

## ملاحظات هامة خاصة بتقليل الوزن

- 1- يجب تناول 2 كوب ماء على الريق قبل الإفطار بنصف ساعة على الأقل وليس مهم أن يكون الماء ساخناً.
- 2- السوائل المسموحة: الماء، الدايت سفن آب ، الدايت سبراي، عصير الليمون، الكركديه، الينسون، التيليو، الكراوية، والنعناع (بكميات مفتوحة)  
أما بالنسبة للشاي والقهوة والنسكافيه واللبن، فتحدد حسب الريجيم.
- 3- يمكن تناول السوائل المذكورة سابقاً فى أى وقت ماعداً أثناء الأكل وأول ساعة بعد الأكل، لذا يفضل تناول كوب سائل قبل الوجبات المباشرة.
- 4- ممنوع استخدام أو تناول السكر نهائياً ولكن يمكن استبداله بالدايت سويت بأى كمية.
- 5- يجب نزع جلد الدجاج قبل الطهى بسبب الدهون الموجودة تحت الجلد وأحتواء هذه الدهون على هرمونات الدجاج.
- 6- ممنوع استخدام الثوم والبصل نهائياً أثناء عمل الريجيم، لذا يجب وضعها فى السلطة أو المسلوقات مثل الخضار والدجاج واللحوم والمشويات مثل الدجاج واللحوم والأسماك، ولكن يمكن استخدام جميع البهارات الأخرى مثل الملح والفلفل والخل والليمون والزعتر والكمون والكارى وخسب القرفة والحبان والمستكة وجوزة الطيب وورق اللاورى والمستردة.
- 7- ممنوع تناول اللب والسودانى والمكسرات نهائياً.
- 8- ممنوع تناول المستيكة واللبن حيث أنها تزيد الشهية.
- 9- ممنوع الأكل أمام التلفزيون.
- 10- ممنوع استبدال وجبة بأخرى.
- 11- ممنوع تناول ما ليس مذكوراً فى الريجيم؛ كذلك ممنوع تجنب بعض الوجبات أو بعض أنواع الأكل؛ حيث إنها ضرورية جداً للتخسيس بسبب التفاعلات الكيميائية المختلفة.
- 12- فى حالة عدم تحديد كميات الطعام، يمكن تناول أى كمية حسب الجوع.
- 13- يجب مضغ الأكل مضغاً جيداً.
- 14- بالنسبة للفاكهة فتؤكل عامة بعد الوجبات بثلاث ساعات.

132 شارع النهضة - ميدان تريومف - مصر الجديدة - تليفون: 01210755581

10 شارع الشهيد إبراهيم سالم - كلية البنات - مصر الجديدة - تليفون: 24192281

122 شارع الجلاء - ميدان رمسيس - تليفون: 25740323

الموقع الإلكتروني: drhossamabdelaziz.com