رژیم لاغری سریع فقط در ۳ روز (رژیم ارتشی)



شنیدن اسم "رژیم لاغری سریع ۳ روزه" باعث تعجب و شگفتی می‌شود اما شما با این رژیم سریع لاغری که به رژیم ارتشی مشهور است تا ۵ کیلو وزن کم میکنید.

به گزارش بهداشت نیوز، "لاغرشدن و لاغر ماندن "یکی از دغدغه‌های اساسی بسیاری از افراد در سرتاسر دنیاست. فرقی ندارد جوان باشید یا پیر، مرد باشید یا زن؛ در هر حال امکان ندارد که تا به این سن، حتی یک‌بار هم ذهن‌تان درگیر راه‌های لاغرشدن یا لاغرماندن نشده باشد .

مساله کاهش وزن و لاغر شدن به خصوص در فواصل خاصی از سال مانند ایام قبل از سال نو، چند ماه مانده به جشن عروسی خود یا دوستان‌تان، قبل از شروع تابستان و ...بیشتر از همیشه نمود می‌کند .

اگر جزو افراد با اراده و با برنامه باشید می‌توانید از چند ماه قبل از رسیدن به موعد مورد نظر دست به کار شده و با یک رژیم غذایی اصولی و همراه کردن آن با تحرک مفید و سالم و ورزش منظم، به وزن دل‌خواه رسیده و یک کاهش وزن اصولی و سالم داشته باشید.

برعکس اگر جزو افراد به اصطلاح" **دقیقه نودی** "هستید و همیشه با خود فکر می کنید که "حالا عجله نکن؛ وقت هست!"، قطعا از چند ماه قبل از موعد مورد نظر هیچ کار خاصی نمی‌کنید و همه فشار و استرس و رژیم و ... را به چند روز قبل از تاریخ مهمی که در ذهن‌تان دارید موکول می‌کنید.
افراد دسته دوم در صورتی که اهداف غیرمنطقی و بسیار رویایی نیز داشته باشند، تنها باید منتظر معجزه بمانند چون به هیچ وجه امکان ندارد که شما مثلا در طی ده روز مانده به عید نوروز، ۱۰ کیلو کم کنید .
با این حال حتما تا به حال اسم **رژیم سریع ۳ روزه، رژیم لاغری ۴ روزه، رژیم چربی سوزی ۷ روزه** و ...را شنیده‌اید. این نوع رژیم‌های سریع، بیشتر جهت شوک دادن به بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند و بدن را از استپ وزنی بیرون آورده و یا برای سم‌زدایی سریع از بدن استفاده می‌شوند .

تا به حال در سایت ستاره؛ مطالب بسیار مفیدی درباره انواع رژیم لاغری و بایدها و نبایدهای این رژیم‌ها صحبت کرده‌ایم، در ادامه این مطلب اما قصد داریم شما را با یک **رژیم لاغری سریع ۳ روزه** آشنا کنیم که به **رژیم ارتشی** نیز مشهور است و گفته می‌شود که چیزی بین ۲ تا ۴ کیلو وزن را طی ۳ روز کاهش می‌دهد. با ما همراه باشید تا روش کار و بایدها و نبایدهای این رژیم سریع را بدانید .

رژیم لاغری سریع ۳ روزه (رژیم ارتشی):

روز اول:

- **صبحانه :**چای یا قهوه تلخ + ۱ تکه نان تست + ۲ ق چای‌خوری کره بادام زمینی + نصف گریپ فروت
- **ناهار :**نصف فنجان تن ماهی + ۱ تکه نان تست + ۱ لیوان چای یا قهوه تلخ
- **شام :**حداقل ۷ تکه گوشت (هر نوعی) + ۱ فنجان لوبیا سبز + ۱ عدد سیب + ۱ فنجان بستنی وانیلی + ۱ فنجان چغندر

با طی کردن روز اول از رژیم سریع لاغری؛ بدن وارد فاز کاهش وزن می‌شود .
روز دوم:

- **صبحانه :**نصف موز + ۱ عدد تخم مرغ + ۱ تکه نان تست + قهوه یا چای تلخ
- **ناهار 3 :**عدد بیسکوییت ترد + ۱ فنجان پنیر خانگی*
- **شام 1 :**فنجان کلم بروکلی + ۲ عدد سوسیس + ۱ فنجان بستنی وانیلی + نصف فنجان هویج

طرز تهیه پنیر خانگی :

۱. 1لیتر شیر پاستوریزه پاکتی را داخل یک شیرجوش بریزید.
۲. وقتی شیر به جوش آمد، آب ۱ لیموترش بزرگ را به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۱ دقیقه بجوشد .
۳. در این مرحله دانه‌های سفیدی از آب سبز رنگ جدا می‌شود. این دانه‌های سفید را داخل با صافی از آب سبز رنگ جدا کنید.
۴. آنچه در صافی باقی مانده را با دست حسابی فشار دهید تا به شکل یک تکه پنیر در بیاید .
۵. پنیر حاصله را داخل ظرفی حاوی آب و نمک قرار داده و آن را داخل یخچال نگه دارید .

روز سوم:

- **صبحانه 3 :**عدد بیسکوییت ترد + ۱ سیب + ۱ تکه پنیر چدار + ۱ فنجان قهوه یا چای
- **ناهار 1 :**تکه نان تست + ۱ تخم مرغ آبپز سفت
- **شام :**نصف طالبی کوچک + ۱ فنجان بستنی + ۱ فنجان ماهی تن + ۱ عدد لبو

شما با این رژیم سریع ۳ روزه، بین ۲ تا ۵ کیلو وزن کم خواهید کرد. اما در صورتی که به هر یک از موارد گفته شده در رژیم آلرژی دارید و یا هر نوع بیماری خاصی دارید قبل از اقدام به رژیم با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: مجله اینترنتی ستاره