

دکتر کرمانی

شماره هشتم

افکار مسمومی که در مسیر کاهش وزن قرار می گیرند
نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشار خون
رازی برای از بین بردن چربی شکم
آشپزی رژیمی (برگر قارچ و نخود)
اینفوگرافیک

وقتی نمی توانی وزن اضافه کنی
چه کار می کنی؟





نرم افزار به اندام
از کافه بازار دانلود کنید

برای دانلود کلیک کنید



اپلیکیشن اندروید
سایت دکتر کرمانی

ویژگی ها

کالری فعالیت ها
تعیین وزن مناسب
کلیپ های دکتر کرمانی
اینفوگرافیک
تعیین وزن مناسب



www.kermany.com



telegram.me/drkermany



DrKermany



مقالات دکتر کرمانی



نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشار خون

فعالیت بدنی

به طور کلی، نداشتن فعالیت بدنی و هم چنین ورزش نکردن، احتمال ابتلا به بیماری های مختلف را زیاد می کند. افرادی که فعالیت بدنی متوسطی در طول روز دارند و هم چنین به صورت منظم ورزش می کنند، از سلامت عمومی بیشتری نسبت به افراد دیگر برخوردارند.

نکته ی مهمی که باید حتما به آن اعتقاد داشته باشید این است که : ورزش واقعا معجزه می کند. احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا برای افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، مانند کارمندان، بازنشسته ها، خانه داران، راننده ها و... بیشتر از دیگران است. هم چنین هنگامی که عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، با عوامل دیگر نام برده شده همراه می شود، احتمال خطر بسیار بالا می رود. درصد مرگ و میر و ابتلا به بیماری های ناعلاج در افرادی که ورزش نمی کنند، بسیار بالاتر از افرادی است که ورزش سبک و منظمی را انجام می دهند. فواید ورزش بسیار بیشتر از آن است که بتوان در چند سطر آن ها را بیان کرد. (در فصل پیشگیری و درمان فشارخون بالا، یک روش عالی برای ورزش کردن را خواهید خواند. عمل به آن برنامه ها را از همین امروز به شما توصیه می کنم).

چاقی و اضافه وزن

چاقی نقش بسیار زیادی در ایجاد فشارخون بالا ایفا می کند؛ به طوری که ۲۰ الی ۳۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری مهلک را، به اضافه وزن نسبت می دهند. هرچه اضافه وزن بیشتر باشد، فشارخون نیز بیشتر است. در تمامی سنین، وزن بدن عامل تعیین کننده ی فشارخون می باشد. فشارخون بالا در افراد چاق تا سه برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است. هم چنین خطر پیشرفت بیماری فشارخون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند، ۴ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

فشارخون بالا در افراد چاق علل گوناگونی دارد. برخی از این موارد :

