوجبات من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

الوجبة الأولى:

تحتوي على البروتين، مثال: البيض أو التونة، ودهون

صحية مثل:

الأفوكادو والمكسرات غير المملحة، إلى جانب المعادن

مثل:

الخضراوات وخاصة الجرجير.

الوجبة الثانية:

وجبة خفيفة يمكن تناول الموز أو المكسرات.

### الوجبة الثالثة:

الوجبة الرئيسية، نبدأ بالشوربة الخفيفة سواء فراخ أو لحم، ثم نتناول البروتين، ثم النشويات، يمكن إضافة الخضراوات والفاكهة حتى تشعر بالشبع أثناء فترة الصوم.



## طريقة خبز الشعير للرجيم من المطبخ الكردي بالصور



الحمد لله نزلت ١٨ كيلو مع خبز الشعير للرجيم وشوى  
رياضه المشى والجومباز وكنت اكل هاذا الخبز يوميا

### المكوّنات

4 اكواب طحين  
كوب ونص الى كوبين ماء  
ملعقه كوب ملح  
رشة حبه البركه اختياري

### الخطوات

كل ما تساوى احد الجوارين الخبز الكل يساعدها واليوم  
انى سويت خبز بالشعير والحمد لله طلع طيب كثير اكثر

من ما كنت متصوره

تحطين حوالى عشرين كيلو طحين وملعتين كبار ملح  
وتحطى شوى شوى ماء حتى تكون عجينه ناعمه الماء  
حسب نوع الطحين كل اربع اكواب طحين يحتاج كوب  
ونص الى كوين ماء

تضلى ترقئها بالشوبك وتخبئها على الصاج







طريقة عمل شابورة الشوفان الصحية الدايت

للي يمشون على نظام صحي في أكلهم أو الكبار في السن  
هذي إحدى وصفاتي المبتكرة وهي شابورة الشوفان  
الصحية عليكم بألف عافية جربوها لذيدة



بعد ما نزلت شابورة الشوفان الصحية يطلبون شابورة  
بدون بيض وبعضهم يقولون ما عندهم سكر التمر  
فقررت إني أسويها بطريقة ثانية بدون بيض واستبدلت  
سكر التمر بدبس التمر ما تتخيلون وشلون لذيذة ورطبة  
لأن فيها دبس التمر رووعة جربوها بس احفظوها  
بالتلاجة أفضل وارسلوا



شابورة الشوفان الصحية بدون بيض 🍳  
خلطت في زبدية كوبين شوفان مطحون وم ص ب ب  
وم ص هيل مطحون م ص كمون حب وبعدين أضفت  
لهم نصف كوب زيت زيتون ونصف كوب دبس التمر  
وربع كوب ماء وبعدين كورتهم ورشيتهم سمسّم وعلى  
الفرن 12 دقيقة من تحت و5 دقائق من فوق وبالعافية

## سبرنج رول قرصان بر بالخضار طبق صحي ولذيذ وخفيف



سبرنج رول بر بالخضار طبق صحي ولذيذ وخفيف يصلح  
للكبار السن وللي يسوون حمية لتخفيف الوزن

طريقة عمل السبرنج رول قرصان بر بالخضار :

أحمس بصل وفلفل بارد وفلفل حار وثوم ( إختيارى ) وإذا  
تسبّك أفرمه خشن وأخليه على جنب.

