



دکتر کرمانی

شماره دهم

ویژه نوروز ۱۳۹۵

رژیم و غذاهای نوروز

مقاله دکتر کرمانی:

هر ایرانی دلیل این اتفاق را می داند و فهمیدنش آنچنان هم نیاز به فکر کردن ندارد: قرار گرفتن در آستانه سال نو و نوروز، دید و بازدیدها و مخصوصا غذاهای آن که با هر موقع دیگر متفاوت است.

بارنگ های بهار امسال آشنا شوید

فصل شکفتن گلها همیشه
برای من فصل شکفتن + داستان ویژه
سلول های جدید چربی بوده!

لباس هایی که شمارا
خوش اندام نشان می دهد

کالری غذاهای ویژه نوروز





مقالات دکتر کرمانی



رژیم و غذاهای نوروز

عروسی ها و دیگر مهمانی ها چه؟ گرانی هم فقط برای نوروز نیست. فرض بر اینکه این نوروز رژیم را به بعد از سیزدهم واگذار کردید نوروز های سال های بعدی چه؟ چاقی ارتباطی مستقیم با سلامت من و شما دارد، ام الامراض است، هر زمان چه نوروز چه مهمانی چه روزه و هر مناسبت دیگر اضافه بر آنچه نیاز بدنتان است غذا بخورید تبدیل به اضافه وزن و دنبه می شود، عزیزان مگر ما کمبود دنبه داریم؟!

حالا به فرض یکی آمد خانه مان و زیاد خورد، نوش جاناش مگر قرار است با تلافی از خود انتقام بگیریم؟ لذت بخش تر از خوردن این است که مهمانی بروید غذاهای رنگین را ببینید و با اراده آهنین بگویید من غذا دوست دارم عاشقشان هم هستم، اما سلامتم و کاهش وزنم برایم از همه اینها با ارزش تر است.

با نشان دادن چنین رفتاری نه تنها اعتماد به نفس خودتان بالا می رود بلکه در چشم دیگران نیز بسیار بزرگ خواهید شد.

خانمی را به یاد دارم که عاشق آجیل بود، بعد از نوروز وقتی مراجعه کرد به خوبی وزن کم کرده بود، از او پرسیدم با عشق به آجیل چه کردی؟ جواب جالبی داد، گفت هر مهمانی که می رفتم کودک سه ساله ام را در دامنم می گذاشتم و آجیل هایی که پوست می کندم در دهان او می گذاشتم، گفتم خودت چه؟ گفت من به نمک آجیل ها اکتفا می کردم و از اراده ای که داشتم لذت می بردم.

به امید روزی که همه از اراده خدادادی خود در مقابل وسوسه های غذایی استفاده کنیم و از این توان لذت ببریم.



هر ساله تعداد مراجعین دفاتر تغذیه در سراسر ایران از فروردین ماه سیر نزولی به خود می گیرد این کاهش از ۱۵ اسفند تا ۱۴ فروردین به اوج خود می رسد و تقریباً همه چیز تعطیل می شود.

هر ایرانی دلیل این اتفاق را می داند و فهمیدنش آنچنان هم نیاز به فکر کردن ندارد: قرار گرفتن در آستانه سال نو و نوروز، دید و بازدیدها و مخصوصاً غذاهای آن که با هر موقع دیگر متفاوت است. مهمانی های نوروزی سرشار است از غذاهای رنگارنگ، شیرینی های پر کالری، پسته های ۷۰ هزار تومانی، گیلان های برزیلی ۱۰۰ هزار تومانی، و گلابی های آفریقایی ۱۲۰ هزار تومانی، که هیچکس هم نمی داند این کانتینرهای میوه چطور وارد کشور شده اند! با این اوصاف شما چطور می خواهید رژیم بگیرید؟

دیروز مهمان داشتم و همه پسته ها، میوه ها و شیرینی های کذایی به غارت رفته. فردا وقتی من به خانه آنها رفتم بگویم عزیزان ببخشید من رژیم دارم؟

این حرف ها برای من نان و آب نمی شود باید تلافی غارت گری آنها را دریاورم و با میوه، شیرینی و آجیل ها دلی از عزا در بیاورم. بهتره ادامه رژیمم را به بعد از سیزدهم موکول کنم. ظاهراً این حرف ها منطقی به نظر می آید!

اما من یک سوال دارم، مگر مهمانی و رفت آمد فقط برای نوروز است، جشن های تولد،

شاد سالم و سرفراز

و سال خوبی داشته باشید

دکتر محمدصادق کرمانی

اسفند ۱۳۹۴

ن.پ ۱۸۹۴۴

سال نو مبارک

از طرف مجموعه به اندام



داستان ویژه نوروز

فصل شکفتن گلها همیشه برای من فصل شکفتن سلول های جدید چربی بوده!

عید نوروز، هر وقت حرفش رو می شنوم یاد مجری های خیلی خوشحال تلویزیون می افتم که با شدت هرچه تمام تر رسیدن این سال فرخنده و فصل شکفتن شکوفه ها را تبریک می گن، و من هم ماتو مبهورت به فکر اینم که امسال چی کار کنم!

فصل شکفتن گلها همیشه برای من فصل شکفتن سلول های جدید چربی بوده، همیشه دوس داشتم مثل فیلم ها با سال جدید شروعی فوق العاده را تجربه کنم اما بدبختی نوروز با یکی از بزرگترین چالش ها شروع می شه، مهمونی!

درست مثل یک ماراتن با شلیک توپ تحویل سال همه چیز شروع می شه، شیرینی، آجیل، غذاهای چرب مهمونی ها و هر چیزی که کالری داره، فقط شرکت کنندگان تو این ماراتن تو دریافت کالری رقابت دارند. بعضی با اشتیاق بعضی بی میل و خسته، ولی خب همه یک کار رو می کنن: می خورند.

از هر گروهی که باشید وقتی به مهمونی می روید باید احترامتون به میزبان رو نشون بدید و این احترام چگونه ابراز می شه؟ بله درسته با خوردن. البته گاهی زیاد آجیل خوردن اون هم از نوع مغز میزبان رو خوشحال نمی کنه.

