

نمونه رژیم شوک برای خارج شدن از استپ وزن

روز 1 و 2

- صبحانه: یک عدد گریپ فروت، یک عدد تخم مرغ آب پز، یک فنجان چای یا قهوه بدون شیر و شکر
- میان وعده صبح: یک عدد سیب
- نهار: 100 گرم مرغ کبابی یا ماهی، سالاد سبزیجات با سس کم چرب
- میان وعده عصر: یک مشت بادام یا گردو
- شام: 150 گرم سوپ سبزیجات، یک عدد نان سیوس دار

روز 3 و 4

- صبحانه: جو دوسر با شیر کم چرب و میوه
- میان وعده صبح: یک عدد ماست کم چرب
- نهار: سالاد تن ماهی با نان سیوس دار
- میان وعده عصر: یک عدد هویج یا خیار
- شام: 100 گرم گوشت بدون چربی کبابی، سبزیجات بخارپز

روز 5

- صبحانه: املت با سبزیجات
- میان وعده صبح: یک عدد میوه
- نهار: سالاد مرغ یا ماهی
- میان وعده عصر: یک مشت آجیل
- شام: سوپ مرغ یا سبزیجات

نکات مهم

- در طول این رژیم، باید به مقدار زیاد آب بنوشید (حداقل 8 لیوان در روز).
- از مصرف هرگونه نوشیدنی شیرین، الکلی و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید (حداقل 30 دقیقه در روز).
- به محض رسیدن به هدف خود، به رژیم غذایی معمولی و سالم خود بازگردید.

موارد منع مصرف

- زنان باردار یا شیرده
- افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی
- افراد با سابقه اختلالات خوردن