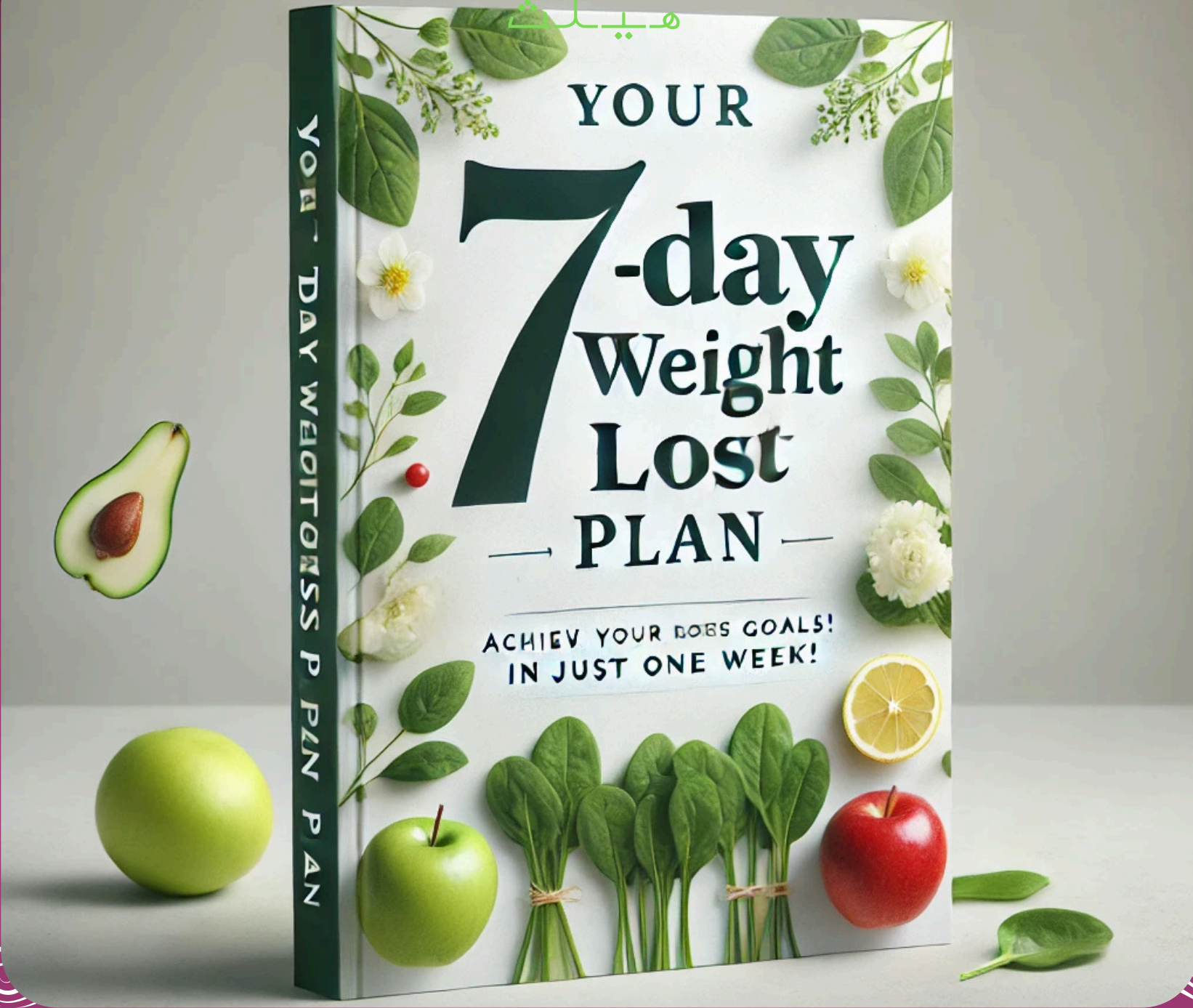


كبسولة

هيلث



# خطة مجانية لفقدان الوزن في 7 أيام بطريقة صحية



[www.capsulahealthwise.com](http://www.capsulahealthwise.com)



في غضون 7 أيام فقط، يمكنك تحقيق هدفك في خسارة 1-2 كجم من وزنك بطريقة آمنة ومستدامة، مع تعزيز طاقتك وبناء عادات غذائية صحية تدوم معك.

