

رژیم چهار روزه



رژیم چهار روزه

روز اول

- راس ساعت‌های ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۳ سیب میل کنید (در هر وعده می‌توانید تا ۷ عدد سیب کوچک و سه سیب معمولی استفاده نمائید).
- روزی سه لیوان چای سبز با عسل میل کنید. (زمان تشنگی آب را همراه چهار قاشق غذاخوری عرق زیره بیاشامید).
- در هر روز می‌توانید با هر وعده سیب یک تکه نان سنگک به اندازه کف دست میل کنید.
- در صورت ضعف می‌توانید مقداری عسل با موم را زیر زبان قرار داده، سپس قورت دهید.

روز دوم

- راس ساعت‌های ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۳ یک سیخ معمولی جوجه کباب همراه یک کفه دست نان سنگک میل کنید.
- سه تا چهار لیوان چای سبز به عنوان نوشیدنی مصرف کنید و در هنگام تشنگی شدید سه قاشق غذاخوری عرق زیره همراه آب بنوشید.

رژیم چهار روزه

روز سوم

- راس ساعت‌های ذکر شده سالادی تهیه شده از کاهو، هویج، گوجه، خیار، کلم و ... همراه با روغن زیتون و لیموترش تازه یا آب نارنج مصرف کنید.
- چای سبز و عرق زیره همراه آب فراموش نشود.

روز چهارم

