

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

شماره

۲۲



چگونه از اضافه شدن وزن
در تعطیلات پیشگیری کنیم؟

مصاحبه با رکورددار رژیم آنلاین سمیرا بنفشه

اگر پرخوری کردیم راه حل چیست؟

ترس را در سال جدید رها کنید

سال ۹۶ را سال خودتان کنید

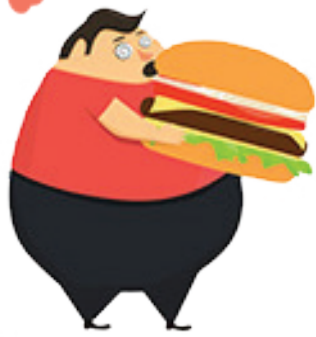
کالری غذاهای ویژه نوروز

۱۰ رنگ برتر امسال را بشناسید

این تصمیمات برای شروع سال شاید ایده خوبی نباشد!

آموزش تهیه گوشت بره کباب شده به همراه برنج زعفرانی





چگونه از اضافه شدن وزن در تعطیلات پیشگیری کنیم؟

تاثیر بهتری از داروهای معمولی ضد افسردگی روی این بیماری دارد. افسردگی یکی از عوامل پرخوری و افزایش وزن است

۳- زود صبحانه میل کنید و آخرین وعده را برای آخرین ساعات شب نگذارید

یکی از نکات مثبت مسافرت این است که تمرکزتان روی استراحت و هضم غذاها افزایش می یابد. به همین دلیل توصیه می کنیم با شکمی پر به خواب نروید. می توانید بین دو وعده شام و صبحانه، ۱۴ تا ۱۶ ساعت فاصله ایجاد کنید (یعنی شام را کمی زود بخورید تا فاصله اش تا صبحانه این مقدار شود). من استفاده از این روش را برای پیشگیری از اضافه شدن وزن فوق العاده موثر دیدم. بعلاوه مدت زمانی که بین شام تا صبحانه سپری می شود، به معده این اجازه را می دهد تا فرآیند هضم را کامل انجام دهد.

۴- مطمئن شوید در روز حداقل ۱۵ دقیقه ورزش با شدت متوسط دارید

حتی اگر برای دیدن مناظر و جاهای دیدنی مدت زیادی راه می روید مطمئن شوید در روز ۱۵ یا ۳۰ دقیقه ورزش های قدرتی هم انجام می دهید. این کار کمک می کند حجم عضلانی تان تثبیت شود و همچنین به تداوم سوزاندن کالری در طول روز کمک می کند. حتی ۱۵ دقیقه هم می تواند بسیار موثر باشد. تا جایی که می توانید پیاده روی کنید. این کار کمک می کند هم به اکتشاف منطقه ای که به آن سفر کرده اید بپردازید و هم فعالیت خود را افزایش دهید

۵- چند روتین را همیشه حفظ کنید، حتی اگر در مسافرت هستید

وقتی خانه هستیم هر روزم را با آب گرم و لیمو شروع می کنم تا به تمیز شدن سیستم بدنم کمک کند. در واقع این کار، یک شروع سالم برای ادامه روز است و هر جای دیگر دنیا هم باشم آن را انجام می دهم. ویتامین هایم را نیز هرجا باشم با خودم می برم و روزانه حداقل ۱۰ دقیقه ورزش انجام می دهم. سعی کردم غذاهایی که می دانم هیچ مزیتی برایم ندارند را محدود کنم. این محدودیت را در مسافرت ها هم ادامه می دهم اما نه به صورتی که به من فشار بیاورد و بعدها باعث شود در مصرفشان زیاده روی کنم

یکی از چیزهایی که من هم مانند بسیاری از مردم به آن علاقه دارم مسافرت است، از دیدن فرهنگ ها و مناظر مختلف لذت می برم. هرچند با بالا رفتن سنم به بعضی غذاها حساسیت پیدا کرده ام و مسافرت های طولانی تاثیرات بدی روی سیستم گوارشی و ایمنی بدنم داشته است. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که روده و سلامت ذهنی با یکدیگر ارتباط جدایی ناپذیری دارند، بنابراین اگر بخواهیم ذهنی سالم داشته باشیم باید بدنمان را نیز سالم نگه داریم. در طول مسافرت هایم راه هایی را امتحان کردم و آموختم تا احتمال بیمار شدن، خستگی و بی حالی و همچنین اضافه کردن بی مورد وزنم را تا جای ممکن پایین بیاورم. این نکات برای مواقع خاصی از سال مانند تعطیلات سال جدید می تواند خیلی کاربردی باشد

۱- در صورت امکان جایی مستقر شوید که آشپزخانه داشته باشد

از غذاهای تازه و فروشگاه هایی که مواد غذایی تازه ارائه می دهند کمک بگیرید. سعی کنید هر روز در حد امکان یک غذای خانگی با مواد غذایی کامل (فرآوری نشده) میل کنید. اگر هم خواستید بیرون غذا بخورید به دنبال جاهایی باشید که غذای تازه ارائه می دهند. اگر بتوانید رستورانی با غذاهای ارگانیک پیدا کنید که چه بهتر. در طول مسافرت همیشه به یاد داشته باشید که باید سالم غذا بخورید. از خوردن غذاهای سرخ کرده و مواردی که فقط از کربوهیدرات ساده تشکیل شده اند پرهیز کنید و برای شام همیشه از پروتئین و سبزیجات استفاده کنید

۲- با خود پروبیوتیک داشته باشید

در تعطیلات و یا به صورت کلی وقتی دور از خانه هستیم طبیعی است که گاهی به سراغ غذاهایی می رویم که در واقع سالم نیستند. این غذاها هرچه باشد، مصرف پروبیوتیک این اطمینان را به شما می دهد که باکتری های خوبی می سازید توصیه می کنم جدا از مسافرت، همیشه به فکر مصرف پروبیوتیک چه از طریق غذا و چه از طریق دهنده که باکتری های خوبی می سازید مکمل باشید چون تحقیقات نشان داده برای سلامت روده بسیار ضروری است. حتی برخی تحقیقات نشان داده پروبیوتیک



تَرس را در سال جدید رها کنید



سال جدید رسیده است و فرصت های زیادی را همراه با خود آورده است که اگر به آن ها اجازه بدهید از شما انسانی قوی می سازند. نگذارید ترس ها مانع موفقیت تان شوند. آن ها را رها کنید و در کسب تجربه آزاد باشید. ترس زمانی به سراغ تان می آید که می خواهید گام های بزرگی بردارید. ترس از ریسک کردن تنها مانع بین شما و یک زندگی لذت بخش، رضایت بخش و موفقیت آمیز است. اگر در محیط کار در منطقه امن خودتان بمانید شاید هیچوقت به موفقیت و پیشرفت نرسید. موفق ترین انسان های دنیا با ترس های خود رو به رو شده اند و به آن ها خوش آمد گفته اند. آیا شما هم می توانید؟ در ابتدا بیایید با این احساس پیچیده بیشتر آشنا شویم

مواجهه با ترس

اغلب اوقات ترس و نگرانی نتیجه منفی گرایی هستند که تاثیر مخربی دارند. فقط خود شما هستید که کنترل صد در صد روی افکار و اعمالتان دارید. افکار منفی را می توان در چند ثانیه به مثبت تبدیل کرد. البته اگر توانایی آموزش به خودتان را داشته باشید. اضطراب چیزی نیست که ما خودمان ایجاد کنیم. ترس و اضطراب ناخودآگاه با شکست ایجاد می شوند و تداوم پیدا می کنند. مهم این است که بدانیم با آن چه کنیم و چقدر به آن اجازه غالب شدن بدهیم. برادرزاده ترس استرس است و به جز تاثیراتی که روی مغز می گذارد مشکلاتی چون حمله قلبی، سکته، اختلال در سیستم ایمنی و آسیب های جسمی و... نیز ایجاد می کند.