- ما يميز خطتنا:
- وجبات متوازنة ولذيذة تجعلك تنتظر كل وجبة بشغف.
- نصائح عملية لتحفيزك على الاستمرار.
- صفات سهلة التحضير وصور جذابة ستشعرك بالحماس.
- ابدأ رحلتك الآن مع هذه الخطة المجانية واكتشف الفرق بنفسك!



# 01



## اليوم الأول:

- الإفطار: شوفان بالحليب قليل الدسم، ملعقة صغيرة من العسل، وشرائح موز.
- الغداء: صدر دجاج مشوي مع سلطة الكينوا والطماطم والخيار.
- العشاء: شريحة لحم مشوية مع بروكلي مطهو وبطاطا حلوة.
- وجبة خفيفة: حفنة من اللوز النيء وتفاحة.





# 02

## اليوم الثاني:

- الإفطار: زبادي يوناني مع التوت المختلط ورشة من الجرانولا.
- الغداء: لفائف الحبوب الكاملة مع الديك الرومي والخس والأفوكادو والحمص.
- العشاء: دجاج مشوي مع أرز بني وخضروات مشكلة (مثل الجزر والكوسة والبروكلي).
- وجبة خفيفة: عيدان الجزر مع ملعقة من زبدة الفول السوداني.





# 03

## اليوم الثالث:

- الإفطار: بيض مخفوق مع السبانخ وتوست الحبوب الكاملة.
- الغداء: سلطة سيزر بالدجاج المشوي مع صلصة خفيفة.
- العشاء: شوربة العدس مع جانب من الخضروات الورقية.
- وجبة خفيفة: حفنة صغيرة من الجوز وكمثرى.





# 04

## اليوم الرابع:

- الإفطار: سموثي بحليب اللوز، التوت المجمد، السبانخ، ومغرفة من مسحوق البروتين.
- الغداء: كفتة مشوية مع أرز بالشبت وسلطة خضراء.
- العشاء: مكرونة بالخضروات مع صلصة مارينارا ورشة من جبنة البارميزان.
- وجبة خفيفة: شرائح الخيار مع صلصة التزاتزيكي.





# 05

## اليوم الخامس:

- الإفطار: بودينغ الشيا بحليب اللوز، مغطى بشرائح المانجو.
- الغداء: سلطة التونة بزيت الزيتون والليمون والخضروات الورقية.
- العشاء: دجاج مطهو بالفرن مع البطاطا المشوية والخضروات الموسمية.
- وجبة خفيفة: بيضة مسلوقة وبرتقالة صغيرة.





# 06

## اليوم السادس:

- الإفطار: بان كيك من الحبوب الكاملة مع رذاذ من شراب القيقب والفراولة الطازجة.
- الغداء: شوربة الدجاج والخضروات مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.
- العشاء: شريحة لحم بقري مشوية مع كرنب بروكسل المشوي وبطاطا حلوة مهروسة.
- وجبة خفيفة: حفنة صغيرة من المكسرات المشكلة.







# 07

## اليوم السابع:

- الإفطار: توست الأفوكادو مع بيضة مسلوقة على خبز الحبوب الكاملة.
- الغداء: الديك الرومي والخضروات المقلية مع الأرز البني.
- العشاء: دجاج مشوي مع جزر محمص وفاصوليا خضراء.
- وجبة خفيفة: زبادي يوناني مع رذاذ من العسل.





## تهانينا! لقد وصلت إلى نهاية خطة 7 أيام لفقدان الوزن الصحي،

- وهي خطوة أولى نحو نمط حياة أكثر توازنًا وصحة. تذكر أن النجاح في تحقيق أهدافك الصحية يبدأ بالالتزام بخيارات صغيرة ومستدامة كل يوم.
- هذه الخطة ليست مجرد نظام غذائي، بل هي دعوة لتبني أسلوب حياة يوازن بين الصحة والراحة، حيث يمكنك الاستمتاع بوجبات لذيذة دون الشعور بالحرمان.
- استمر في رحلتك الصحية بالتركيز على الخيارات الغذائية الذكية، وممارسة النشاط البدني المنتظم، والحفاظ على شرب الماء، وستلاحظ التغييرات الإيجابية التي سترافقك في كل خطوة.
- ابدأ رحلتك الآن بثقة، واعلم أن كل يوم هو فرصة جديدة لتكون أفضل نسخة من نفسك.



# Thank You!



[www.capsulahealthwise.com](http://www.capsulahealthwise.com)