أجيب مقلاة عميقة وكبيرة وأحط فيها شوي زيت زيتون  
وبعدين أحط صدر دجاجة مقطع مكعبات ومتبل بملح



وفلفل وبهار وأقلقلة على نار عالية علشان مايطلع ماء  
وبعد دقيقتين وبنفس المقلاة أحط الخضار التالية  
مقطعة قطع صغيرة (كرنب، بصل أخضر، بروكلي وممكن  
جزر مبشور وذرة) وأحمسها على النار دقيقة بس وأتبها  
بملح وفلفل أسود وبعدين أضيف كشنة البصل وأخلطهم  
سوا لمدة دقيقة على نار عالية وبعدين أظفي النار وممكن  
بعد مانظفي النار مضيف جبنة تشدر مبشورة وأجهز  
قرصان البر وأقصصه حسب الرغبة لو حاين حجم صغير  
والا كبير وبعدين احط الحشوة بالوسط وأثني الأطراف  
وبعدين أبدأ ألف والنهاية أدهنها جبنة سايلة أو دقيق  
وماء وأرصها بصينية مدهونة بزيت زيتون وأدهنها من  
فوق بزيت زيتون بعدين أدخلها الفرن من فوق وتحت  
لبن تتحمّر وعليكم بألف صحة وعافية

على فكرة يابنات تقدرن تسوونه بشرايح المطبق وممكن  
تفرزنونه

## الزبادي بخمس طرق لذيذه مع الرجيم



اضع لكم وصفات جربتها لما كنت اعمل رجيم لبن وتمر  
وهي تنفع وجبة غداء او عشاء ومشبعه وفيها قيمه  
غذائيه

اخوي شافني اسويها قال بذوق ملعقه " هو يعتقد كل  
اكل لرجيم مو حلو " بس ذاقها قال طعمها رهيب علمته  
بالطريقه وراح سواها على طول

جربت اكثر من طريقه وجميعها اساسها زبادي قليل  
الدهم او منزوع الدهم

فانا كنت ما استسيغ اكل زبادي بالملعقة كنت قبل  
الرجيم لو باكله اكله بخبز

ولكن مع هالطرق حبيتها كثير فصرت انواع واشكل وادلع  
نفسي واستمتع بالطعم ومنها ما احس بالملل والان حتى  
بعد الرجيم راح اعتمدها تكون وجبه متكامله

### الطريقه الاولى :

علبة زبادي قليل الدهم او منزوع الدهم

جزر واحده صغيره مبشوره

ربع ملعقة فلفل ابيض >> احب اكثر فلفل ابيض يعني

احط نصف ملعقة طعام فلفل ابيض

5 حبات زيتون بدون بذر >> احب زيتون فكثرت منه

انتم تقندروا تقللونه من اجل السعرات

ضعي كل المكونات بعلبة الزبادي وحركيها واكليها

بالمعلقة راح تحسي بشبع

لمن تعجبها نكهه الثوم يستطيع يضيف الثوم معه

## الطريقه الثانيه :

علبة زبادي قليل الدسم او منزوع الدسم  
نصف ملعقة فلفل ابيض  
واذا حبيتي ضيفي شويه كمون بس لاتكثري الكمون حتى  
لايصير طعمه مر  
اخلطيهما وكليها مره طعمها روعه والبنات يقولون مره  
مفيده لرجيم

## الطريقه الثالثه :

علبة زبادي قليل الدسم او منزوع الدسم  
نصف جزره مبشوره مع نصف خيار مبشور  
ربع ملعقة فلفل ابيض >> ( تقطري تستبدلينه بفص  
ثوم مبشور ناعم )

## الطريقه الرابعه:

علبة زبادي قليل الدسم او منزوع الدسم  
جزر مبشور  
فص ثوم مبشور ناعم >> ( تقطري تستبدلينه بفلفل

ابيض )

الطريقه الخامسه:

علبة زيادي قليل الدسم او منزوع الدسم

خيار مبشور

فص ثوم مبشور ناعم >> ( تقطري تستبدلينه بفلفل

ابيض )

شفتم قديش الطرق سهله ربما البعض كان يستخدمها  
قبل الرجيم كسلطه مع رز ولكن لو اكلتها لوحدها بتكون  
مشبعه وبنفس الوقت صحيه

اتمنى اني اكون فدتكم بخبرتي بالبسيطة

وجربوها وماراح تندموا

و ادعولي