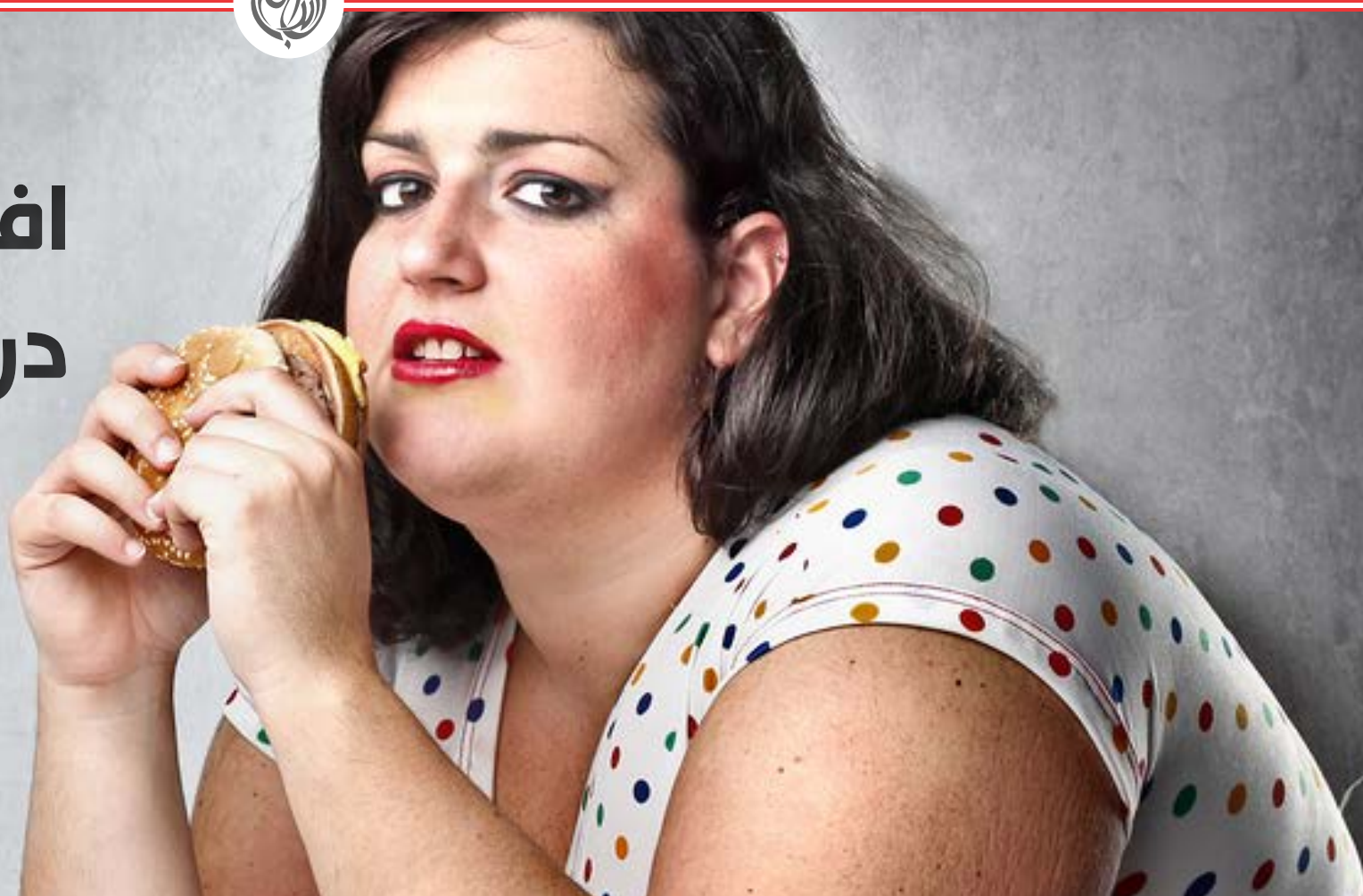
- افزایش عملکرد قلب برای خون رسانی به تمام اعضای بدن
- افزایش عمل کرد اعصاب خودکار بدن (فعال شدن اعصاب سمپاتیک)
- زیاد بودن انسولین در افراد چاق (هایپر انسولینی)
- مقاومت به انسولین
- زیاد بودن هورمون لپتین در افراد چاق
- مصرف بیشتر نمک در افراد چاق
- بالا بودن قند خون در افراد چاق
- مصرف غذاهای پرکالری
- اختلالات خواب در افراد چاق
- تغییرات فیزیکی کلیه



در افراد چاق سطح دریافت کالری بالاتر از افراد معمولی است؛ زیرا افرادی که دارای اضافه وزن هستند معمولا، هم غذای بیشتری می خورند و هم از غذاهای پرکالری، استفاده می کنند. افزایش کالری دریافتی سبب افزایش سطح انسولین پلاسمای خون می شود که خود این افزایش انسولین، محرکی قوی برای بازجذب سدیم توسط کلیه ها است. با بازجذب سدیم فشارخون فرد چاق بالا می رود.