چگونه ترس را رها کنیم؟

برای مدیریت این احساس چه کارهایی می توان انجام داد؟ چگونه به آن اجازه دهیم که از ما فردی قوی در زندگی کاری مان بسازد؟ برای این کارها از ایده های زیر بهره مند شوید: از سیستم هدایت شخصی استفاده کنید: سعی کنید محیط اطراف تان را به خوبی کنترل کنید. چه چیزهایی را بیشتر می بینید؟ اگر احساس می کنید چیزهایی که می بینید حس بدی به شما می دهد به صدای درونتان گوش دهید اگر چنین بود احساس تان درست است.

برنامه ریزی کنید و ترس های تان را با اهدافی که هیولای ترس را کوچک نشان می دهد تحت الشعاع قرار دهید. به خودتان اجازه دهید که در چشم های ترس نگاه کنید تا به جرات برسید. اینگونه به راه حل هایی می رسید که هرگز قبلا نرسیده بودید و زندگی تان تغییر خواهد کرد. با چه کسی وقت می گذرانید؟ منفی همه جا هست در اخبار یا حتی در صحبت های خانوادگی. ما در جامعه ای بر پایه ترس با سرفصل های روزانه زندگی می کنیم. به آنچه دیگران درباره شما فکر می کنند توجه کنید اما آن ها را گلچین کنید و از انسان های مسموم دور شوید. با انسان هایی ارتباط برقرار کنید که افکاری مثبت دارند. به اشتباهات اجازه دهید برای شما کار کنند: این را درک کنید که شانس نیاوردن و اشتباه در مسیر زندگی امری کاملا طبیعی است که برای هر کسی اتفاق می افتد. انسان های ریسک پذیری که بدون هیچ محدودیتی پیش می روند در زندگی رشد بیشتری خواهند داشت. درس های زندگی می توانند شما را برای سالی پر از موفقیت آماده کنند. بخندید: ببینید چه چیزهایی شما را به خنده وا می دارد. دوستان؟ مطالعه؟ فیلم های کمدی؟ یا فیلم های فیسبوک و یوتیوب؟ دیگر زمانش رسیده که سرگرمی های جدیدی به کامپیوترتان اضافه کنید. این کار باعث می شود بهتر بتوانید با ترس مقابله کنید و خلاقیت بیشتری داشته باشید. در محیط کار با شوخ طبعی کمی از اضطراب خود بکاهید. خودتان را دوست داشته باشید: شاید سخت ترین و مهم ترین کار این باشد که گفتگوهای منفی را کنار گذاشته و خودتان را دوست داشته باشید. هنگامی که می خواهید ارزش واقعیاتان را درک کنید باید برای خودتان صلح و آرامش ایجاد کنید. اگر ترس مانع از این کار می شود از گزینه درونی تان پیروی کنید و در صورت لزوم توصیه های درمان شناسان را اجرا کنید. وقتی به خودتان ارزش بدهید و خودتان را دوست داشته باشید به چیزهای غیر قابل تصویری خواهید رسید. وقتی این تعهد را به خودتان بدهید که در سال جدید ترس را رها کنید روزنه جدیدی را به یک زندگی سراسر لذت و موفقیت باز کرده اید که هرگز در ذهنتان تصورش را هم نمی کردید.



۱۰ رنگ برتر بهار امسال را بشناسید



PANTONE®
18-0107
Kale



PANTONE®
13-0755
Primrose Yellow



PANTONE®
17-1462
Flame



PANTONE®
15-0343
Greenery



PANTONE®
13-1404
Pale Dogwood

PANTONE 2017



PANTONE®
14-4620
Island Paradise



PANTONE®
19-4045
Lapis Blue



PANTONE®
17-4123
Niagara



PANTONE®
14-1315
Hazelnut



PANTONE®
17-2034
Pink Yarrow



جزیره بهشت

جزیره بهشت یک آبی با طراوت است که تغییر منظره را به ذهن می آورد. این رنگ خنک آبی و سبز با رویاهای ما هم صحبت می شود و یادآور رنگ های گرمسیری است.

سیاه توسه رنگ پریده

در ادامه رنگ های آرامش بخش سیاه توسه رنگ پریده را داریم که در واقع طیفی آرامش بخش از صورتی است. صفاتی که برای این رنگ به کار می رود معصومیت و خلوص است. این رنگ جایگزینی است برای صورتی منتها با نرمی و لطافت بیشتر.

سبزه ای

رنگی مولد طراوت. سبزه ای در واقع ترکیبی از زرد و سبز است. یاد آور شکوفایی شاخ و برگ است و با دیدن این همه باروری در این رنگ دوست دارید نفسی عمیق بکشید و اکسیژن را درون خود تقویت کنید. سبزه ای به عنوان رنگ سال نیز انتخاب شده است.

صورتی بومادران

گرمسیری و شاد بودن این رنگ صورتی فوق العاده برجسته و چشم گیر و متلاطم است. پنتون صورتی بومادران را رنگی فریبنده ، مفرح و افزایش دهنده آدرنالین توصیف می کند.

کلمی

رنگ کلمی یاد آور طبیعت و سبک زندگی سالم است. کلمی یکی دیگر از طیف های رنگ سبز است که خود را در میان این ۱۰ رنگ جا داده. این طیف سبز طبیعی و نماد حاصلخیزی است. از این نوع سبز به عنوان پس زمینه برای رنگ های با طراوت زیاد استفاده می شود.

فندقی

پایان بخش رنگ های بهاری امسال فندقی است. این رنگ طبیعتی خاکی را به ذهن می آورد. رنگی بی تکلف با گرمایی ذاتی. فندقی رنگی است انتقالی که بدون هیچ دشواری می توان آن را در فصول مختلف مورد استفاده قرار داد.

ترکیبی از انرژی، آرامش و طبیعت بزرگ از رنگ هایی که براق و برجسته هستند تا آنهایی که حسی طبیعی را منتقل می کنند، ۱۰ رنگ برتر بهار امسال در واقع یاد آور رنگ هایی است که در طبیعت دیده می شوند و ما را به محاصره خود درآورده اند. پنتون هر سال رنگ سال و رنگ های مد هر فصل را اعلام می کند. نفوذی که این برند رنگ سازی روی تولید کنندگان و طراحان دارد باعث می شود پس از هر اعلام رنگ جهت گیری های زیادی انجام شود. یکی از چیزهایی که رنگهای بهار را خاص کرده توجه پنتون به طبیعت بوده به صورتی که از گرمای آفتاب تا آرامش دریا و سبزی درختان را می توان در این رنگ ها ببینید.

در ادامه ۱۰ رنگ برتر بهار امسال را با هم مرور می کنیم:

نیاگارا

راحت و قابل اعتماد صفاتی است که پنتون برای اولین رنگ بهار امسال استفاده کرده. می توان گفت این رنگ یکی از شایع ترین رنگ های بهار خواهد شد. نیاگارا در واقع یک آبی کلاسیک جین مانند است که در درون صحبت از سهولت و آرامش دارد.

زرد پامچال

در مقابل نیاگارا زرد گل پامچال قرار دارد که با جرقه هایی از حرارت و شور و نشاط است. این طیف از رنگ زرد ما را در برابر گرمایی آبی قرار می دهد. این رنگ ما را به مقصدی به نام اشتیاق، دلخوشی های خوب و روزهای آفتابی می برد.