وقتی فکر می کنم خودمو همیشه اسیر یه چرخه تکراری می بینم، چرخه ای که تو اون مدتی به برنامه غذایی ام پابندم ولی یه دفعه یه چیزی مثل نوروز، یه عروسی، مهمونی و هر چیزی که با شکم در ارتباطه سرو کله اش پیدا شده و من هم نامردی نکردمو و پا به پاش رفتم، فکر کنم اگر این بدن بیچاره زبون داشت چند فحش چارواداری درست حسابی نثار می کرد.

امسال از چند ماه پیش برنامه غذایی را شروع کردم و با تمام افت و خیزها چند کیلویی کم کردم ولی باز هم نوروز شده و به یکی از اون مهمونی های پرکالری دعوتم، اینکه قراره برای کاهش وزنم کلی حرف بشنوم و نظرات کارشناسان تغذیه فامیل را به شور و شوق گوش بدهم اذیتم نمی کنه، اون همه غذای رنگارنگ رو چه کنم؟

ولی امسال برنامه دارم. قرار نیست تا ابد یک چرخه رو تکرار کنم از روزی که تاریخ مهمونی رو فهمیدم با خودم گفتم ولی این بار نُح ببخشید این که محسن چاوشی بود من نه گفتم. مهمونی از عصر شروع می شد و صبح رو وقت داشتم تا ورزش کنم، صبحانه رو مثل اون چیزی که تو برنامه گفته شده بود خوردم و بعد مثل سیلوستر استالونه تو فیلم راکی بیرون زدم تا کمی ورزش کنم، هرچند تفاوت بین من و راکی زیاد بود ولی هر دومون ورزشکار بودیم! (حداقل تو اون لحظه) شب قرار بود وارد رینگ مهمونی شم پیروز بیرون بیام.

خلاصه نیم ساعتی پیاده روی و گاهی هم دویدم که حسابی کالری بسوزونم از همیشه شدت ورزشم بیشتر بود. برای اینکه مهمونی شامل شام هم می شد جای ناهار و شام رو تو برنامه غذایی تغییر دادم، ناهار سبک تر می شد ولی شام می تونستم بیشتر غذا بخورم.

لحظه موعود فرا رسید و پا تو مهمونی گذاشتم، بازار ماچ و بوسه و تبریک عید گرم بود، با خودم فکر کردم کاش بوس هم کالری سوز بود! همیشه ابتدای مهمونی برام سخت بوده

نمی دونی طرف مقابلت قرار است چه سبکی از دیده بوسی رو روت پیاده کنه بعضی بوس های هوایی و بعضی هم به هدف می زنند یک گروه هم هستند که مسلسلی بوس می کنند، بگذریم اینا که کالری سوز نیست.

نشستیم، چند نفری هم گفتند که چقدر خوب شدی و من هم از درون ذوق کردم، بعد از اون کارشناسان مسائل خاورمیانه، اساتید موسیقی شروع به بحث و بررسی استیج و فریال و مسائل روز دنیا کردند از جمله خودم که عقیده داشتم اون آقای کپلی که مثل خودم بود کاپی (کپی) نمیکنه و شهرام جان بیخود کردیت نمیده. در این میان چند تخمه ای شکستم و یک چایی هم خوردم ولی دیگه به بهانه اینکه شام نمی تونم بخورم دست به چیزی نزدم.

نوبت به ضیافت شام رسید و سفره ای رنگارنگ پهن شد، میدونستم که نباید مقدار برنجی که در برنامه اومده رو تغییر بدم، به همین دلیل تو همون ابتدا به سراغ سالاد رفتم و بشقابم را پر کردم با این کار دیگه کسی نمی تونست برام غذا بکشه با خودم قرار گذاشته بودم که اصلا سس نریزم و یا اگر ریختم یه مقدار اندک. سالاد رو که تمام کردم برای خالی نبودن عریضه یک تعریف اساسی از سالاد کردم و به همان اندازه که باید برنج کشیدم. چند مدل غذا سر سفره بود، در این مواقع باید از دیدن مرغ، جوجه و یا تو بهترین حالت کباب برگ خیلی خوشحال شد. از آنجا که مرغ پای ثابت مهمونی هاست مستقیم یه تکه برداشتم و آروم آروم به همراه برنج خوردم، خورشت های مهمونی معمولا روغن زیادی داره و چون می دونستم هر قاشق روغن ۱۲۰ کالری دارد (معادل ۳ قاشق برنج) زیاد نتونستم سمتش برم، اگه آب خورشت بدون روغن پیدا کردید خوش به حالتان است چون کالریش بسیار ناچیز است.

بعد از شام موقع خوردن میوه و شیرینی بود، من هم که از قبل این رو می دونستم عسرونه رو به بعد از شام منتقل کرده بودم. میون ظرف میوه خیار بهترین دوستم بود می تونستم هرچقدر دوست دارم خیار بخورم، ولی خب تنوع هم می تونستم داشته باشم. تنها میوه ای که خودم رو از خوردنش منع کرده بودم موز بود، مثل قدیم ها که موز برای خودش ابهتی داشت سعی کردم نادیده بگیرمش. دو مدل شیرینی تعارف شد یکی ناپلئونی (۳۴۸ کالری) و دیگری دانمارکی (۲۱۰) عجب انتخاب سختی، هم می تونستم نصف شیرینی دانمارکی رو بخورم هم نصف ناپلئونی، دست بردم و یک ناپلئونی برداشتم اما بینش رو خالی کردم و فقط نیمی از شیرینی رو خوردم.

با این برنامه ای که برای خودم ریختم چند باری کنایه شنیدم ولی خب در عوض تونستم تا جای ممکن به عهده وفا کنم. سال های پیش خودمو با وعده اینکه اشکال نداره بابا فردا جبران می کنی راضی می کردم، اما فردا برای خودش یه روز دیگست و قرار نیست اتفاق خاصی بیفته، کلید کار یک برنامه ریزی دقیق و متمرکز موندن روی هدف هست، امیدوارم شما نیز سالی خوب و نوروزی شاد رو تجربه کنید.