افکار مسمومی که در مسیر کاهش وزن قرار می گیرند



توسط شیرینی هایی که در اتاق هستند. مسلماً این هم بخشی از آن است، اما بر اساس تجربه ی من ریشه این مشکل نحوه تفکر ما درباره چیزی که می خوریم است. برای کاهش وزن و تثبیت آن برای بلند مدت بسیاری از مردم باید رابطه خود با غذا را به طور کلی تغییر دهند.

به همین خاطر می خواهم پنج تفکر مسمومی را که بر سر راه کاهش وزن قرار می گیرند را به شما معرفی کنم و برایتان نحوه فائق آمدن بر هر کدام را توضیح دهم.

بسیاری از مشتریانی که با آنها کار می کردم به خوبی می توانستند از پس چیزی که باید بخورند بر بیایند. آنها می دانستند کدام غذاها بیشترین مواد مغذی را دارد، همچنین به چنین مواد غذایی دسترسی داشتند و می توانستند آنها را برای خود تهیه کنند. چیزی که اغلب مانع ایجاد می کرد انگیزه بود، ناگهان در طول تلاشی که برای سالم غذا خوردن می کردند تسلیم می شدند.

شاید فکر کنید فقط یک وسوسه ساده است برای مثال، اغوا شدن فلج کننده

خوردن غذای سالم مشکل است

۱

قبول دارم اگر بخواهیم دائم غذای سالم بخوریم کمی کار سخت می شود، اما داشتن یک برنامه غذایی متعادل می تواند به راحتی راضی تان کند.

برای این کار باید سبک زندگی سالمی داشت نه فقط یک برنامه غذایی، و باید غذاهایی را که به دنبالش هستید را پیدا کنید. این یعنی غذاها و دستور پخت های سالم را بیابید، و از آنها لذت ببرید. شاید مدتی طول بکشد که بتوانید چنین لیستی از غذاها را برای خود تهیه کنید اما ارزشش را دارد که برایش وقت بگذارید.

یک وعده غذای سالم سیرم نمی کند

۲

بسیاری از کسانی که با آنها صحبت کردم نمی دانستند مقدار سیری سالم دقیقاً یعنی چه، دلیلش تمایل به پرخوری است، احساس سیری با پر شدن از غذا و احساس خواب آلودگی متفاوت است، و چون بسیاری بین این دو تفاوتی نمی بینند با خوردن یک وعده غذای سالم هنوز فکر می کنند یک چیز کم است.

برای فائق آمدن به این طرز فکر باید تعریف احساس رضایت را یک بار دیگر برای خود تنظیم کنید. بعد از غذا خوردن، باید از نظر فیزیکی حس خوبی داشته باشید، برای مثال حس کنید می توانید برای مدتی طولانی به پیاده روی بروید. این مفهوم سالم و درست رضایت از غذاست. همین تغییر ساده می تواند نوع غذا و مقداری که تصمیم دارید میل کنید را تحت تاثیر قرار دهد. دلیلش باید و نباید ها نیست بلکه به حسی که بعد از آن می خواهید داشته باشید برمی گردد.

وقتی تعادل معنای جدید رضایت باشد دیگر به سمت پرخوری نخواهید رفت.

غذا باعث شادیم می شود

۳

از همان کودکی آموخته ایم که برای داشتن احساسی بهتر باید غذا بخوریم. از غذا به عنوان نشان دادن محبت، جشن گرفتن و احساس راحتی استفاده کردیم. بسیاری از تبلیغات نیز به قوی تر شدن این رابطه کمک کردند، و در اجتماع کاملاً پذیرفته شده است که می توانی با غذا به کسانی که برایت اهمیت دارند هدیه بدهی، و یا به عنوان تفریح غذا بخوری. غذا به معنای واقعی یکی از بزرگترین لذت های زندگی است، و این کاملاً طبیعی است.