آبی لاجوردی

آبی لاجوردی انرژی زیادی را منتقل می کند. قوی و با اعتماد بنفس از صفاتی است که به این رنگ نسبت داده می شود. این طیف رنگ آبی سرشار است از تشعشع درونی.

شعله

شعله در واقع یک رنگ قرمز بر پایه نارنجی است. شعله بسیار شاد و دوست داشتنی است. این رنگ با نشاط و پر زرق و برق با زیبایی تاثیر گذار خود به مجموعه رنگ های بهاری گرما بخشیده است.

سال ۹۶ را سال خودتان کنید

خیلی ها با آمدن سال جدید، تصمیم های مفیدی در جهت سلامتی می گیرند. به عنوان مثال برنامه ریزی می کنند که وزن کم کنند، بیشتر ورزش کنند، سیگار نکشند، با خانواده بیشتر وقت بگذرانند و به روش های مختلف به انسان بهتری تبدیل شوند. اما متأسفانه بیشتر ما با این تلاش ها به موفقیت های زود گذر می رسیم. معمولاً بیشتر این تصمیم گیری ها و برنامه ریزی ها به همان چند هفته اول یا شاید چند ماه اول محدود می شود و خیلی به فراموشی سپرده می شود. بنابراین هر سال تصمیم های مشابه میگیریم چون در سال قبل هیچ کدام از آن ها را اجرا نکرده ایم. اما چه کنیم که واقعا به اهدافمان برسیم؟ برای این کار به توصیه ها و نکات زیر که مستند هستند عمل کنید. واقع بین باشید، اگر تا کنون ورزش نکرده اید ۶ روز ورزش را در اهدافتان قرار ندهید. پس قبل از تعیین هدف برای سال جدید با خودتان روراست باشید و اهدافی امکان پذیر تعیین کنید. ۱ یا ۲ روز ورزش برای سلامتی بهتر از ورزش نکردن است و مطمئناً با این هدف واقعی بهتر می توانید پیش بروید



اهداف تان را ساده و کوچک کنید

سعی کنید ادعاهای بزرگ نکنید، به عنوان مثال «من امسال به کلی شیرینی را ترک می کنم»! کمی جزئی و میانه رو باشید. این هدف خود به تنهایی کمی پیچیده است. تعریف تان از شیرینی چیست؟ آیا در مناسبت هایی مثل روز تولد استثناء قائل می شوید؟ اگر جایی دعوت شده باشید و دسر شیرین داشته باشد چه؟ به منظور رسیدن به اهداف سلامتی باید آن ها را ساده و ریز کنید. کنار گذاشتن یک نوع غذا به طور کامل کمی غیر واقعی به نظر می رسد و به سختی می توان به آن رسید. سعی کنید اهداف رسیدنی و میانه رو تعیین کنید. به عنوان مثال اگر به بستنی علاقه دارید آن را به دو بار در هفته محدود کنید. یا اگر می خواهید از شبکه های اجتماعی دور باشید برای یک روز در هفته تعهد بدهید

خودتان را مدیریت کنید

یکی از عواملی که مانع رسیدن به اهداف می شود حافظه بد ماست. تصور می کنیم که خیلی خوب پیش می رویم اما بعد مدتی متوجه می شویم که هیچ وزنی کم نکرده ایم، به اندام خوب نرسیده ایم و نتوانسته ایم در خودمان هیچ پیشرفت و بهبودی ایجاد کنیم پس یادداشت برداری کنید، نکته ها و کارها را در تقویم آشپزخانه بنویسید و به هر طریقی سعی کنید خودتان را مدیریت و رهبری کنید. به عنوان مثال من با یادداشت برداری در موبایلم حواسم به مقدار ورزش هایی که انجام می دهم هست و هر زمان که ورزش می کنم در موبایل می نویسم. این کار بیشتر از ۱۰ ثانیه وقت نمی برد

اهداف تان را به اشتراک بگذارید

هیچ چیزی به اندازه ترس از تحقیر شدن در انظار عموم ایجاد انگیزه نمی کند. برای این کار نیاز نیست که اهداف تان را در صفحه فیسبوک تان به اشتراک بگذارید. فقط کافی است تنها به یک نفر درباره اهدافتان بگویید: مادر، پدر، یا یک دوست خوب. اگر مشکلی ندارید می توانید به دیگران هم بگویید. آن ها را در جریان اهداف و برنامه های تان قرار دهید.

کمک بگیرید

علاوه بر این که اهداف تان را به دیگران می گوئید از آن ها کمک هم بخواهید. به روش های مختلفی می توانید این کار را انجام دهید. به عنوان مثال از خانواده یا دوستان تان بخواهید چپیس نخرند. یا برای موبایل بازی زمان تعیین کنید، وقتی همه موبایلشان خاموش است شما هم راحت تر می توانید این کار را انجام دهید. وقتی با دیگران پیش بروید اهدافتان دسترس پذیرتر خواهند بود. بخشنده باشید. گاهی اوقات در جهت رسیدن به اهداف تان خسته می شوید و هیچ کدام از روش های بالا کارتان را راحت تر نمی کند. هر زمان که روز بدی داشتید خودتان را ببخشید. با سرزنش کردن خودتان فقط اوضاع را بدتر می کنید. پس خودتان را ببخشید و این جمله را دائما تکرار کنید: امروز روز بدی بود اما برای فردا دوباره تلاش می کنم، فردا روز بهتری خواهد بود

کم نیاورید

قبل از رسیدن به هر هدفی این ۶ مرحله که در بالا توضیح داده ام باید طی شود. پس اگر می خواهید به موفقیت برسید و همه اهداف تان را عملی کنید این مراحل را طی کنید. هرگز کم نیاورید و نا امید نشوید.



کالری غذاهای ویژه ی عید نوروز

نام غذا	مقدار غذا	کالری	نام غذا	مقدار غذا	کالری
آجیل درهم (بدون پوست)	۱۰۰ گرم	۶۵۰	نوشابه	یک لیوان	۱۰۰
آجیل درهم (با پوست)	۱۰۰ گرم	۷۵۰	آب میوه ها	یک لیوان	۱۲۰
آجیل سویا	۱۰۰ گرم	۳۸۰	شربت	یک لیوان	۱۴۰
ذرت بو داده	یک لیوان با روغن کم	۵۰	ماء الشعیر	یک لیوان	۹۰
برگه	یک دانه	۱۰	آبنبات ساده کوچک	یک عدد	۲۰
انجیر خشک	یک دانه	۴۰	ژله	یک قاشق بزرگ (پودر)	۵۵
توت خشک	۱۰۰ گرم	۳۶۰	بستنی کیم	یک عدد	۱۹۰
تخمه کدو	۱۰۰ گرم	۵۴۰	بستنی پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۱۹۰
تخمه جابونی	۱۰۰ گرم	۵۶۰	بستنی سنتی	۱۰۰ گرم	۲۰۰
تخمه هندوانه	۱۰۰ گرم	۵۶۰	بستنی وانیلی	۱۰۰ گرم	۲۱۵
آلبالو خشکه	یک لیوان	۷۰	بستنی مگنوم	یک عدد	۳۲۵
پشمک	۱۰۰ گرم	۳۸۰	توت فرنگی	۱۰۰ گرم	۳۵
گز	۱۰۰ گرم	۵۰۰	سیب	یک عدد متوسط	۷۵
سوهان	۱۰۰ گرم	۵۰۰	خرمالو	یک عدد	۷۵
پولکی	دو عدد	۱۰	پرتغال	یک عدد متوسط	۷۵
باقلاوا	۱۰۰ گرم	۵۰۰	نارگیل تازه	۱۰۰ گرم	۱۵۶
شیرینی تر	۱۰۰ گرم	۵۰۰	کیوی	یک عدد متوسط	۴۰
کلمپه	یک عدد بزرگ	۱۶۰	موز	کوچک	۷۵
نان برنجی	یک عدد	۳۷	سبزی پلو با ماهی	یک کفگیر سبزی پلو + یک قطعه ماهی متوسط	۴۶۰
کاک	یک عدد	۵۰	ماهی	۱۰۰ گرم	۱۰۰
کیک یزدی (کوچک)	یک عدد	۱۲۰	قلیه ماهی	یک قاشق غذاخوری	۴۵
کیک یزدی (متوسط)	یک عدد	۱۶۰	رشته پلو	یک کفگیر	۳۰۰
کلوچه	یک عدد (۵۰ گرمی)	۲۰۰	آش رشته	یک لیوان	۲۵۰
کلوچه خرمايي	یک عدد (۵۰ گرمی)	۲۴۰	آش جو	یک لیوان	۲۵۰
سمنو	یک لیوان	۱۸۰	خورشت ماست	یک قاشق غذاخوری	۵۰
پاستیل	۱۰۰ گرم	۳۰۰	خورشت خلال	یک قاشق غذاخوری	۵۵
سنجد	۱۰۰ گرم	۱۳۰	خورشت قیمه نساء	یک قاشق غذاخوری	۵۵
پفک	۱۰۰ گرم	۵۴۰	سس مایونز	یک قاشق غذاخوری	۱۱۰
چیپس	۱۰۰ گرم	۵۶۸			

