



دکتر سیروس سلیمیان

متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، بوره طب سوزنی از دانشگاه مک مستر کانادا (CMAG)

عضو آکادمی بین المللی درد کانادا (CPS)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

www.DrSalimian.com

آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان دریای نور (شهید سرافراز)، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم

تلفن: ۸۸۷۳۲۷۵۵

رژیم سوپ

از سبزیجات مختلف مانند کلم، هویج، گوجه فرنگی، اسفناج، بروکلی، کرفس، کدو، قارچ و مقداری گوشت بدون چربی یا سینه مرغ، ظرف بزرگی سوپ تهیه نمائید. برای چاشنی از رب گوجه فرنگی و آبلیمو و انواع ادویه بصورت دلخواه می توانید استفاده نمائید. از سبزیجات دیگر مانند لوبیا سبز، نخودسبز و ذرت بمقدار خیلی کم می توانید استفاده کنید. این سوپ را میتوان بمدت ۲-۳ روز در یخچال نگهداری کرد.

رژیم سوپ که تأیید شده از سوی سازمان بهداشت کانادا می باشد بدین صورت می باشد که شما در روز فقط مجازید که از این سوپ بمقدار دلخواه میل بفرمائید و نه هیچ چیز دیگر.

این رژیم بعلت دارا بودن مقادیر بالای ویتامین رژیم نسبتاً سالمی است و بعلت فیبر زیادی که در سبزیجات یافت می شود اصولاً مشکل یبوست را (که معمولاً به همراه انواع رژیمهای غذایی عارض می شود) بدنبال ندارد. این رژیم در یک هفته بسته به فیزیک بدن و وزن اولیه حدود ۳ تا ۵ کیلو کاهش وزن دارد. بهترین پیشنهاد گرفتن این رژیم به مدت یک هفته و سپس یک هفته کم خوری عمومی و سپس تکرار این رژیم بمدت یک هفته است.