چیزی که در این میان طبیعی نیست استفاده غذا به عنوان بهبود دهنده ی خلق و خو است. من کسانی را دیدم که هزینه زیادی را برای یک وعده

غذایی می کنند، نه به خاطر اینکه سیر شوند، بلکه به خاطر اینکه بعد از یک روز کاری سخت می خواهند با غذا به خود آرامش دهند. نمی توانید این الگو را یک شبه بشکنید، اما می توانید به مرور تغییرش دهید.

روی مواقعی تمرکز کنید که بدون احساس گرسنگی به سراغ غذا می روید. در چنین مواقعی سعی کنید یک راه حل غیر غذایی را امتحان کنید، مثلاً به سراغ تلفن بروید و با کسی که دوستش دارید صحبت کنید، یا کمی به پیاده روی بروید. به مرور خواهید دید این روش ها می توانند بدون غذا خوردن حالتان را خوب کند.

وقت کافی ندارم

۴

این جمله را بارها شنیده ام. آشپزی و پیدا کردن دستور پخت های مختلف را دوست دارم اما برای پخت غذا زمانم محدود است. در چنین مواقعی به غذا پختن فکر نمی کنم، به دنبال راهی هستم که چند چیز سالم را با هم ترکیب کنم و از طریق ساده ترین راه ها آشپزی را به پایان برسانم.

پس کمبود زمان بهانه ی خوبی نیست که خود را با آن راضی کنید. غذاهای سالم را در کمترین زمان نیز می توان آماده کرد فقط کافیست کمی سخت گیر نباشیم.

متفاوت بودن دشوار است

۵

یکی از چالش برانگیز ترین موانعی که مراجعینم با آن درگیر هستند این است که خوردن غذای سالم باعث می شود فردی متفاوت به حساب بیایند، و کاملاً طبیعی هم هست که چنین احساسی داشته باشند. وقتی اطرافیان هرچه دلشان می خواهد و هر چقدر دوست دارند غذا می خورند، احساس تنها بودن می کنید.

من هم بارها در چنین شرایطی قرار داشتم اما وقتی به این باور برسید که نتیجه این کار از هماهنگ شدن با دیگران با ارزش تر است همه چیز برایتان ساده تر می شود. واقعیت این است که برنامه غذایی عامه مردم ناسالم است، این یعنی مجبور نیستید اگر همه اشتباه می کنند شما هم اشتباه کنید، بعدها بابت چنین تصمیماتی از خود متشکر خواهید شد.

آیا می دانید؟

در ۱۵ دقیقه اول ورزش، بدنتان فقط
شکر و کربوهیدرات می سوزاند.
بعد از ۳۰ دقیقه، بدن وارد مرحله
چربی سوزی می شود.



رازی برای از بین بردن چربی شکم

با اینکه انجام ورزش کرانچ باعث قدرتمند شدن عضلات شکم می شود، اما متأسفانه باعث از بین رفتن چربی دور آن نیست. برای از بین بردن این سد بهتر است ورزش های هوازی کالری سوز را نیز انجام داد. اما نه هر ورزش هوازی که وجود دارد، باید روی ورزش های هوازی چرخشی تمرکز کنید. تغییر بین ورزش هوازی کند و سریع کلید کار است. در یک تحقیق که اخیراً انجام شد محققان متوجه شدند خانم هایی که ورزش هوازی ترکیبی با مدت زمان ۲۰ دقیقه انجام داده بودند توانستند از خانم هایی که ۴۰ دقیقه ورزش هوازی با یک سرعت معین انجام دادند بیشتر وزن کم کنند. یعنی نصف دیگران ورزش کنیم و بیشتر کالری بسوزانیم؟ چه خوب! ورزش ترکیبی را می توانید موازی با هر فعالیتی انجام دهید. در ادامه راه هایی برای آوردن این نوع ورزش به روتین روزانه تان را معرفی می کنیم:

استفاده از اهداف بصری

با سرعت متعادل بدوید یا دوچرخه سواری کنید، سپس به جلو نگاه کنید و تا ۱۵ متر جلوتر یا بالایی یک سربالایی یا تا انتهای خیابان با سرعت حرکت کنید. همین که به جایی که در نظر داشتید رسیدید، دوباره به همان سرعت متعادلی که داشتید بازگردید. بعد از اینکه نفستان سر جایش برگشت، یک هدف دیگر برای خود انتخاب کنید.