این تصمیمات برای شروع سال شاید ایده خوبی نباشد!



۱- متمرکز شدن روی یک شماره در ترازو

خود را اسیر بازی اعداد نکنید. گذاشتن تمام تمرکز بر یک عدد روی ترازو می تواند باعث بروز مشکلاتی شود. اگر زود به عددی که می خواهید نرسید دلسرد می شوید چون می بینید با اینکه ورزش می کنید و رژیم گرفته اید وزنتان کم نمی شود، غافل از اینکه با ورزش کردن چربی ها را تبدیل به ماهیچه کرده اید اما تمام حواستان روی آن شماره است و موفقیت اصلی را نمی بینید. اشلی یاندل متخصص تناسب اندام می گوید: به جای تلاش برای رسیدن به آن شماره جادویی روی ترازو، تمرکز خود را روی کم کردن سایز و یا شکل گرفتن بدن بگذارید

۲- تصمیم مبهم برای بهتر شدن در چیزی

بهتر شدن در همه چیز تصمیمی است که در شکل نظریه عالی است اما می تواند فرد را برای شکست آماده کند. بتسی سوییچ، متخصص رشد و توسعه شخصی می گوید: من به کسانی که تصمیم می گیرند در مورد دام « تر » هشدار می دهم « سالمتر شدن، بهتر شدن، سخت تر کار کردن » این موارد همه پتانسیل شکست را دارند چون ممکن است هرگز عملی نشوند شما نمی دانید چه زمانی کار لازم برای رسیدن به نقطه عطف را انجام داده اید. در عوض می توانید تصمیماتی بگیرید که رسیدن به آنها برایتان به وضوح آشکار است و در خود توانش را می بینید، برای مثال می توانید بگویید امسال می خواهم دوست بهتری باشم و برای دوستان خود تبریک تولدی با دست خط خود بفرستید یا آنها را غافلگیر کنید

۳- ازدواج کردن

کسی که دوستش دارید و البته دوستتان دارد قصد دارد ازدواج را عملی کند، تا پایان سال به او اولتیماتوم می دهید یا می گوید تا پایان سال این کار را می کنم تا مطمئن شوید اما این کار می تواند تاثیری برعکس داشته باشد. بتسی سوییچ می گوید: شاید با این کار فکر کنید در مورد تصمیمتان قاطع و قوی هستید اما این کار بیشتر از خوبی می تواند آسیب رسان باشد. اولتیماتوم به طور کلی افراد را به حالت دفاعی می برد، تصمیماتی که افراد زیر فشار این محدوده زمانی می گیرند، شاید با تصمیمات عاقلانه فاصله داشته باشد. شاید تصمیم بهتر این است که همراه نامزدتان تلاش کنید تا در سال جدید به تحقق ازدواجتان نهایت کمک را بکنید

۴- تصمیم برای حذف کربوهیدرات ها یا چربی

برخی از رژیم های غذایی رایج بین مردم در این روزها به فرد می گویند کربوهیدرات ها و چربی ها را از برنامه غذایی خود حذف کن. اما نباید با این شدت کار کرد. ما برای ساخت عضله و بدنی سالم به کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی های سالم نیاز داریم. با حذف کربوهیدرات بدن خود را از دریافت انرژی برای انجام کارها محروم کردید به جای اینکه همه کربوهیدرات ها را با هم حذف کنید، موارد سالم آن را استفاده کنید مانند نان های سبوس دار و موارد دیگری که شامل فیبر نیز می شوند همین کار را با چربی ها نیز انجام دهید. چربی ها را از برنامه غذایی خود بیرون نکنید، به جای این کار چربی



های سالم را استفاده کنید مانند روغن زیتون یا آجیل ها که احساس رضایت و سیری به شما می دهند

۵- همه چیز را سازمان دهی کنید

به نظر ایده خوبی می آید: مرتب کردن امور و سازمان یافته شدن صفتی مثبت است. اما این هدف مبهم و در عین حال بزرگ است. اقدام به سازمان دادن به کل زندگی کاملاً جاه طلبانه است. زندگی خود را به صورت زنجیره ای در نظر بگیرید، به این فکر کنید که چگونه می توانید به جای تلاش برای تغییرات کلی تصمیماتی کوچک اما تاثیر گذار بگیرید. مثلاً تصمیم بگیرید هفته ای یکبار کابینت ها یا میز کارتان را تمیز کنید. نکته مهم در تصمیم گیری این است که همه تصمیمات را با هم نگیرید تا همه را هم با هم رها نکنید

۶- عضویت در یک باشگاه، اگر از باشگاه رفتن بدتان می آید

برخی فکر می کنند تنها باشگاه است که می تواند الهام بخش آنها برای ورزش کردن باشد، حتی اگر از باشگاه رفتن متنفر باشند، برای همین برای سال جدید تصمیم می گیرند در یک باشگاه ثبت نام کنند. شیلش باب متخصص تغذیه می گوید: یک برنامه ورزشی بدون رفتن به باشگاه نیز می تواند تاثیر گذار و سنگین باشد و نباید خود را مجبور به کاری که دوست ندارید بکنید. حرکات فیزیکی را امتحان کنید که به شما احساس قدرت و اعتماد بنفس بدهد. مثلاً می توانید به دوچرخه سواری، پیاده روی در زمین های ناهوار و اسکیت بروید، می توانید برقصدید یا به کلاس شنا بروید

۷- قرار دادن یک محدوده زمانی برای کاهش وزن

گذاشتن تاریخ برای شروع یک تصمیم شاید زیاد مبهم نباشد، اما گذاشتن تاریخ برای پایان کاری مانند کاهش وزن می تواند باعث ایجاد استرس و فشار روی فرد شود و اگر در تاریخ مشخص به هدف خود نرسید باعث ناامیدی می شود. به جای

این کار تمرکز خود را روی رفتارها و عادات پایدار قرار دهید تا کمکتان کند وزن کم کنید. نمونه هایی از این نوع تصمیمات به این شکل است که تصمیم بگیرید در هفته چهار تا پنج روز ورزش کنید یا مثلاً تصمیم بگیرید در برنامه خود بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید. با تحقق بخشیدن به اهداف کوچک به خود کمک کنید تا در هدف بزرگی که دارید موفق بشوید