کالری غذاهای ویژه ی عید نوروز

نام غذا	مقدار غذا	کالری	نام غذا	مقدار غذا	کالری
آحیل درهم (بدون پوست)	۱۰۰ گرم	۶۵۰	نوشابه	یک لیوان	۱۰۰
آحیل درهم (با پوست)	۱۰۰ گرم	۷۵۰	آب میوه ها	یک لیوان	۱۲۰
آحیل 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			

برنامه ورزشی مخصوص مسافرت

توصیه



بعد گذراندن چندین ساعت در هواپیما، قطار یا اتوموبیل، اولین چیزی که ممکن است دوست داشته باشید انجام دهید این است که روی یک تخت شیرجه بزنید. اما بهترین روش برای خارج کردن پریشانی سفر از بدنتان ورزش است! بعلاوه، ورزش

کمک می کند به موقعیت زمانی جدید نیز عادت کنید. مسافرت چه شغلی باشد چه تفریحی ورزش و تناسب اندام در آن مکان آخر را دارد. خارج از فضا و روتین معمول خود هستید، پس بهانه آوردن بسیار ساده است. به ورزش درست مانند ملاقات کاری یا تفریح خود بها دهید و تنها ۲۰ دقیقه برای آن وقت کنار بگذارید. مسلم است که برای تنها چند روز مسافرت کسی به باشگاه ورزشی نمی رود (مگر اینکه هتل محل اقامتتان چنین امکاناتی داشته باشد) ما ۱۰ حرکت ورزشی که می توانید داخل اتاق هتل انجام دهید را به شما آموزش می دهیم تا حتی در این ایام نیز از ورزش و تناسب اندام عقب ننمایید. انجام این حرکات هیچ ابزاری نیاز ندارد و هیچ بهانه ای نیست!

۱ کوهنورد



این حرکت تقریباً تمام عضلات را به کار می گیرد و حتی روی سیستم قلبی عروقی نیز تاثیر می گذارد. حرکت را به حالت شنا آغاز کنید، یعنی کف دستهای خود را درست زیر شانه ها روی زمین قرار دهید و پاها را نیز پشت خود قرار دهید، پاها مقداری از هم فاصله داشته باشند. بدن باید کاملاً صاف باشد. در حالی که دستها را در جای خود نگه داشته اید یک زانو را به سمت آرنج مخالف بالا بیاورید و سپس دوباره به زمین برش گردانید. سپس زانوی دیگر را به طرف آرنج مخالفش بیاورید و بر گردانید. این حرکت باید با سرعت انجام شود و همیشه یک زانو جلو می آید. این کار را ۸ مرتبه به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید، ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

۲ شیب سه سر



می توانید این حرکت مخصوص عضلات سه سر را روی لبه ی یک صندلی، لبه ی وان حمام و یا حتی تخت انجام دهید. اگر در اتاقتان دو تخت دارید، می توانید در حالی که دستها را روی لبه ی یکی از تخت ها گذاشتید پاها را روی

تخت دیگر قرار دهید تا حرکت چالش برانگیز تر شود. دستهای خود را روی لبه ی صندلی / تخت قرار دهید، کف دستها رو به پایین باشد و انگشت ها به سمت باسن باشد. باسن را از روی صندلی / تخت سر دهید با این کار بدن به طرف زمین پایین می آید. باسن را نزدیک به زمین و بسیار نزدیک به صندلی / تخت نگه دارید. سپس با فشار دستها به صندلی / تخت بدن خود را به بالا و نقطه ی شروع بکشید. این حرکت را سه مرتبه و در هر مرتبه شش یا هشت بار تکرار کنی

۳ شنای شیب پایین



درست بر خلاف شنای شیب بالا این حرکت نوعی پیشرفته از شنای استاندارد است. حرکت را با قرار دادن پاها روی صندلی / تخت و دستها روی زمین شروع کنید. هسته بدن را باید منقبض کنید و بدن باید در یک خط مستقیم قرار بگیرد. در حالی که آرنج ها را نزدیک به بدن نگه می دارید به آرامی قفسه سینه را به طرف زمین پایین بیاورید. سپس بدن را بالا بیاورید به نقطه شروع باز گردید و دوباره تکرار کنید. پنج دور و در هر دو پنج مرتبه حرکت را انجام دهید.

۴ بلند کردن چمدان



چه کسی فکرش را می کرد چمدان برای ورزش کردن به کار بیاید؟ برای انجام این حرکت روی صندلی یا تخت با یک پا زانو بزنید و پای دیگر را به حال خود بگذارید. چمدان را در یک دست مانند وزنه نگه دارید. پشت خود را سفت نگه دارید و چمدان را به طرف قفسه سینه بالا بکشید و سپس به آرامی روی زمین برش گردانید. این حرکت را سه دور برای هر دو طرف بدن انجام دهید و در هر دور پانزده مرتبه تکرارش کنید

تخته بروید. سپس خود را پایین بیاورید طوری که قفسه سینه زمین را لمس کند، با دستها به زمین فشار بیاورید و خود را بالا بکشید پاها را به جای اول بازگردانید و دستها را در مقابل آنها روی زمین ثابت کنید. برای پایان کار می توانید بلند شوید و بایستید یا می توانید دستها را بالا ببرید و بپیرید که حرکت دوم چالش برانگیز تر است. وقتی پریدید به همان حالت اول روی زمین بازگردید یعنی پاها زیر ران ها و دستها جلوی پاها قرار بگیرد، حرکت را دوباره با سرعت تکرار کنید. این حرکت را هشت دور و در هر دور به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه تکرار کنید.



۷ بورجی

بایستید و پاها را درست زیر ران ها قرار دهید، دستهای خود را درست جلوی پاها روی زمین قرار دهید. پاها را به عقب پرتاب کنید یا یک گام به عقب بردارید تا به حالت

حرکت را به حالت تخته شروع کنید و آرنج و ساعد خود را روی زمین قرار دهید. در حالی که ران ها را تا جایی که می توانید ثابت می کنید، یکی یکی دستها را بالا بیاورید و به حالت شنا بروید. یک بار شنا بروید سپس دوباره به حالت تخته برگردید و دستها را پایین بیاورید در تمام مراحل ران ها و عضلات شکم و پهلوی را درگیر نگه دارید.