از زمان استفاده کنید

حواستان به ساعت باشد و با سرعت متعادل به مدت دو دقیقه حرکت کنید، سپس به مدت یک دقیقه با نهایت سرعت بدوید، همین الگو را تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید.

از موسیقی استفاده کنید

برای خود یک لیست آهنگ تهیه کنید که مدتی از آهنگ ها ملایم باشد و مدتی از آن با دور تند. سرعت خود را با موسیقی تنظیم کنید.

برگر قارچ و نخود

آشپزی رژیمی
+
کالری غذا





این برگر سبزیجات سرشار از فیبر و کم چرب است و البته فوق العاده سالم. می توانید به راحتی این غذای خوشمزه را جایگزین همبرگر فست فود ها بکنید. طعم ماست و ادویه تجربه ای جدید از یک برگر را برایتان ایجاد خواهند کرد.

روش پخت

یک قاشق غذا خوری روغن زیتون را در یک ماهی تابه نجسب گرم کنید و قارچ ها، سیر، و پیازچه ها را به مدت ۵ دقیقه بپزید. پودر کاری و لیمو را با محتوای ماهی تابه ترکیب کنید سپس برای دو دقیقه دیگر مخلوط را بپزید. ماهی تابه را در یک ظرف خالی کنید و اجازه دهید آرام سرد شود. از یک گوشت کوب یا چنگال استفاده کنید تا نخود ها را در یک کاسه بکوبید، چند تکه ی درشت باقی بگذارید. ترکیب قارچ و پودر سوخاری را اضافه کنید و سپس به چهار قسمت تقسیمش کنید (به شکل برگر). در روغنی که باقی مانده هر طرف را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه سرخ کنید تا زمانی که پخته و قهوه ای رنگ شوند. ماست و زیره سبز را با هم ترکیب کنید. روی هر بشقاب نصف یک نان فانتزی گرد را قرار دهید سپس روی آنها ماست بمالید. حالا برگر های پخته شده را همراه با چند قطعه گوجه فرنگی و چند برگ شاهی روی نان ها قرار دهید.

مواد لازم

یک قاشق غذا خوری روغن زیتون
۲۵۰ گرم قارچ که خوب خرد شده باشند
دو حبه سیر له شده
به اندازه یک مشت پیازچه که به دو نیم تقسیم شده باشند
یک قاشق غذا خوری پودر کاری
آب و گوشت یک دوم لیمو
۴۰۰ گرم نخود کنسرو شده، شسته شده و خشک شده
۸۵ گرم پودر سوخاری سبوس دار
۶ قاشق غذا خوری ماست چکیده ۵ درصد
یک بند انگشت زیره سبز خرد شده
دو عدد نان متوسط فانتزی گرد که از وسط به دو نیم تقسیم شده باشند
دو عدد گوجه فرنگی کوچک، قطعه قطعه شده
به اندازه یک مشت برگ شاهی

مواد گفته شده در این دستور پخت مربوط به چهار وعده می باشد. هر وعده شامل نصف نان فانتزی و یک عدد برگر است. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا است.

اطلاعات تغذیه ای

کالری: ۲۷۱
کربوهیدرات در یک وعده: ۴۰ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۱ گرم
قند در یک وعده: ۴ گرم
پروتئین در یک وعده: ۱۵ گرم
چربی در یک وعده: ۷ گرم
فیبر در یک وعده: ۶ گرم
سدیم در یک وعده: ۱,۱۳ گرم

وقتی نمی توانی وزن اضافه کنی چه کار می کنی؟

(آه، ای کاش من هم
مشکل تو را داشتم)

هر بار که می گویم با اضافه کردن وزن مشکل دارم مقابل این جمله را تحویل می دهد.

