

نمونه برنامه رژیم لاغری شوک سه روزه

روز اول

- صبحانه: یک عدد گریپ فروت، یک عدد تخم مرغ آبپز، یک فنجان چای یا قهوه بدون شیر و شکر
- ناهار: 100 گرم مرغ کبابی یا ماهی، یک بشقاب سالاد سبز با سس کمچرب
- شام: 100 گرم سبزیجات بخارپز، یک فنجان سوپ کمچرب

روز دوم

- صبحانه: دو عدد تخم مرغ آبپز، یک عدد گوجه فرنگی، یک فنجان چای یا قهوه بدون شیر و شکر
- ناهار: 100 گرم تن ماهی، یک بشقاب سالاد کاهو با سس کمچرب
- شام: 100 گرم گوشت بدون چربی کبابی، یک فنجان سبزیجات بخارپز

روز سوم

- صبحانه: یک عدد املت با دو عدد تخم مرغ و اسفناج، یک فنجان چای یا قهوه بدون شیر و شکر
- ناهار: 100 گرم مرغ کبابی یا ماهی، یک بشقاب سالاد میوه با سس کمچرب
- شام: 100 گرم حبوبات پخته شده، یک فنجان سوپ کمچرب

نکات مهم

- در طول این سه روز، باید به مقدار زیاد آب و مایعات بدون کالری مانند آب معدنی، چای گیاهی و قهوه بدون شیر و شکر بنوشید.
- از مصرف هرگونه نوشیدنی شیرین، الکل و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید، حتی اگر فقط پیاده روی سبک باشد.
- بعد از اتمام این رژیم، به تدریج به رژیم غذایی معمولی خود بازگردید.