۸- اهداف ورزشی غیر واقع گرایانه

وقتی زمان قرار دادن یک هدف ورزشی برای خود می رسد، وضعیت فیزیکی حال حاضر تان را در نظر بگیرید. برای مثال اگر به سختی می توانید یک کیلومتر راه بروید، به این فکر نکنید که در یک ماراتون بدوید! آرام آرام پیش بروید و کم کم راه خود را به سمت اهداف بزرگتر باز کنید. اگر بدون آمادگی به سراغ یک برنامه ورزشی سنگین بروید نه تنها خود را برای شکست آماده کرده اید بلکه احتمال دارد دچار یک آسیب دیدگی جدی نیز بشوید

۹- روی کار آوردن تصمیمات قدیمی

ممکن است لیستی از تصمیمات انجام نشده از سال پیش داشته باشید. برای بازیافت برخی از این تصمیمات در سال جدید باید احتیاط کنید. قبل از هر کاری از خود بپرسید که آیا این بار واقعا می خواهد انجام شود یا دوباره خودم را برای برای یک شکست آماده می کنم؟ اگر این هدف چندین سال پشت سر هم است که در لیست اهدافتان مانده، پرسیدن این سوال از خود اهمیت بیشتری پیدا می کند. شاید بهتر باشد به خود استراحت دهید و روی چیزی دیگر تمرکز بگذارید. اگر واقعا دوست دارید که آن هدف امسال تحقق بیابد پس خود را از نظر انگیزه و ذهن آماده کنید و واقعا به دنبالش بروید.

۱۰- تصمیم برای انجام روزانه مدیتیشن

اضافه کردن مدیتیشن به زندگی می تواند بسیار مفید باشد. اما اگر این تمرین برایتان جدید است، عمل به آن برای مدتی طولانی به صورت روزانه می تواند تاثیری معکوس داشته باشد. وقتی تصمیمی میگیرید که باید روزانه به آن عمل کرد

بگیرید، برای مثال، آنقدر توانایی بدست بیاورم که بتوانم ۵ کیلومتر بدوم، هر روز را با یک لیوان آب شروع کنم، چنین تصمیماتی توجهتان را به سمت پیشرفت و جلو رفتن جلب می کند

۱۳-تلاش برای شغل جدید

تصمیمات مطلق و فاقد تمرکز ممکن است با شکست مواجه شوند. اخذ یک شغل جدید می تواند هدفی عالی باشد، اما این هدف تا درجاتی خارج از کنترل شماست. مطمئن هستید که قبول می شوید و از پس هر مصاحبه ای بر می آید، اما این تضمین نمی کند که حتما استخدام می شوید. نباید از نوسان بازار کار نیز غافل شد. هر چقدر هم برای یافتن کار جدید به خود فشار بیاورید بدون برنامه و در نظر گرفتن نقاط عطف کاری از پیش نمی برید. برای خود اهدافی تعیین کنید که توانایی مدیریتشان را داشته باشید و سعی کنید اهدافتان واقع گرایانه باشد

چگونه تصمیمات را عملی کنیم

ساخت اهدافی که بدن، ذهن و روح را بهبود می بخشد باعث توانمندی می شود. کلید کار این است که هدف در دسترس باشد تا شکست نخوریم و با بدست نیاموردنش خود را ملامت نکنیم. تغییرات موفق کوچک در طول زمان می توانند تغییرات مثبت بزرگی را رقم بزنند و انجام تغییری بزرگ که توان پیشبرد آن را نداریم تنها باعث عقب افتادن می شود. به مواردی فکر کنید که می خواهید، نه آنهایی که نمی خواهید. آیا به اتخاذ تصمیماتی برای سال جدید اعتقاد دارید؟ چه مواردی در لیست امسالتان است؟ چه نقشه ای برای بدست آوردنش دارید؟ با گذاشتن نظر خود ما و دیگران را نیز در آن شریک کنید

کاری از گروه ترجمه به اندام (دکتر کرمانی)

خیلی زود مشغله های روزانه از مسیر خارجتان می کنند. یک روز را از دست می دهید و احساس می کنید عقب ماندید و شکست خوردید. این اهداف معمولا به صورت ناخودآگاه باعث تقویت احساس نا امیدی در خودمان و عدم پیشرفت می شود. سعی کنید اهدافی واقع بینانه برای خود در نظر بگیرید. در این مورد می توانید برای چند روز در هفته پنج دقیقه مدیتیشن را برای خود در نظر بگیرید. همین که این کار برایتان تبدیل به عادت شد می توانید مدت زمان و روزهای آن را بیشتر کنید

۱۱-خوردن غذاهای خاص

رژیم گریپ فروت، رژیم غذاهای خام، رژیم تک غذایی، تمام اینها روش هایی نا سالم است که فقط شکست را در پی دارد. این روش ها نه تنها باعث می شود خسته شوید، بلکه مقدار زیادی مواد مغذی که می توانید از دیگر غذاها بدست بیاورید را هم از دست می دهید. کایلا پیوهاوس مربی خصوصی، متخصص تغذیه و صاحب کمپانی میس فیت توصیه می کند: به غذا مانند سوخت نگاه کنید، به جای استفاده مقدار زیادی از غذاهای رژیم جادویی پیاموزید که غذاها چگونه می توانند در رسیدن به هدفشان کمکتان کنند. تصمیم بگیرید به برنامه ای کامل که شامل تمام گروه های غذایی می شود عمل کنید و وعده های خود را رنگارنگ کنید. به جای استفاده از یک نوع غذا، مواد غذایی را با هم ترکیب کنید. از غذاهای فرآوری شده و قندهای اضافی بپرهیزید

۱۲-تصمیمات منفی

دیگر قهوه نمی خورم، تلویزیون نگاه نمی کنم، دسر نمی خورم گاهی مشکل در جمله بندی است. تصمیمات منفی گاهی رسیدن به هدف را مشکل تر می کنند. وقتی کلماتتان و اهدافتان منفی باشد تمام توجه و انرژی تان را متمرکز فعالیت می کنید که می خواهید از آن اجتناب کنید، که هیچ جهت و انگیزه ای ندارد. به جای این کار تصمیمات مثبت



گروه به اندام دکتر کرمانی با همکاری برنافت



رژیم تضمینی همراه

تناسب اندام دیگر یک رویا نیست



6 جلسه کویتیشن در کلینیک برنافت

پیشرفته ترین دستگاههای غیر تهاجمی لاغری در بهترین نقطه تهران

3 ماه رژیم غذایی به اندام دکتر کرمانی

موفق ترین برنامه رژیمی کشور در 20 سال گذشته

چرا دستگاه های لاغری موضعی ؟

افرادی که دارای وزن در حد طبیعی هستند ولی دچار چاقی های موضعی در مناطقی از بدن مثل پهلوه ها، شکم، باسن، ران و یا بازوها هستند. اغلب با گرفتن رژیم غذایی و ورزش دچار لاغری و شل شدن صورت می شوند و متأسفانه محل مورد نظر خیلی تغییر نمی کند. در این گونه افراد بهترین روش درمانی استفاده از دستگاه های لاغری موضعی می باشد. دستگاه های لاغری موضعی که از جدیدترین تکنیک های درمان سلولیت و لاغری موضعی است. این دستگاه ها غیر تهاجمی بوده و نیاز به بی هوشی ندارد و با استفاده از امواج رادیو فرکانسی، بافت سلول های چربی را از بین می برد. استفاده از رادیو فرکانسی به منظور درمان سلولیت به یک روش نسبتاً محبوب مبدل شده است. از این روش می توان برای درمان سلولیت و لاغری موضعی در نواحی شکم، پهلوه، ران، بازو، سینه، غیغب و ... استفاده نمود. کلینیک برنافت در کنار برنامه های تناسب اندام به جهت درمان و تسریع لاغری از دستگاه های پیشرفته غیر تهاجمی، شما را در رسیدن به تناسب اندام و زیبایی یاری خواهد کرد



خدمات ترانسفر رایگان

تضمین رسیدن به اهداف تناسب اندام

برای افرادی که در کنار رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی میخواهند به سبزه آینه آل برسند. کاهش سایز بین 0/5 تا 3 سانت بعد از هربار استفاده



برنامه ورزشی

داشتن اطلاعات صحیح و کافی در زمینه تحرک بدنی و ورزش، نکته بسیار حائز اهمیت است که ما را در داشتن یک زندگی پرتحرک و سالم یاری میدهد. از سوی دیگر بهتر است همه چیز را به رژیم غذایی موکول نکنید، کمی هم ورزش کنید و پیادهروی های روزانه را جزیی جدانشدنی از برنامه زندگی تان کنید. برای همین اگر رژیمی برایتان تجویز شد که اهمیتی به ورزش نمی دهد رژیم مناسبی نیست و باید بی خیال آن شوید. ورزش علاوه بر لاغری فواید دیگری هم برای بدن تان دارد. پس لازم است که در کنار رژیم غذایی یک برنامه ی ورزشی یا پیادهروی ساده هم داشته باشید وگرنه به نتایج دلخواهتان نمی رسید. کارشناسان ورزشی ما بهترین تناسب اندام را برای شما رقم میزنند: یک برنامه ورزشی منسجم برای بهبود و رفع عیب های اندام شما داده می شود.

چرا طرح رژیم همراه، موفقیت شما را تضمین می کند؟

تیم متخصص: تیم ما متشکل از متخصصین تغذیه، فیزیولوژیست و مربیان لایف استایل است.

آموزش: ما به شما رفتار صحیح تغذیه را آموزش می دهیم.

به اندام: این طرح با همکاری موفق ترین برنامه تناسب اندام در ایران اجرا می شود.

سهولت: عمل کردن به برنامه ها، برای شما بسیار سهل و آسان خواهد بود.

تنوع غذایی: لیست غذایی ما، متنوع و دلخواه شماست.

ثبث وزن: پس از رسیدن به وزن ایده آل به شما کمک خواهیم کرد که تناسب اندام تان را حفظ کنید.

بدون عوارض: برنامه های غذایی ما کاملاً سالم و بدون عوارض است.

برنامه ورزشی: در کنار برنامه رژیمی به شما برنامه ورزشی کارآمد خواهیم داد.

رکوردداران: افراد موفق زیادی هستند که برنامه تناسب اندام ما را تجربه کرده اند.

تکنولوژی: استفاده از دستگاه های لاغری موضعی مطابق با استانداردهای روز دنیا

پشتیبانی: پیگیری و کنترل روند پیشرفت شما توسط تیم ما انجام خواهد شد.

پشتیبان اختصاصی (تا پایان دوره)
یک جلسه مشاوره رایگان قبل از خرید

شروع خرید



مجله الکترونیکی دکتر کرمانی
ویژه نامه نوروز



کاهش وزن:
۳۰ kg



سمیرا بنفشه

وزن پایانی

۶۹ kg

وزن اولیه

۹۸ kg



سال نو مبارک
از طرف مجموعه به اندام



مصاحبه اختصاصی ما با سمیرا بنفشه

جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی

گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید:

کرمانی را دعا می کردم، چون فقط با رژیم ایشان توانستم لاغر شوم. از طریق تماس تلفنی با کارشناسان برنامه رژیمم در ارتباط بودم و از همه ی آنها تشکر می کنم، مخصوصاً آقای فضائی که هر وقت با ایشان تماس می گرفتم، خیلی با حوصله جواب سؤالاتم را می دادند. بعد از کاهش وزن، زندگی روزمره ام به نظر خودم خیلی تغییر کرده است. احساس می کنم چند سال جوان تر شده ام و اعتماد به نفسم خیلی بالاتر رفته است. لاغری به من انگیزه می دهد این سبک زندگی را ادامه دهم. من قبل از رژیمم اصلاً علاقه ای به ورزش کردن نداشتم ولی از زمانی که شروع به رژیم گرفتن کردم، کم کم تغییراتی در خودم دیدم که باعث شد انگیزه ام برای ورزش کردن بیشتر شود. با ورزش کردن هم سایزم کاهش پیدا کرد و هم روحیه ام بهتر شد. غذای سالم موردعلاقه ام که زیاد می خورم، ماهی (بخار پز) است و اگر بخواهم یک وعده غذای دلخواه به خودم بدهم، زرشک پلو با مرغ و چلو گوشت است. ورزش موردعلاقه ام که بیشتر اوقات انجام می دهم، حلقه زدن، تردمیل، دمبل و اسکی فضایی است. من با انجام این چند ورزش در خانه، احساس کردم هم وزنم خیلی خوب پایین می آید و هم بدنم شل نمی شود. هر وقت در طول رژیم احساس ضعف می کردم قهوه تلخ، آب، خیار و یا قارچ می خوردم. مواقعی هم که ناامید می شدم، یاد مسخره کردن اطرافیان می افتادم و یاد اینکه وقتی به مهمانی می رفتم، نمی توانستم مثل بقیه که همسن و سال خودم بودند، لباس شیک بپوشم و انگیزه و امیدم تقویت می شد. خواستن، توانستن است. هدف من برای امسال فقط لاغری بود که خدا را شکر توانستم به آن دست پیدا کنم. اصلاً نگران نیستم وزنم برگردد و هیچوقت وسوسه نشدم رژیمم را بشکنم. کاهش وزن روی روابط اجتماعی هم تاثیر گذاشت و دیگر خیلی راحت و با اعتماد به نفس بالا در همه ی مهمانی ها شرکت می کنم. توصیه ام به افرادی که می خواهند رژیم بگیرند این است که این قدر امروز و فردا نکنند. هرچه زودتر تصمیم بگیرند و شروع کنند. به نظر من هیچ چیزی مثل لاغری لذت بخش نیست. باید خودشان به این نتیجه برسند یعنی از خوردن سیر و خسته بشوند و چاقی برایشان آزاردهنده شود.

من از سن ۲۴ سالگی اضافه وزن داشتم ولی بعد از زایمانم خیلی چاق شدم و واقعاً اضافه وزنم برایم مشکل ساز شده بود. زمانی که به خرید می رفتم و نمی توانستم لباس مورد علاقه ام را بخرم، مجبور می شدم لباس های قدیمی و ساده بخرم و وزنم آنقدر بالا رفته بود که دچار پا درد و کمر درد شده بودم. دیدم روز به روز دارم چاق تر می شوم و همه ی هم دوره ای هایم دارند لاغر می شوند و به من می گویند عمراً تو اگر بتوانی لاغر شوی! این حرفشان باعث شد که من هرچه زودتر تصمیم بگیرم طرز درست غذا خوردن را یاد بگیرم و الان هم خدا را شکر آنقدر موفق شدم که بقیه به من غبطه می خورند، چرا که من خواستم و توانستم. به مرور زمان، از مورد تمسخر قرار گرفتن اطرافیان واقعاً خسته شدم. دوست داشتم وقتی به خرید می روم لباس مورد علاقه ام را بخرم و بیشتر از همه به فکر سلامتیتم بودم. برای همین تصمیم جدی برای کاهش وزن گرفتم و ۸ ماه طول کشید تا به وزن کنونیم برسم. ۸ روز است که وزنم ثابت مانده و با استفاده از کالری شماری توانستم وزنم را تثبیت کنم. رمز موفقیتیم این بود که می خواستم یک اندام عالی داشته باشم و فقط هم به لباس هایم فکر می کردم که بتوانم هرچه زودتر هر لباسی که دلم می خواهد را بخرم. قبل از این در آبادان پیش چند دکتر تغذیه رفتم ولی چون خودشان لیست غذایی ام را انتخاب می کردند، بیشتر از یکی دو روز نمی توانستم ادامه بدهم. اما وجود لیست دلخواه در برنامه رژیم دکتر کرمانی و اینکه هر وقت برایم مشکلی پیش می آمد، می توانستم خیلی راحت با کارشناسان در ارتباط باشم، باعث شد این بار با دفعات قبل تفاوت داشته باشد. در برنامه رژیم دکتر کرمانی، بیشتر سعی می کردم لیست دلخواه را انتخاب کنم. چون با لیست دلخواه به راحتی می توانستم در کنار خانواده ام سر یک سفره، غذا بخورم و دیگران نیز مرا به ادامه مسیر، تشویق می کردند. کاهش وزن با رژیم دکتر کرمانی برایم خیلی راحت بود و بزرگ ترین تغییری که در روند کاهش وزنم دادم این بود که سالم غذا خوردن و فعالیت روزانه را بیشتر کردم. اولین باری که دیدم وزنم کاهش پیدا کرده، خیلی خیلی خوشحال بودم. مرتب دکتر





فروشگاه به اندام
دکتر کرمانی

۲۰ تا ۵۰ %

تخفیف نوروز

۱۳۹۶

برای ورود کلیک کنید





آشپزی رژیمی + کالری
گوشت بره کباب شیره به همراه برنج زعفرانی





گوشت بره کباب شده به همراه برنج زعفرانی



می توانید از یک قطعه گوشت بره به همراه انواع و اقسام چاشنی های طبیعی غذایی درست کنید با کلی خاصیت فوق العاده برای بدن. این ادویه جات بدون اینکه غذا را بیش از حد چرب کنند یا سدیم آن را بالا ببرند به گوشت بره ای که استفاده می کنید طعم اضافه می کنند. از پروتئین تا چربی های سالم و کربوهیدرات همه درشت مغذی ها در این وعده غذایی حضور دارند. تعداد بالای ادویه جات استفاده شده در این دستور پخت آن را با دیگر غذاهای مشابه متفاوت کرده است کافی است نگاهی به لیست مواد به کار رفته بکنید تا این موضوع را متوجه شوید. اگر می خواهید طعمی متفاوت از گوشت بره را بچشید مطمئنم این دستور پخت می تواند کمک خوبی باشد

روش پخت:

یک ماهی تابه متوسط را روی حرارت متوسط گرم کنید. ماهی تابه را با اسپری پخت یا مقداری روغن چرب کنید. به ماهی تابه پیاز و سیر اضافه کنید. به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که به رنگ قهوه ای طلایی درآیند بپزیدشان، مرتب بهم بزنید. برنج و سه مورد بعدی از لیست موارد لازم را اضافه کنید (تا برگ بو) مواد را به جوش بیاورید. درپوش ماهی تابه را بگذارید، حرارت را کم کنید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد. برگ بو را جدا کنید، ماهی تابه را گرم نگه دارید. گریل را آماده کنید. نمک و شش مورد بعدی از لیست مواد لازم را با هم ترکیب کنید (تا فلفل). گوشت بره را با قلمو آغشته به روغن چرب کنید و سپس میکس نمکی را که درست کردید را به آن بمالید. گوشت بره را در سینی مخصوص گریل که با کمی روغن چرب کرده اید قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه گریل کنید در طول پخت یک بار گوشت را برگردانید. قبل از برش دادن گوشت اجازه دهید ۵ دقیقه بماند. گوشت بره را با برنج سرو کنید

مواد لازم

اسپری پخت یا مقداری روغن
یک فنجان پیاز که مکعبی خرد شده باشند
دو حبه سیر، خرد شده
یک فنجان برنج باسماتی نپخته
دو فنجان آب مرغ بدون چربی و کم نمک
یک چهارم قاشق چای خوری زعفران
یک برگ بو
سه چهارم قاشق چای خوری نمک
یک دوم قاشق چای خوری زیره خرد شده
یک دوم قاشق چای خوری دارچین خرد شده
یک دوم قاشق چای خوری فلفل قرمز
یک هشتم قاشق چای خوری گشنیز خرد شده
یک هشتم قاشق چای خوری هل خرد شده
یک هشتم قاشق چای خوری فلفل سیاه
۶۸۰ گرم گوشت بره
یک قاشق چای خوری روغن زیتون

اطلاعات تغذیه

موادی که در این دستور پخت گفته شد برای چهار وعده می باشد. هر وعده شامل دو برش گوشت بره و سه چهارم فنجان برنج می باشد. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا است

کالری: ۲۹۴

کالری از چربی در یک وعده: ۳۵ درصد

چربی در یک وعده: ۱۷۳ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۴/۵ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۴/۷ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۰/۵ گرم

پروتئین در یک وعده: ۲۴/۱ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۲۲/۶ گرم

فیبر در یک وعده: ۱/۹ گرم

کلسترول در یک وعده: ۶۸ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۲/۴ گرم

سدیم در یک وعده: ۶۱۸ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۴۰ میلی گرم



برای یک وعده از غذاهای محبوب عید چقدر باید ورزش کنیم؟

۵۳۰
کالری

سبزی پلو ماهی: یک کفگیر و نیم برنج + ۱۷۰ گرم ماهی

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۱۴۸ دقیقه پیاده روی ۶۱ دقیقه دویدن آهسته ۴۴ دقیقه شنا کردن ۸۱ دقیقه دوچرخه سواری

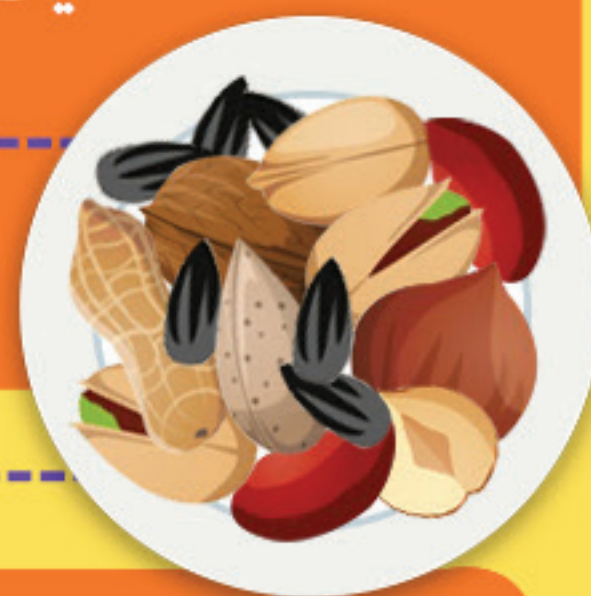


۴۸۰
کالری

یک کاسه آجیل با پوست

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۱۳۳ دقیقه پیاده روی ۵۵ دقیقه دویدن آهسته ۴۰ دقیقه شنا کردن ۷۳ دقیقه دوچرخه سواری



۵۴۰
کالری

زرشک پلو با مرغ: یک کفگیر و نیم زرشک پلو + ۹۰ گرم مرغ

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۱۵۰ دقیقه پیاده روی ۶۲ دقیقه دویدن آهسته ۴۵ دقیقه شنا کردن ۸۳ دقیقه دوچرخه سواری

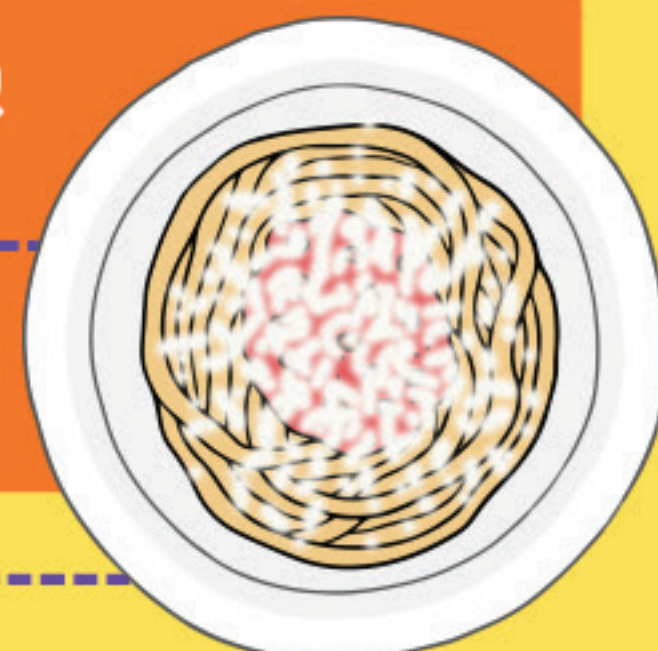


۳۰۰
کالری

یک کفگیر رشته پلو

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۸۳ دقیقه پیاده روی ۳۴ دقیقه دویدن آهسته ۲۵ دقیقه دوچرخه سواری



۲۰۰
کالری

یک عدد شیرینی رولت ۴۰ گرمی



سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۵۵ دقیقه پیاده روی ۲۳ دقیقه دویدن آهسته ۱۷ دقیقه شنا کردن ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری

۲۲۵
کالری

سه واحد میوه: یک سیب + یک پرتقال + یک موز کوچک

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۶۲ دقیقه پیاده روی ۲۶ دقیقه دویدن آهسته ۱۹ دقیقه شنا کردن ۳۴ دقیقه دوچرخه سواری



۳۰۰
کالری

آش رشته: یک لیوان + دو قاشق کشک

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۸۳ دقیقه پیاده روی ۳۴ دقیقه دویدن آهسته ۲۵ دقیقه شنا کردن ۴۶ دقیقه دوچرخه سواری



۵۰۰
کالری

انواع خورشت و برنج: یک کفگیر و نیم برنج + ۴ قاشق خورشت

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۱۳۸ دقیقه پیاده روی ۵۷ دقیقه دویدن آهسته ۴۱ دقیقه شنا کردن ۷۶ دقیقه دوچرخه سواری



۸۰
کالری

دو عدد شیرینی آرد نخودچی + یک استکان چای

سوزاندن این مقدار کالری برابر است با:

۲۲ دقیقه پیاده روی ۹ دقیقه دویدن آهسته ۷ دقیقه شنا کردن ۱۲ دقیقه دوچرخه سواری



اگر پرخوری کردیم راه حل چیست؟

۳- روی وزنه نروید

چند روز پس از اینکه کمی زیاده روی کردید ممکن است وزنتان بیشتر شده باشد. دلیلش این نیست که چربی بدنی اضافه کرده اید بلکه علت آن احتباس مایعات به خاطر مصرف بالای نمک است. از ترازو دور بمانید و به جایش روی انرژی و گام هایی که برای بازگشت به مسیر قبلی برمی دارید تمرکز کنید

۴- کبد خود را دوست بدارید

کبد مسئول الکل زدایی، سوخت و ساز چربی ها و تمیز کردن بدن از مواد سمی است. ممکن است کبد در تعطیلات سال جدید کمی بیشتر از گذشته به کار گرفته شود. پشتیبانی از عملکرد کبد می تواند روشی بسیار قوی برای تمیز کردن بدن بعد از این دوره باشد. این کار را می توانید با قرار دادن غذاهای مفید برای کبد در برنامه غذایی تان انجام دهید. انواع کلم ها (بروکلی، گل کلم، کلم پیچ) لیمو، چغندر، تخم مرغ و زردچوبه همگی حاوی ترکیباتی هستند که به کبد کمک می کند

۵- مقدار زیادی آب بنوشید

در میان غذاهایی که در مهمانی های سال نو می خورید ممکن است تامین آب بدن نادیده گرفته شود. عواقب ناشی از کم آبی بدن بسیار زیاد است، طوری که خود را به شکل های گوناگونی نشان می دهد

حتی کسانی که بیشترین انگیزه و قوی ترین اراده ها را دارند، ممکن است در تعطیلات سال نو وسوسه شوند. همه ما این را می دانیم که وعده هایمان باید به اندازه باشد، از غذاهایی که کالری بسیار بالایی دارند دور بمانیم و وقتی احساس سیری کردیم دست از غذا خوردن بکشیم. اما گاهی بدون اینکه حواسمان باشد پرخوری می کنیم و در نهایت احساس می کنیم تا خرخره پر شده ایم. اگر شما هم در طول تعطیلات، درگیر چنین وضعیتی شدید می توانید با انجام مواردی که در ادامه می آید دوباره به مسیر بازگردید

۱- احساس گناه را از خود دور کنید

اولین و مهم ترین نکته این است که اگر به دام پرخوری افتادید، زیاد خودتان را سرزنش نکنید. یادتان باشد که اگر مرتب به این شکل غذا بخورید در بلند مدت سلامتتان به خطر می افتد. برای یک بار اشتباه لازم نیست دائم به خودتان سرکوفت بزنید. هرچه زودتر خود را ببخشید سریع تر می توانید به روند قبلی بازگردید

۲- وعده ها را جا نیندازید

سعی نکنید میزان کالری اضافی که مصرف کردید را روز بعد با جا انداختن وعده ها جبران کنید. این کار تنها باعث می شود احساس گرسنگی و ناتوانی کنید و در نتیجه احتمال اینکه دوباره پرخوری کنید افزایش می یابد. به جای این کار، وعده های حاوی میوه و سبزیجات و پروتئین مانند ماهی، مرغ یا لوبیا میل کنید

زیاد این نوع غذاها در واقع یک منبع تغذیه برای ترین سیستم گوارشی نیز خبر بدی باشد. با خوردن باکتری های بد ایجاد کرده اید که در نهایت می تواند منجر به عدم تعادل باکتری های روده شود. عدم تعادل باکتری های روده می تواند باعث نفخ و ناراحتی معده شود. مصرف مکمل های پروبیوتیک می تواند به بهبود شرایط روده کمک کند و عدم تعادل را از بین ببرد. تحقیقات بسیاری وجود دارد که ثابت کرده اند پروبیوتیک ها می توانند مزایای زیادی برای سیستم گوارشی بدن داشته باشند. با افزایش مصرف غذاهایی چون پیاز، سیر، شور، تره فرنگی و موز هم می توانید باکتری های خوب معده را تغذیه کرده و به سلامت روده کمک کنید

از جمله بد خلقی، کاهش انرژی و کند شدن عملکرد سیستم گوارشی بدن. آب برای از بین بردن سموم بدن بسیار مهم است و همچنین می تواند به کبد برای پردازش آنچه در تعطیلات خورده اید کمک کند. برای اینکه بتوانید به خوبی آب بدن را تامین کنید نباید تنها مدتی به خوردن مقدار زیادی آب وسوسه شوید و سپس دوباره فراموشش کنید. خود را عادت دهید که در طول روز مرتب و به آرامی آب بنوشید

۶- روده خود را مجددا تعادل ببخشید

افزایش مصرف غذاهای حاوی قند (و برای بعضی الکل) در تعطیلات سال نو می تواند حتی برای سالم



وب سایت سلامت و تغذیه دکتر کرمانی

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



www.bedunim.ir



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها

www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰



Drkermany