مشکل من همیشه به شکل آزار دهنده ای توسط افراد دیگر نادیده گرفته شده و شاید به خاطر همین بود که

مدت ها زیر وزن طبیعی بودم. استخوان و کمی هم پوست، هیچی نداشتم سایزم ۰ بود.

همیشه عده ای بوده اند که می گفتن اختلال تغذیه دارم و برای همین چیزی نمی خورم، ای کاش می شد به آنها بفهمانم که مشکلم کاملاً برعکس است من می خواهم وزن اضافه کنم، ولی نمی توانم. مهم نبود چقدر شکلات و پروتئین را به زور می بلعیدم، مهم نبود با چه زجری بین وعده ها ساندویچ کره بادام زمینی می خوردم، وزنم اضافه نمی شد.

با اینکه همیشه خود با مشکلی که داشتم تنها بودم، اما می دانستم در واقع فقط مشکل من نیست. لاغرها مسلماً همیشه در اقلیت بوده اند، اما واضح بود افرادی لاغر مانند من هستند که دوست نداشتند در چنین وضعیتی باشند. مشکل لاغری از کودکی با من بوده، گاهی برنامه های غذایی را امتحان می کردم و در میان راه متوجه می شدم مناسب نیستند و نمی توانند مرا به اهدافم برسانند. روشم را تغییر دادم و بالاخره موفق شدم وزنی که سال ها به دنبالش بودم را بدست بیاورم و از اندامم راضی شوم. به معنای واقعی کلمه رویایی بود که به حقیقت مبدل شده بود. می خواهم این تجربه را با دیگر افرادی که مشکلی مانند من دارند در میان بگذارم تا آنها نیز بتوانند موفق شوند.

**چطور توانستم در
سه ماه چهار کیلو
و نیم اضافه کنم**

می دانم که این عدد خیلی بزرگی نیست، اما تجربه به من نشان داد نباید از همان ابتدا به اعداد بزرگ فکر کرد و باید آرام پیش رفت و البته کسی که لاغر است می داند ارزش این چهار کیلو و نیم چقدر زیاد است و ارزش سه ماه صبر کردن را دارد.

این کاری است که من انجام دادم و به دیگران توصیه می کنم:

کمبود منیزیم را جبران کنید

در طول یکی از برنامه های غذایی که در گذشته داشتم متوجه شدم اشتهایم فوق العاده بهبود پیدا کرده، ابتدا فکر کردم تاثیر برنامه روی روده هایم باشد، اما می دانید در همان زمان کنار برنامه غذایی ام چه چیزی را شروع کرده بودم؟ منیزیم درمانی ترانس درمال (مسلما نمی دانید در مورد چه چیزی صحبت می کنم، اما اجازه دهید خیلی سریع توضیح دهم، در این روش روغن منیزیم روی پوست استفاده می شود و دیگر مجبور نیستید که منیزیم را از راه دهان استفاده کنید، روده برای هضم منیزیم کمی به مشکل می خورد اما پوست به خوبی آن را جذب می کند)

کاملا مشخص بود که کمبود منیزیم دارم چون نه تنها بسیاری از علائم این کمبود را داشتم (اشتهای کم یکی از بزرگترین نشانه ها بود) بلکه بلافاصله بعد از شروع این درمان شاهد تغییرات ملموسی در خود بودم. فکر می کنم این تغییر ناگهانی در اشتها را مدیون همان دریافت منیزیم بودم.

اگر حس می کنید هیچ اشتهایی به غذا ندارید روغن منیزیم را با مشورت پزشک شروع کنید.

دمای خود را چک کنید

یک چیز عجیبی که در مورد کمبود وزن شدید وجود دارد این است که ریشه مشکلات همان چیزی است که اصلا فکرش را هم نمی کنید، ممکن است مشکلات سرعت پایین سوخت و ساز بدن باشد، چیزی که خواندید اشتباه تایی نیست حقیقت دارد. تجربه به من نشان داده که همیشه به افراد لاغر گفته می شود سرعت سوخت و سازشان بالا است، و این مطمئنا دلیل اصلی لاغر بودنشان است.

