

## طريقة رجيم اللقيمات بالتفصيل

تقوم فكرة ذلك الرجيم على تقسيم الوجبات اليومية إلى عدد أكبر من الوجبات، من أجل تقليل المدة بين الوجبات، وبالتالي تقليل الشعور بالجوع، يمكن التعرف على ذلك بشكل أكبر من خلال النقاط التالية:

- البدء بوجبة فطور في الساعة ٧ صباحًا.
- تناول وجبة خفيفة في الساعة ١٠ صباحًا، لا تزيد السعرات الحرارية الخاصة بها عن ١٠٠ سعرة.
- تناول الغذاء في الساعة ١ ظهرًا.
- تناول وجبة خفيفة تحتوي على ١٠٠ سعر حراري الساعة ٤ عصرًا.
- استهلاك ٥٠ سعر حراري بعد العشاء بفترة وجيزة.