"الريجيم الكوري".. هل هو الحل السريع لإنقاص الوزن بأمان؟

فن · القاهرة الإخبارية · 2026-07-04

ما اهم مميزات الرجيم الكوري وليه هيك اصبح ترند فجاه؟ >> صباح الخير من عمان الكجميع المشاهدين الكرام ما بنسى ابارك للمنتخب المصري على الانجاز المبدر اللي شفناه امبارح الف مبارك شكرا لكم >> نتكلم عن النظام الكوري اول شيء هو نظام اي عبا يسمى نظام التنشيط الكوري السويتش اون ثرابي هذا النظام عباره عن حميه ايبه اكتشفها او اخترعها

او ابتكرها الكتور في علم التغذيه هو كوري الاصل لكن ايه بيدمج بين ثلاث اي انظمه غذائيه الاول الصيام المتقطع لكن بشكل اي نحكي متطرف جدا للصيام المتقطع اثنين رفع مستويات البروتين ومن اهمها مخفوقات البروتين والاعتماد بشكل كبير على مخفلوقات البروتين ثلاثه اي تقليل الكربوهيدرات هذا هو مبدا المبدا العام للنظام اي التغذيه الكوريه ليه انتشر بهي السرعه لانه

دائما لما تلاقي في وعود لنقصان وزن سريع او انخفاض سريع في الوزن مع المحافظه على الكتله العضليه اي بيكون عباره عن شيء محبب للنفس الكل حابب يخسر 20 كيلو بخمسه ايام او باسبوعين زمان ثلاث اسابيع فبتلاقي الناس هجمت على زي هيك انظمه غذائيه وبالم وبال بالتوازي مع وجودنا الناس تدعي انها اتبعت النظام وحصلت على نتائج مبهره وهو

عكس ذلك >> اها يعني دلوقتي احنا بنتكلم على انه النظام ده ا يعني مبني على اساس علمي ولا هو مجرد موضه غذائيه؟ >> يعني حقيقه هو مش عباره عن كلام فارغ بشكل رئيسي لا هو عباره عن يحتوي بداخله انظمه علميه لكنها مش مثبته بالكامل ولا معمول عليها تجارب وهل هي مؤذيه لل للانسان اللي بده يستخدم هذا النظام

ولا لا ليه؟ لانه من الافكار العلميه تقليل الكربوهيدرات وتقليل السكريات بيساعد على انخفاض الوزن وهذا شيء مثبت تقليل الاط الاطعمه المصنعه اللي هي الالترابروسيس فود برضه بقلل من اي من الوزن للشخص اللي بيتبع هي الحميه زياده اي البروتينات اللي بياخذها الشخص برضه هي بتساعد على المحافظه على الكتله العضليه وبتساعد على شعور الشبع وبتحافظ على التوازن في في

الجسم لكن الاشياء اللي بنحكي عنها ماشي موضه او ما عليها اي اثباتات علميه هي استخدام العالي جدا لمخفوقات البروتين البروتين هذا الحل اللي بيشربوه بشكل M