متاسفانه بیشتر مردم، و حتی برخی پزشکان و متخصصان تغذیه نیز عملکرد دقیق سوخت و ساز و تاثیر آن بر بدن را درست نمی دانند. در واقع کسانی که زیر وزن طبیعی هستند نشانه هایی مشابه به افراد مبتلا به اضافه وزن را دارند. ریشه مشکل یکی است اما به شکل های مختلف خود را آشکار می کند. مت استون یک محقق است که تحقیقات زیادی روی سوخت و ساز بدن انجام داده، او می گوید: سوخت و ساز کند به این معنا نیست که حتما فرد چاق است. من کند ترین سوخت و ساز ها را در افرادی دیدم که فوق العاده لاغر بودند.

چطور متوجه بشویم که سرعت سوخت و ساز بدنمان در چه حد است؟ ساده است، اول صبح دمای بدن خود را بگیرید، حتی قبل از اینکه از رخت خواب بیرون بیایید و دستشویی بروید. این پایین ترین دمای بدن است، و معمولا باید حدود ۹۷٫۸ درجه باشد.

عادات غذایی خود را تغییر دهید

اگر شما هم چیزی شبیه من هستید، و تمام عمر شنیده اید که دیگران می گویند مثل گنجشک غذا می خوری، حتما در طول روز به جای وعده های سنگین میان وعده و وعده های سبک استفاده می کنید.

چیزی که من درباره داشتن متابولیسمی سالم آموختم این بود، به اندازه ی اشتهایت بخور. خود را فقط به میان وعده ها محدود نمی کردم، به همان اندازه ای که میل داشتم در وعده های اصلی غذا می خوردم. از آنجا که برای یک لاغر غذا باید تجربه ای مثبت باشد پس خود را با بیش از حد خوردن مریض نکنید.

خیلی از لاغرها حتی وقتی احساس گرسنگی هم می کنند رقبتهای برای به دنبال غذا رفتن پیدا نمی کنند. من این عادت را تغییر دادم، هر زمان احساس گرسنگی داشتم به اندازه اشتهایم غذا می خوردم. یکی از راه های ترمیم سوخت و ساز کند همین کار است.



با روش دکتر کرمانی اصلا سختی نمی کشید



محمد حسین مشعلی طبری

وزن اولیه : ۱۴۰ کیلوگرم

وزن پایانی : ۸۱ کیلوگرم

اعضای خانواده ام وزن نرمالی دارند و چاقی در خانواده ما ارثی نیست.

از زمان کودکی بود که دچار اضافه وزن شدم و وقتی وارد دبیرستان شدم دچار چاقی مفرط شدم و تمام همکلاسی هایم و مردم مرا مورد تمسخر قرار می دادند واقعا برایم عذاب آور بود، دیگه از زندگی سیر شده بودم.

وقتی دانشگاه قبول شدم دیگه تصمیم گرفتم به وزن ایده آلم برسم. چاقی به سلامتی هم صدمه رسانده بود هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی دچار مشکل شده بودم اصلا نمی توانستم خوب نفس بکشم و اون اواخر هم افسردگی گرفته بودم بیشترین مشکلی که چاقی برایم ایجاد کرده بود خرید لباس بود. در آخر از خرید لباس پشیمون می شدم.

وقتی شروع کردم به رژیم گرفتن اصلا فکر نمی کردم که به این خوبی نتیجه بینم ولی با یاری خدا و مادر عزیزم توانستم به وزن ایده آلم برسم هفته اول رژیم خیلی به من سخت گذشت ولی از هفته دوم با اون شرایط عادت کردم من به هیچ وجه از هیچ داروی خاصی برای کاهش وزن استفاده نکردم چون بی فایده است.

