

تخم مرغ بخورید و لاغر شوید!

امروزه چاقی و عوارض اضافه وزن، یکی از معضلات افراد در جوامع مختلف است. به همین دلیل ضرورت پیدایش انواع رژیم احساس شده است. در نتیجه بسیاری از انواع رژیم، مثل رژیم تخم مرغ ایجاد شده‌اند تا به افراد مختلف برای کاهش وزن و تناسب اندام کمک کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تخم مرغ یکی از سالمترین غذاها برای استفاده است که سرشار از پروتئین با کیفیت، چربی‌های سالم و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است. تخم مرغ چند خاصیت منحصر به فرد نیز دارد که به عنوان غذایی مناسب برای کاهش وزن انتخاب می‌شود. شما می‌توانید با این دستور العمل غذایی در ۳ روز ۳ کیلو گرم وزن کم کنید.

روز اول رژیم لاغری با تخم مرغ

صبحانه

۲ عدد تخم مرغ آب پز.

۲ عدد گوجه فرنگی

یک فنجان چای سبز بدون قند و شکر.

ناهار

۲ عدد سفیده تخم مرغ

۱۲۰ گرم ماهی پخته و آب پز شده

و یک لیوان چای سبز

میان وعده

یک عدد سیب

شام

هویج بخار پز شده

کلم بروکلی

گل کلم

لوبیا سبز

نخود فرنگی

یک فنجان چای سبز

روز دوم رژیم لاغری با تخم مرغ

صبحانه :

دو عدد تخم مرغ آب پز

یک عدد موز

یک فنجان چای سبز

ناهار:

دو عدد سفیده تخم مرغ آب پز

۱۲۰ گرم مرغ آب پز بدون پوست

یک لیوان چای سبز

شام:

یک تکه نان سوخاری همراه با تخم مرغ

۱۲۰ گرم پنیر لور

یک فنجان شیر کم چرب

روز سوم رژیم لاغری با تخم مرغ

صبحانه:

دو عدد تخم مرغ آب پز

یک لیوان آب گوجه فرنگی

ناهار:

دو عدد سفیده تخم مرغ

۱۳۰ گرم گوشت قرمز پخته شده

یک فنجان چای سبز

شام:

دو عدد سیب زمینی پخته شده

کاهو و یک لیوان چای سبز

مطمئن باشید که دقیقاً با همان محصولاتی که خانواده شما استفاده میکنند، میتوانید این رژیم را انجام دهید و خوشحال شوید.