



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ŞİŞMANLIK

Şişmanlık bir hastalıktır. Aşın beslenme neticesi ortaya çıktığı gibi irsi de olabilir. Şişman bir insanın kalbi daha fazla çalışır. Böbrekleri daha fazla yorulur. Bu hastalıktan bir an evvel kurtulmanın çâresini aramak gerekir. Şişmanlıktan kurtulmak için vücudu hareket ettirmek az yağ ve tatlı yiyecekler almak şarttır. Fransız kadın dergisi: «Elle»'in bir sayısında kilo veren kadınların yeniden kilo almamaları için sekiz maddelik «Form Koruma Rejimi» yayınladı. Uygulanması son derece basit olan bu rejimle yeniden şişmanlama tehlikesi ortadan kalkıyor. Amerikalı ve Fransız beslenme uzmanlarınm birlikte hazırladıkları öğütleri tatbik ederek yıllarca aynı kiloyu korumak mümkün.

8 maddelik «Form Koruma Rejimi» şu şekilde tatbik ediliyor.

1-Beslenmede ızgara et, yağsız balık, yumurta, yağsız süt, sebze ve meyve gibi yüksek proteinli gıdalara ağırlık verilerek şekerli ve yağlı besinler on beş günde bir yeniliyor.

2-Öğle yemeği öncesinde duyulan açlığı bastırmak için kuvvetli bir sabah kahvaltısı yemek gerekiyor. Bir yumurta ya da bir kâse yoğurt, bir fincan az şekerli çay veya kahve, ince bir dilim tereyağlı ekmek ve tercihe göre bir meyve yenebiliyor. Ancak meyveler arasında üzüm ve muz yasak.

3-Açlığı bastırmak için yemek aralarında bir elma veya bir kâse yoğurt yenilebilir.

4-Öğünleri atlamamak gerekiyor. İki kere kuvvetli yemek yerine, beş defa hafif yemek, kilo almayı önüyor.

5-Kilo verdikten sonra bir, iki. hafta boyunca şeker, soslu et, ekmek, hamur işi, pilav ve patates yasaklanıyor. Salataya bir çay kaşığı yağ konulabilir.

6-Günde bir buçuk litre su içmek gerekiyor. Çay, kahve ve sebze suyu da bir buçuk litre içine dahil edilebilir. Meyve suyu yasak.

7-Günde bir saat vücut hareketi 500 kalori kaybı sağlıyor. Eğer saate dayanmıyorsanız tempoyu her gün on dakika artırarak bir saate ulaşabilirsiniz.

8-Zayıflatıcı ilaçlar kat'i suretle kullanılmıyor. Bünye ilaçlara alışınca kısa bir süre sonra yeniden şişmanlamak mümkün.