در مواقعی که گرسنه می شدم معمولا خود را با سبزیجات سیر می کردم در مواقعی که به میهمانی می رفتم رژیمم را ترک نمی کردم و روال عادی را پیش می بردم تنها کسانی که مرا در هنگام رژیم تشویق می کردند مادر و خواهرم بودند حالا که به وزن ایده آل رسیدم واقعا به بار بزرگی از رو دوشم برداشته شده است و خدا را شکر می کنم که توانستم موفق شوم.

یکی از شیرین ترین خاطره هایم این است که وقتی کمی از وزنم کاهش پیدا کرده بود به فروشگاه لباس رفتم و یک کت برای خودم خریدم واقعا اون لحظه بهترین لحظه عمرم بود علاوه براین که لاغری بر زیبایی من هم بسیار تاثیر گذار بود.

در این اواخر لباس های جذب خریدم که اندامم را بسیار زیبا نشان داد و با اعتماد به نفس راه میرفتم دوستانم که بعد از یکسال ملاقاتشون کردم بسیار حیرت زده شده بودند و تعجب کرده بودند که من چگونه توانسته ام به این خوبی لاغر کنم بدون هیچ عوارضی.

و اما تلخ ترین خاطره ای که داشتم این بود که هفته اول رژیم از گرسنگی به خودم می پیچیدم چون عادت نداشتم و چون قبلا زیاد غذا می خوردم برایم خیلی سخت بود ولی این حس فقط هفته اول داشتم و از هفته ی بعد به این شرایط عادت کردم و بسیار متعادل بودم.

قبل از برنامه دکتر کرمانی راه های زیادی را امتحانم کرده بودم (بدنسازي و ورزش و ...) ولی به نتیجه ای نرسیدم چون وزنم بالا بود ورزش کردن برایم خیلی سخت بود. تا اینکه نام دکتر کرمانی به گوشم خورد و چون اقوامم هم با روش دکتر کرمانی نتیجه گرفته بودند تصمیم گرفتم با این روش شروع کنم.

امیدم به نتیجه گرفتن خیلی زیاد بود چون یک هدف خاصی را دنبال می کردم و علاوه بر این باید بگویم که خداوند متعال به بنده خیلی کمک کرد اگر او نبود من نمی توانستم تا اینجا ادامه بدهم.

وقتی شروع کردم به رژیم واقعا حس عجیبی داشتم حس خوبی بود و به خوبی توانستم خود را با برنامه وفق دهم و اصلا سختی نکشیدم.

من به تمام کسانی که اضافه وزن دارند پیشنهاد می کنم حتما از طریق برنامه دکتر کرمانی رژیم خود را آغاز کنند زیرا با روش دکتر کرمانی اصلا سختی نمی کشید و به قول معروف حتی شکموترین انسان ها هم می توانند خود را با برنامه وفق دهند.

به نظرم هرچه سریعتر اقدام کنید بهتر است؛ زیرا هرچه وزنتان بیشتر شود بدنتان رنج بیشتری می کشد و همینطور رژیم هم برایتان سخت می شود باور کنید اصلا سخت نیست من خودم خیلی شکمو بودم ولی برنامه دکتر اصلا اذیتم نکرد.

*فقط این را می دانم که خواستن توانستن است *

مکمل ها در برابر غذاها

مکمل ها در حالت غذایی به چه شکل هستند

مکمل

غذا



۳ کپسول ۸۵ میلی گرمی

کران بری



۱۲۰۶ کران بری تازه



۳ کپسول ۳۰ میلی گرمی

co q10



۱۰۰ عدد انگور فرنگی سیاه



۲ کپسول ۲۰۰ میلی گرمی

اکیناسه



۱۶۰۰ میلی گرم اکیناسه، گیاه / ریشه



یک قرص ۸۰۰ میکروگرمی

فولات



۹۷ عدد مارچوبه ام



۲ کپسول ۲۰۰ میلی گرمی

چای سبز



۱۲ فنجان چای سبز

وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.kermany.com



به اندام سایت دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم