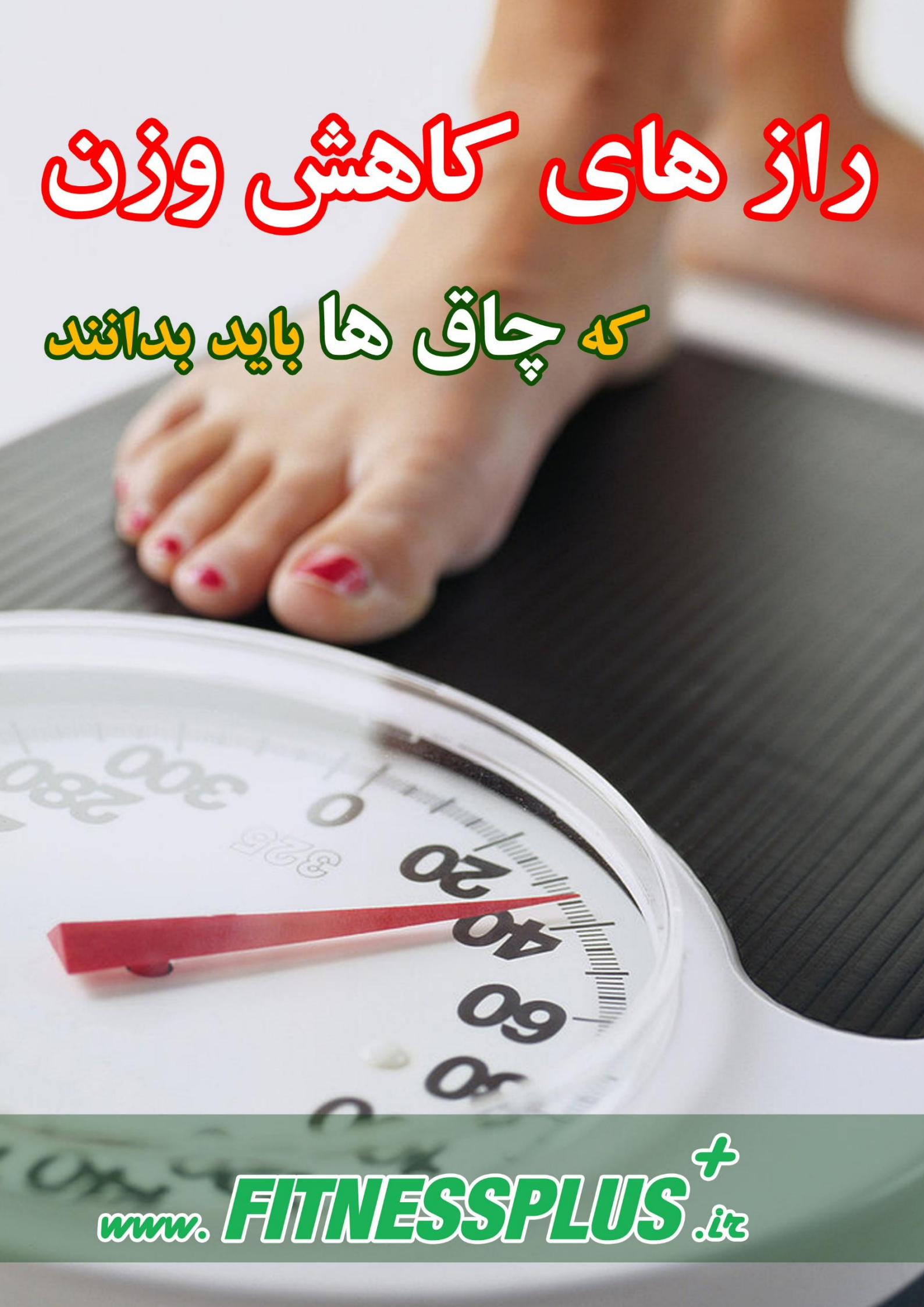


درازهای کاهش وزن

که چاق ها باید بدانند



www.FITNESSPLUS.it

پیشگفتار:

کم و بیش این روزها این جمله ها را می شنوم که : کاش میتوانستم وزنم را کم کنم ، من آب هم بخورم چاق میشوم ، رژیم سخته ، از فردا شروع می کنم و هزار بهانه و مشکل از این دست!

آیا واقعا کاهش وزن آن هم در زمان محدود امکان دارد؟

آیا واقعا میتوانم برای مناسبتی مانند عید نوروز در حالی که فقط

چند هفته ی دیگر زمان باقی است خوش اندام به نظر برسم ؟

آیا تنها راه ، رژیم های سخت و وحشتناک و پرهزینه است؟

با این همه دغدغه و تبلیغات و مشکلات چه باید بکنم؟



راستش را بخواهید ، هیچ معجون و معجزه ای در کار نیست ! لاغر شدن یا به وزن دلخواه رسیدن مانند هر هدف دیگری همت شما را می طلبد!

نمی دانم چند بار شروع به رژیم گرفتن کرده اید یا تصمیم گرفته اید وزنتان را کاهش دهید ، اما مهم نیست ، این بار با ما همراه شوید.

با ما در این مقاله همراه باشید تا بهترین و ارزنده ترین نکات که حاصل سالها تحقیق و تجربه است به یاریتان بیاید.

انگیزه

معمولا افراد به این دلیل از کاهش وزن سرباز میزنند که انگیزه ی کافی و لازم را ندارند. یعنی در واقع با خود می گویند وزنم را کم کنم که چه بشود!؟

حالا کفایت برای همین فرد یک انگیزه بوجود بیاید ، مثلا مراسم عروسی ، خواستگاری ، عید وخواهیم دید که سرعت کاهش وزن در مقایسه با حالتی که فرد به صورت عادی وزن کم میکند چندین برابر میشود!

پس قدم اول ایجاد انگیزه می باشد. خیلی راحت است ، مثلا :

-میخواهم وزن کم کنم چون قبلا اینقدر چاق نبودم.

-میخواهم برای عید وزن کم کنم .

-میخواهم وزن کم کنم تا اعتماد به نفسم بالا برود.

...-

هدفگذاری بلند مدت و کوتاه مدت

با یک مثال شروع میکنم : فردی میخواهد از ۸۰ به ۶۵ کیلوگرم برسد ، باید چه کار کند؟

پیشنهاد میکنم این هدف کلی را به **تکه های کوچک** تقسیم کنید ، این کار چند مزیت دارد :

- شما تغییرات را احساس میکنید و همین انگیزه ی شما را مضاعف میکند . مثلاً وقتی یک تکه از هدفتان اینست که در یک هفته یک کیلوگرم کم کنید ، هم هدفتان ملموس تر و واضح تر است و هم اینکه شما راحت تر انجامش میدهید و انگیزه ی بیشتری میگیرید.
- هدفتان از حالت یک عدد خیالی که فقط در ذهن شماست به تکه های قابل دسترس و زودانجام تبدیل خواهد شد.

- روند کاهش وزن شما به یک روال مستمر بدل خواهد شد و احتمال موفقیت شما چندین برابر میشود!

هدف‌ها باید چگونه باشند؟

خب معلوم است : واضح و قابل دسترس.

عقل سلیم میگوید هیچکس یک هفته ای ۱۰ کیلو کم نمیکند!

اما هر قدر اراده و انگیزه‌ی شما در این راه بیشتر و به قول معروف

عزمتان جزم تر باشد **زودتر و بیشتر** وزن کم میکنید.^۱

قرار نیست خودتان را بکشید ولی یادتان هم نرود که قرار است وزن

کم کنید و آنقدرها هم آسان نیست.

به محض اینکه خواستید دلسرد شوید و برنامه را رها کنید فقط به

روزی فکر کنید که به وزن ایده آل خود رسیده اید و چه قدر

اعتماد به نفستان بهتر شده و زندگیتان موفق تر شده است!

^۱ برای مشاهده راه‌های تقویت اراده به وبسایت: www.fitnessplus.ir مراجعه فرمایید.



همراه

برای اجرای این برنامه سعی کنید یک همراه برای خود پیدا کنید ،
چرا که قوت قلب بیشتری خواهید داشت و هرکجا که دلسرد شوید
او شما را به ادامه تشویق می کند. اگر هم نمی توانید کسی را برای
این کار پیدا کنید سعی کنید خودتان دوست خودتان باشید!



ایجاد یک حالت ذهنی شفاف

برای رسیدن به هر هدفی باید دو جنبه را در نظر داشته باشید :
ذهنی و عملی .

ایجاد یک حالت ذهنی شفاف نیمی از موفقیت شما را تضمین
میکند.

برای نیمه ی دیگر موفقیت ، باید دست به عمل بزنید.

در نظر داشته باشید که در زندگی رسیدن به هر هدفی ممکن است
ولی این به معنی نمی باشد که آسان هم هست!

مهم اینست که تو میتوانی به وزن دلخواهت دست پیدا کنی .

باید این را باور کنی . عدد وزن مورد نظر خود را روی آینه بنویس یا
روی در یخچال یا هرجایی که بیشتر بتوانی آن را ببینی !

خودت را در آن وزن تصور کن . فکر میکنم عالی باشد !

چه احساسی در آن لحظات خواهی داشت ؟ دائما این احساسات را با خود مرور کن و هر بار شگفت زده شو!

با انجام این کار ها تصویر واضح تر و شفاف تری از هدفتان پیدا می کنید و این کار باعث می شود در راه رسیدن به هدف ، مصمم تر و با اراده تر باشید.



چه بخورم که لاغر شوم؟





آب

براستی که نباید از تاثیرات شگفت انگیز این مایع گذشت.

نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب برای همه ما ضروری است. در بدن ما در هر موقع از شبانه روز واکنش ها و فعالیت هایی در سلولها در حال به وقوع پیوستن است که اکثر آن ها به آب احتیاج دارند.

اما تاثیری که آب بر کاهش وزن دارد بدین صورت می باشد که ، آب می تواند مانع از پرخوری شما شود. بسیاری از مردم تشنگی را خوردن غذا ها پاسخ می دهند که این کاری اشتباه است. اگر میخواهید که مطمئن شوید آیا احساس فعلی شما همان گرسنگی

است یک لیوان آب بنوشید و پس از ۳۰ دقیقه ببینید که آیا هنوز هم گرسنه هستید یا خیر.

البته این روش برای وعده های اصلی توصیه نمی شود! با این حال نوشیدن یک لیوان آب به مدت ۳۰ دقیقه قبل از صرف هر وعده ی غذایی خالی از لطف نیست.

همچنین از آنجایی که باید برای کاهش وزن ورزش هم بکنید ، نوشیدن آب به جبران آب از دست رفته در حین ورزش کمک شایانی می کند.



برای صبحانه تخم مرغ بخورید

مزیت خوردن خوردن تخم مرغ این است که به دلیل داشتن پروتئین بالا به شما کمک می کند تا ۳۶ ساعت بعد از مصرف آن ، کالری کمتری کنید و چربی بیشتری بسوزانید.

اگر به هر دلیلی نمی توانید از تخم مرغ استفاده کنید ، می توانید به جای آن از دیگر منابع سرشار از پروتئین استفاده نمایید.

توجه : مصرف بیش از حد تخم مرغ عوارض خاص خود را به دنبال دارد پس سعی کنید به اندازه مصرف کنید تا از فواید آن بهره برده و از عوارض آن در امان بمانید .



قهوه

مصرف به اندازه ی قهوه به این دلیل که حاوی مقادیر زیاد آنتی اکسیدان می باشد ، برای سلامتی شما مفید و حتی بسیار مفید خواهد بود.

تحقیقات نشان داده است ، کافئین موجود در قهوه میتواند متابولسم را ۳-۱۱ درصد و چربی سوزی را ۱۰-۲۹ درصد افزایش دهد. منتهی مراقب باشید که از شکر آن هم به مقدار زیاد در قهوه استفاده نکنید چرا که اثرات مفید یاد شده را بسیار کاهش خواهد داد.



چای سبز

از ده ها خواص مفید و اثر بخش این نوشیدنی میتوان به کاهش وزن اشاره کرد.

چای سبز حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان میباشد که این مهمترین مزیت این نوشیدنی است.

همچنین این چای کافئین زیادی دارد که محرکی برای سوزاندن چربی ها به حساب می آید، هرچند کافئین موجود کمتر از قهوه است ، اما همین مقدار هم اگر درست مصرف شود میتواند چربی سوزی خوبی داشته باشد.

برای چربی سوزی ، چربی ها ابتدا باید در سلولهای چربی به مولکول های سازنده شکسته شوند. نقش چای سبز این است که می تواند با فعال کردن هورمون هایی نظیر نوراپی نفرین این فرآیند را تسهیل کند. هورمون نور اپی نفرین از غدد فوق کلیه ترشح شده و برای مغز سیگنالی برای شکستن چربی ها به حساب می آید. پس زمانی که چای سبز مصرف میکنید این هورمون در بدن شما افزایش یافته و سلولهای چربی ، چربی ها را تجزیه کرده و لاغری به دنبال این فرآیند اتفاق می افتد.



این میوه ها را فراموش نکنید

اگر میخواهید از میوه خوردن لذت برده و در عین حال وزنتان را هم کم کنید ، انواع توت ها ، کیوی ، سیب (سیب معمولی ، سیب ترش و ...) ، آلو ها ، هلو و هندوانه را در لیست غذایی خود وارد کنید.

خیار سبز و انواع کلم ها ، هویج ، لوبیا و گوجه فرنگی برای لاغری بسیار مفید می باشند. چرا که علاوه بر فیبر بالا حاوی مقادیر زیادی آب می باشند. این خوراکی های گیاهی علاوه بر جلوگیری از چاقی بیشتر ، چربی سوزی خوبی دارند و می توانند شکم شما را پر کنند!



چه چیز هایی را نباید بخورم؟

- برنج سفید

- نان

- پاستا و ماکارونی ها

- غذاهای فریز شده

- نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده

- شیر پرچرب

- میوه های گرمسیری

- غذاهای کم چربی :

تحقیقات نشان داده اند که عموماً مردم هنگامی که می شنوند این غذا کم کالری یا کم چربی است تمایل دارند که مقدار بیشتری غذا بخورند.

مشکل اینجاست که علاوه بر پرخوری که رژیم شما و تلاش هایتان را خنثی می کند، شرکت های غذایی و سازنده غذا ها هنگامی که چربی را از غذا حذف میکنند ناچاراً مقداری از طعم غذا نیز از بین می روند آن ها برای رفع این مشکل به غذا شکر اضافه می کنند!

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد کاهش وزن ، تغذیه ، حرکات ورزشی ، تناسب اندام و رژیم های لاغری می توانید به وب سایت ما به آدرس WWW.FitnessPlus.ir مراجعه فرمایید.

ضمناً با عضویت در خبرنامه وب سایت می توانید به صورت هفتگی از جدید ترین مطالب مربوط به کاهش وزن و لاغری مطلع شوید.

فیتنس پلاس را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید.

[Instagram.com/fitnessplusir](https://www.instagram.com/fitnessplusir)

[telegram.me/fitnessplusir](https://t.me/fitnessplusir)