۸ تخته به شنا

این حرکت فوق العاده روی باسن تاثیر گذار است. یک دیوار پیدا کنید که بتوانید روی آن حرکت اسکات را انجام دهید. کمر خود را به دیوار بچسبانید، به حالت اسکات بدن خود را پایین بیاورید، وقتی زانوها به حالت ۹۰ درجه خم شد در همان حالت ثابت بمانید. برای پیشرفته تر کردن حرکت یک پا را بالا بیاورید. حرکت را سه دور و در هر دور به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه تکرار کنید. اگر می توانید بیشتر از این مدت نگه دارید پس انجامش دهید!



۹ اسکات دیواری

۵ اسکات یک پا



برای این حرکت تخت یا یک صندلی می تواند نقش محل فرود را بازی کند. روی یک صندلی یا تخت بنشینید و دستها را پشت سر خود قرار دهید. یک پا را در مقابل خود بالا ببرید و یک پا را روی زمین ثابت کنید. عضلات هسته ای بدن را درگیر کنید و با قدرت روی آن پایی که روی زمین ثابت کرده اید بایستید. سپس به آرامی روی صندلی / تخت بازگردید و حرکت را تکرار کنید. برای هر پا حرکت را سه دور و در هر دور شش مرتبه تکرار کنید.

۶ تخته اره



حرکت را با حالت حرکت شنا آغاز کنید فقط آرنج و ساعد خود را روی زمین قرار دهید. هسته ی بدن باید منقبض و درگیر باشد. یک پا را از روی زمین بلند کنید به طرف جلو بیاورید و سپس به طرف عقب برگردانید سپس با پای دیگر همین حرکت را تکرار کنید. این حرکت را دو دور و در هر دور پنج مرتبه برای هر پا انجام دهید.



با رنگ های بهار امسال آشنا شوید

هر سال موسسه رنگ پنتون علاوه بر اینکه رنگ سال را معرفی می کند برای هر فصل نیز جداگانه رنگ هایی را تعیین می کند. طراحان بسیاری هر سال از رنگ هایی که پنتون معرفی می کند در کارهای خود الهام می گیرند و البته برای استفاده از این رنگ ها حتما نباید طراح یا تولید کننده باشید! شما هم می توانید با استفاده از این رنگ ها مطابق با مد و فصل پیش بروید چه در انتخاب لباس چه در دکور و یا هر چیزی که سر و کار با رنگ داشته باشد. در این مقاله می خواهیم رنگ های بهار سال ۱۳۹۵ خودمان و ۲۰۱۶ دنیا را به شما معرفی کنیم. علاوه بر معرفی می توانید ببینید هر کدام از این رنگ ها با چه رنگ های دیگری بهتر ترکیب می شوند. این اطلاعات کمکتان می کند مخصوصا در خرید های عید فوق العاده عمل کنید.

هلویی

چندین فصل بود که طراحان فشن و همچنین خریداران از رنگ نارنجی استقبال زیادی می کردند. این رنگ هلویی هم یکی از طیف های همان رنگ است اما با گرمایی بیشتر. هلویی رنگی است چشم نواز که می توانید هم در انتخاب لباس هم دکور خانه استفاده های زیادی از آن بکنید.

هلویی با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

رز کوارتز

آبی روشن

یاس بنفش - خاکستری



رز کوارتز

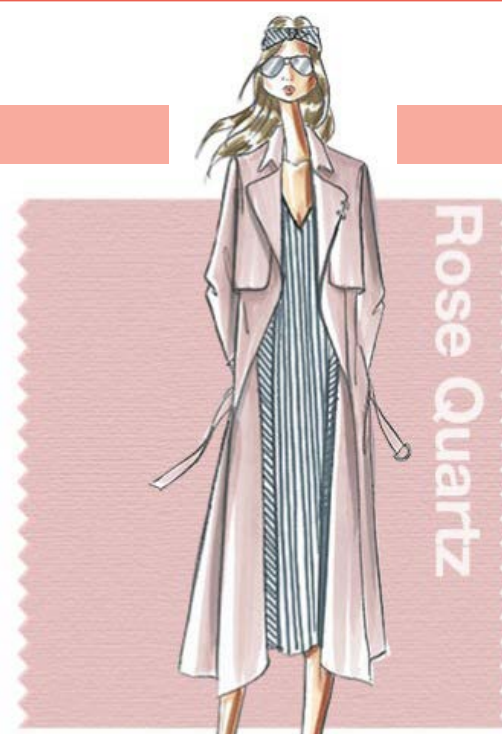
یکی از طبیعی ترین و آرامش بخش ترین رنگ های بهاره که توسط پنتون معرفی شده رز کوارتز است. رز کوارتز رنگی است آرام و ملایم که حس شفقت و خونسردی را منتقل می کند. این رنگ را در فضای روشن و با طراوت بهار تصور کنید، فوق العاده است.

رز کوارتز با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

هلویی

آبی روشن

یاس بنفش - خاکستری



آبی دریایی

این رنگ آبی از دریا الهام گرفته شده است، شاید با رنگ آبی تیره اشتباهش بگیرید اما این رنگ کمی از آبی تیره شادتر است و انرژی دارد.

آبی دریایی با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

الاله ای (زرد)

قهوه یخی

هلویی



آبی روشن

رنگی بی وزن و آسمانی، مانند آسمان بی انتهایی که بالای سرمان است. آبی روشن تاثیری آرامش بخش دارد.

آبی روشن با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

الاله ای (زرد)

آبی دریایی

هلویی



فیروزه ای روشن

فیروزه ای روشن از خانواده رنگ سبز است رنگی تمیز و مشخص. علاوه بر اینکه مدرن و شیک است طروات و وضوح نیز دارد.

فیروزه ای روشن با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

قهوه ای یخی

هلویی

رز کوارتز



لاله ای

با وجود اینکه بیشتر رنگ های بهاره آرامش بخش هستند اما میان آنها می تواند رنگی انرژی زا مانند الاله ای نیز پیدا کرد. این رنگ در این لیست درخشان و شادتر است.

الاله ای با این رنگ ها خوب ترکیب می شود:

آبی دریایی

آبی روشن

یاس بنفش - خاکستری



برای خواندن ادامه مطلب کلیک کنید

سال نو مبارک

از طرف مجموعه پِه اندام



لباس هایی که شما را خوش اندام نشان می دهد

نه فقط لباس ها نیستند بلکه چگونه پوشیدنشان مهم است. با اینکه همه می دانیم درست غذا خوردن و ورزش کردن عوامل اصلی کاهش وزن هستند، اما آنچه اول صبح می پوشید می تواند ۴ تا ۵ کیلو لاغرتر یا چاق تر نشانتان دهد. پس دیگر وقتش نشده که قبول کنید لباس ها به نفعتان کار می کنند، نه علیه تان؟ مهم نیست کجای مسیر کاهش وزنتان هستید، گاهی فرصت اینکه ترازو اعداد جادویی را نشانم دهد نداریم، هر کسی هم حق دارد که بخواهد زیبا جلوه کند.



بازی با الگوها

و جاهایی از بدن که با آنها مشکل دارید را بپوشانید. پتانسیل لاغر کننده لباس خود را با پوشیدن برای مثال یک زیرپوش زنانه یا پیراهن تیره و سپس یک لایه روشن تر مثلا یک ژاکت صدفی یا صورتی روشن نه تنها گرم نگهتان می دارد بلکه باریک هم نشانتان می دهد. این ترفند را آقایان نیز می توانند استفاده کنید. رنگ تیره که در زیر قرار می گیرد جلوه بیشتری دارد، رنگ رویی که روشن است کمتر دیده می شود به همین دلیل وقتی با این ترکیب دیده می شوید به نظر باریک تر می آیید.

کمر بند مناسب انتخاب کنید

پیدا کردن کمر بند مناسب برای بدنتان می تواند معجزه کند و روی میان تنه تاثیر بگذارد. شاید درست به نظر نیاید، اما انتخاب کمر بندی پهن به جای کمر بندی باریک، می تواند باعث شود میان تنه لاغرتر به نظر بیاید. از یک کمر بند پهن با کمی حالت کش دار استفاده کنید تا در میان تنه علاوه بر لاغری احساس راحتی نیز داشته باشید.

اگر در انتخاب لباس مجلسی شک دارید به سراغ لباس های یقه V و کمر بند دار بروید

راز کاهش وزن در کمد لباستان پنهان شده

بی دلیل نیست که چنین لباس هایی سالیان سال است که فروش خود را ادامه می دهند. چنین مدل یقه ای با کمر بند به هر خانمی می آید. در هر وزنی که باشید بدون کمترین زحمت این لباس می تواند باعث درخشنتان در یک مهمانی شود. حالا که این ترفند ها را یاد گرفتید دیگر نیاز نیست پشت لباسهای بادی پنهان شوید. خوش پوشی در روحیه تاثیر می گذارد و وقتی روحیه تان قوی باشد می توانید با قدرت بیشتر به سمت کاهش وزن و سلامت پیش بروید.

از الگوها نترسید، بسیاری از کسانی که اضافه وزن دارند همیشه یک نوع الگوی لباس پوشیدن را ادامه می دهند در صورتی که امتحان کردن الگوهای جدید هیچ مشکلی به وجود نمی آورد. هیچ ایرادی ندارد شلوارهایی که مد است امتحان کنید این کار حتی روی روحیه نیز تاثیر می گذارد. توصیه می شود اگر شلوار های لگی را می خواهید استفاده کنید بیشتر به سمت رنگ های تیره بروید. اگر هم شلوازی که استفاده می کنید الگو دارد سعی کنید حداقل پایین شلوار رنگ تیره کار شده باشد.

داخل شلوار کردن پیراهن

اگر پیراهنی که به تن کردید از دو طرف کمی باز باشد، رو انداختنش باعث می شود بیش از حد چاق نشان دهید. شاید حس کنید پشت یک لباس بزرگتر پنهان شدن بهتر است، اما شاید باور نکنید که چقدر تو دادن پیراهن به بهتر شدن ظاهر میان تنه کمک می کند. پیراهن را داخل شلوازی کنید که پاچه های آن نه تنگ باشد نه گشاد. جین مناسب خود را پیدا کنید: فاق متوسط یا بلند، تیره و مقداری کش دار

تمرین تناسب

بهترین راه برای اینکه لاغرتر نشان دهیم این است که بالا و پایین بدنمان با هم در تناسب باشند. برای مثال اگر می خواهید دامن بلند بپوشید، سعی کنید بالای دامن کاملاً فیت باشد. اگر مقدار چربی اضافه اطراف میان تنه تان بیشتر است، همانطور که برای بیشتر ما چنین است، به عنوان نمونه یک تاپ گشاد و افتاده (مانند نمونه بالا) به همراه یک شلوار که مشخصاتش را قبلاً گفتیم می تواند شما را برای یک مهمانی کاملاً متناسب جلوه دهد.

لایه های رنگ تاریک زیر رنگ های روشن تر

لایه بندی هوشمندانه یکی از بهترین روش هایی است که می توانید لاغرتر جلوه کنید





• نکاتی برای اضافه کردن وزن در سال جدید

۵- به برنامه خود تنوع ببخشید، مخصوص پروتئین ها

هر روز استفاده از یک نوع غذا می تواند خسته کننده باشد، خلاق باشید و چیزی جدید را امتحان کنید. با تنوع دادن به منابع پروتئین شروع کنید: پنیر، آجیل ها، گوشت قرمز، ماهی، ماست، لوبیا ها، گوشت مرغ، گوشت بوقلمون، تخم مرغ ها، گوشت بره و غیره.

۶- میان وعده هایی برای خود آماده کنید که در حال حرکت هم بشود استفاده کرد

با این کار می توانید کالری اضافی به برنامه خود بیفزایید. میوه و کره بادام زمینی، آجیل ها، میوه های خشک، کراکر، چوب شور، دانه های آفتابگردان و کوکی ها گزینه هایی هستند که می توانید در حال حرکت نیز میل کنید و مقدار کالری دریافتی خود در روز را افزایش دهید. غلات و شیر، بستنی و هات چاکلت میان وعده هایی مناسب برای به پایان رساندن روز هستند.

۷- نوشیدنی های کالری دار انتخاب کنید

می خواهید چیزی بنوشید، پس سعی کنید نوشیدنی انتخاب کنید که کالری داشته باشد. آب میوه ها، شیر و حتی گاهی نوشابه می تواند کمکتان کند. البته نوشابه زیاد توصیه نمی شود چون تنها چیزی که دارد کالری است! اما آب میوه و شیر علاوه بر کالری مواد مغذی نیز دارند.

۸- تمرینات هوازی، انعطاف پذیری، و قدرتی را به صورت متعادل انجام دهید

ورزش کردن، به ویژه ورزش هوازی کالری می سوزاند و باید این مقدار کالری را با بیشتر خوردن جبران کنید. شاید با خود بگویید چرا ورزش کنم؟ ورزش کردن خود باعث بالا رفتن اشتها به غذا خوردن می شود (مشکل بسیاری از کسانی که کمبود وزن دارند همین است) و همچنین مطمئن می شوید با بالا رفتن وزنتان تناسب اندامتان نیز حفظ می شود.

هفته ای ۳ تا ۵ روز فعالیت فیزیکی می تواند نتایجی مطلوب داشته باشد (نکته: اگر از ضعف شدید رنج می برید بهتر است یک دوره را بدون فعالیت بدنی بگذرانید تا بهبود پیدا کنید و سپس با مشورت پزشک خود ورزش را شروع کنید).

۹- خواب منظم داشته باشید

بدن انسان برای ادامه فعالیت به خواب کافی نیاز دارد. به صورت متوسط، اکثر مردم به هشت ساعت خواب هنگام شب نیاز دارند. با این برخی تنها به ۶ ساعت خواب احتیاج دارند و بعضی نیز ۱۰ ساعت تا کاملاً استراحت کنند. بهترین کار این است که به بدن خود گوش دهید تا متوجه شوید چه مقدار خواب نیاز دارید.

اضافه کردن وزن باید ساده باشد. بیش از نیاز روزانه کالری مصرف کن و در پایان وزنت باید اضافه شود درسته؟ اما اضافه کردن وزن از راه سالم کمی چالش برانگیز است.

برای شروع سال جدید می خواهیم توصیه هایی به شما بکنیم تا بتوانید با دیدی بازتر در این راه گام بردارید.

۱- اهداف در دسترس انتخاب کنید

بیايید با خود رو راست باشیم، بسیاری از مردم هدف خود را تبدیل شدن به یک آقا یا خانم خوش اندام که عکسش را روی مجله دیده اند تعیین می کنند. شکل و سایز بدنمان ابتدا بستگی به ژنتیک و در مرحله دوم بستگی به سبک زندگی مان دارد. افزایش وزن فرآیندی کند است و نیاز به صبر و تعیین اهدافی در دسترس دارد.

۲- صبحانه میل کنید

هر روز صبحانه میل کنید، یک صبحانه سالم و مقوی راهی عالی برای به کار انداختن سوخت و ساز و اشتها است. برای صبحانه و شروع روز مطمئن شوید مقداری غلات، پروتئین، و میوه مصرف کنید. مثلاً می توانید یک ساندویچ تخم مرغ و پنیر به همراه یک لیوان آب میوه استفاده کنید. عجله دارید؟ می توانید همه اینها را از شب پیش آماده کنید و با خود به محل کار یا هر جای دیگری که می خواهید بروید ببرید فراموش نکنید که می خواهید سبک زندگی خود را تغییر دهید پس همه این کارها باید تبدیل به فعالیت هایی عادی شود.

۳- توصیه های تغذیه اساسی را دنبال کنید

بر خلاف باور رایج، استفاده از فست فودها، پیتزا، شیک ها بهترین راه برای افزایش وزن نیست. اگرچه می توان این گونه غذاها را داخل برنامه غذایی گنجاند، ولی باید مطمئن شوید که داخل برنامه سبزیجات، میوه، غلات کامل و انواع منابع پروتئین مانند گوشت، آجیل ها، لوبیا ها و لبنیات نیز باشد تا تعادل برنامه غذایی حفظ شود.

۴- برنامه ریزی کنید تا روزی ۵-۶ وعده غذا میل کنید

با پخش کردن وعده های غذایی در سراسر روز از سیری بیش از حد جلوگیری کنید. برنامه ریزی کنید که روزانه ۳ تا ۴ وعده غذا بخورید و بین این وعده ها چندین میان وعده نیز داشته باشید. با این کار در پایان روز انرژی که دریافت کرده اید از انرژی که مصرف کرده اید باید بیشتر باشد، که با صبر و حوصله و با گذشت زمان تبدیل به افزایش وزن قابل توجهی می شود.





تعیین وزن غذاها

با ترازوهای فروشگاه دکتر کرمانی

← برای خرید کلیک کنید

تخفیف

ویژه
سال نو



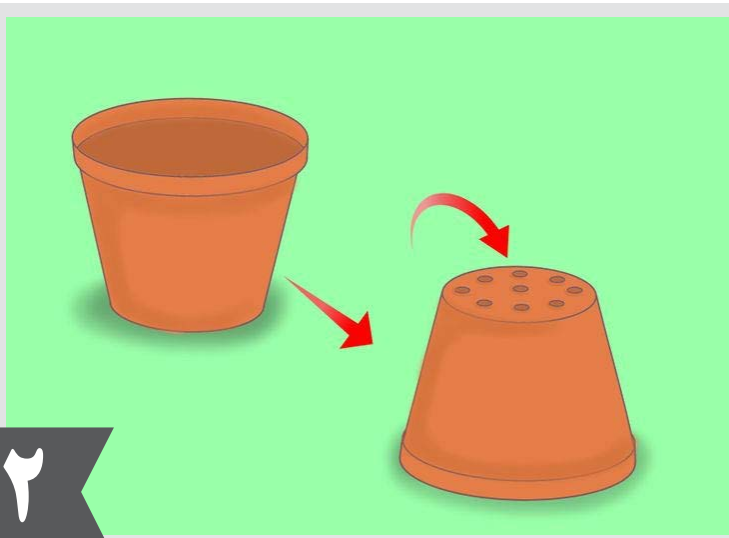
سال نو مبارک
از طرف مجموعه به اندام



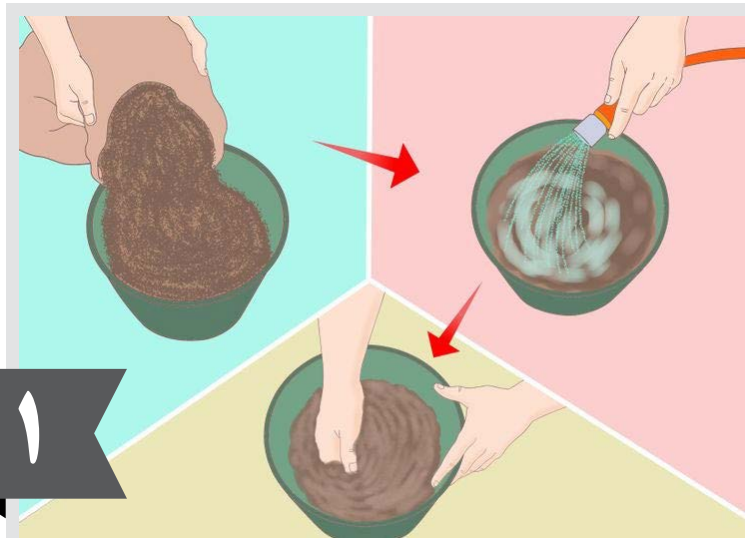
سبزه عید با هسته لیمو



گلidan را با خاک پر کنید: به اندازی خاک داخل گلidan بریزید که ۲ سانتیمتر سر گلidan خالی بماند.



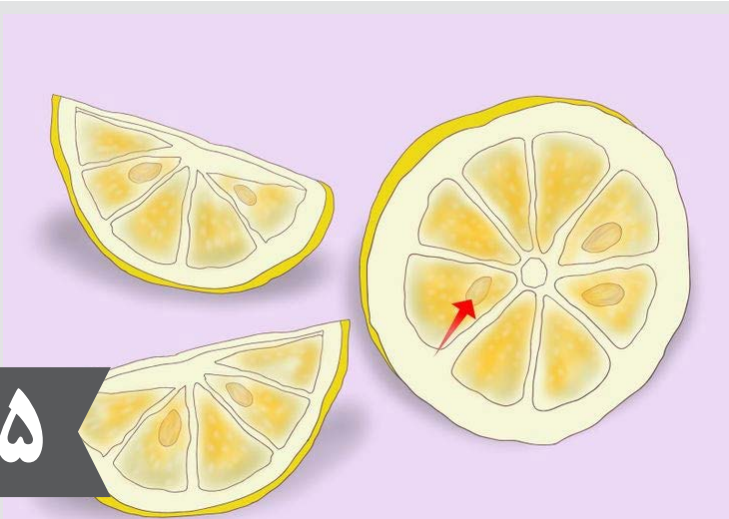
خاک گلidan را آماده کنید: کمی خاک در یک گلidan بزرگ بریزید و به آن اضافه کنید تا مرطوب شود. سپس با دست آن را هم بزنید تا تمام خاک مرطوب شود. درخت های لیمو آب دوست دارند اما دوست ندارند که داخل آب باشند. خاک را ضد عفونی کنید تا باکتری های خاک از بین بروند.



خاک گلidan را آماده کنید: کمی خاک در یک گلidan بزرگ بریزید و به آن اضافه کنید تا مرطوب شود. سپس با دست آن را هم بزنید تا تمام خاک مرطوب شود. درخت های لیمو آب دوست دارند اما دوست ندارند که داخل آب باشند. خاک را ضد عفونی کنید تا باکتری های خاک از بین بروند.



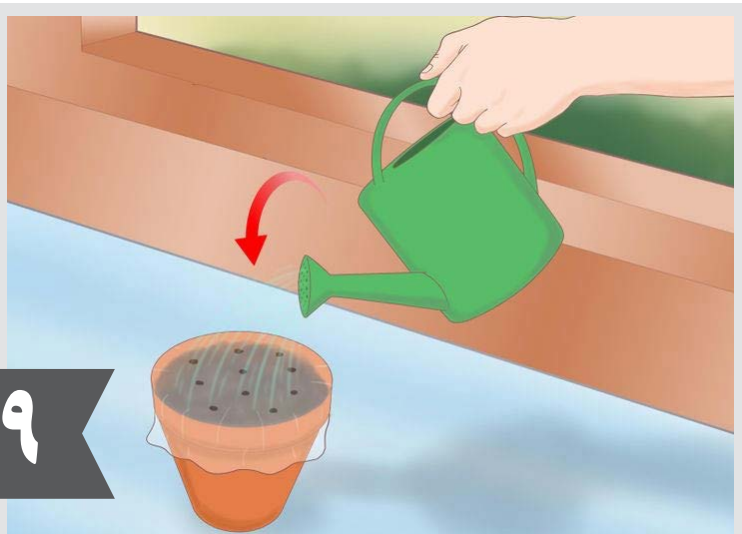
هسته ها را بشوئید تا روکش روی هسته تمیز شود: این کار را هم می توانید با شستشوی آن انجام دهید و هم داخل دهان بگذارید تا تمیز شود. لایه ژله ای روی هسته حاوی شکر است و باعث فاسد شدن هسته می شود. هسته ها را شب داخل آب گرم بگذارید تا صبح بماند تا زودتر جوانه بزنند.



هسته های بزرگ لیمو را انتخاب کنید: هسته های کوچک و چروکیده را انتخاب نکنید چون جوانه نمی زنند. ۵ تا ۱۰ هسته را بردارید. چون ممکن است بعضی از آن ها جوانه نزنند.



یک سوراخ ۳/۷ سانتیمتری در خاک ایجاد کنید: می توانید این کار را با انگشتان انجام دهید.



وقتی خاک گلidan خشک شد به آن آب بدهید: پلاستیک باعث می شود که خاک مرطوب بماند و رطوبت به قسمت های زیر خاک هم نفوذ کند. اما در هوای خیلی خشک خاک زودتر خشک می شود بنابراین پلاستیک روی گلidan را بردارید به آن آب بدهید و در آخر پلاستیک را دوباره بپوشانید.



روی گلidan را با پلاستیک بپوشانید: روی پلاستیک چند سوراخ ایجاد کنید تا گیاه خفه نشود.



هسته ها را داخل حفره هایی که در خاک گلidan ایجاد کردید قرار دهید و روی آن را بپوشانید. قسمت تیز هسته باید به سمت پایین و قسمت گرد آن به سمت بالا باشد.

سالمون كبابی و پوره
نخود فرنگی

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا





سالمون کبابی و پوره نخود فرنگی



● مواد لازم:

دو قاشق غذا خوری کره
۱۲۵ گرم فیله سالمون بدون استخوان
نمک و فلفل
یک عدد پیازچه، قسمت سفید
و سبزش هر دو با هم خرد شده باشد
۲۸۰ گرم نخود فرنگی منجمد
یک دوم فنجان سرکه سفید
یک چهارم فنجان ترکیب برابر شیر و خامه
یک قاشق غذا خوری برگ نعناع تازه، خرد شده

اطلاعات تغذیه ای:

موادی که در دستور پخت آمده برای چهار وعده می باشد، هر وعده شامل حدود ۳۰ گرم ماهی و یک چهارم از پوره نخود فرنگی که درست کردید می شود. اطلاعاتی که در ادامه می آید شامل یک وعده از این دستور غذایی است:

کالری: ۳۴۸

چربی در یک وعده: ۱۷ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۷ گرم
پروتئین در یک وعده: ۲۹ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۱۴ گرم
فیبر در یک وعده: ۴ گرم
کلسترول در یک وعده: ۷۹ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۴۳۳ میلی گرم

ماهی یکی از سالم ترین غذاهایی است که می شناسیم، سرشار از کلسیم و اسید چرب های مفید برای بدن از جمله امگا ۳ است. در این دستور پخت می خواهیم شیوه ای متفاوت از این غذا را به شما آموزش دهیم. غذایی مقوی و سالم و البته بسیار خوشمزه.

روش پخت:

فر را تا دمای ۴۷۵ درجه گرم کنید، یک سینی پخت را با فویل بپوشانید و یک قاشق غذا خوری کره را در مرکز سینی قرار دهید. سالمون را روی کره بگذارید. به آن نمک و فلفل بزنید. ۸ تا ۱۲ دقیقه بپزیدش.

یک قاشق غذا خوری کره باقی مانده را در یک ماهی تابه نجسب روی حرارت متوسط ذوب کنید. پیازچه را اضافه کنید، حدود سه دقیقه بپزید تا نرم شود. نخود فرنگی، سرکه و یک چهارم فنجان آب اضافه کنید، روی حرارت متوسط رو به بالا به جوش بیاوریدشان تا بیشتر مایع درون ماهی تابه بخار شود، حدود ۵ دقیقه.

میکس پیازچه را همراه با ترکیب شیر و خامه و نعناع داخل مخلوط کن قرار دهید، سپس مخلوطشان کنید تا زمانی که خوب نرم و پوره ای شوند. به ترکیب خود نمک و فلفل اضافه کنید و سالمون را روی آن سرو کنید.





سال جدید، من جدید

۱۴ قانون برای کم کردن وزن در سال جدید

ممکن است در طول تعطیلات مقداری وزن اضافه کرده باشید اما حالا وقت آن رسیده کاهش وزن داشته باشید در این مقاله با راهنمایی های تریسی اندرسون (خانمی ۳۸ ساله و مادر دو فرزند که تنها به خاطر روی فرم آوردن بازیگران و خواننده های معروف شهرت پیدا نکرده بلکه به خاطر کمک به بسیاری از مردم برای رسیدن به هدفشان است که مورد توجه قرار گرفته) می خواهیم قوانینی را که باید در سال جدید رعایت کنید تا کاهش وزن داشته باشید به شما بیاموزیم. تریسی اندرسون میگوید بعد از اولین بارداری بسیار وزن اضافه کرده بودم و میخواستم آن را کم کنم. اما اصلا نمیتوانستم پس به خانه برگشتم و پیتزا خوردم! پس انتظار نداشته باشید همیشه همه چیز عالی پیش برود حالا زمان آن رسیده که اولین قدمها را برداریم پس آماده باشید.

خود را برای موفقیت آماده کنید

اهداف واقعی برای خود تعیین کنید تا بتوانید موفق شوید. میتوان فقط گفت: میخوام ورزش کنم. و یا گفت: کاش میشد وزن کم کنم. این روش کارساز نیست. نیاز به یک نقشه ی مخصوص و چشم اندازی از آنچه می خواهیم باشیم داریم. اغلب در رسیدن به اهدافمان شکست میخوریم چون روی چیزی که می خواهیم به آن برسیم تمرکز نمیکنیم. بنویسید چرا می خواهید وزن کم کنید. روزها و ساعاتی را که قرار است ورزش کنید را علامت بنزید تا دیگر بهانه ای برای انجام ندادنشان نداشته باشید. از همین امروز شروع کنید یخچال خود را آماده ی برنامه غذایی که می خواهید انجام دهید کنید. هرچه زودتر شروع به خوردن غذاهای سالم کنید به همان اندازه زودتر احساس جوانی و سبکی میکنید.

ورزش را الزامی کنید

ورزش کردن درست مثله مسواک زدن است، کاری است روتین که برای سلامت بدن و طول عمر ضروری است. ورزش را سخت نگیرید و برای خود آن را بزرگ نکنید با این رفتار فقط احتمال ورزش نکردن را بالا میبرید. سعی کنید ابتدا ورزش مناسب خود را پیدا کنید.

سخت نگیرید

شاید به تازگی رژیم غذایی را شروع کرده باشید یا یک استراحت طولانی مدت داشته اید. در هر صورت، اشکالی ندارد اگر پس تمام ورزشها بر نمی آید. تا هر مقدار که توانستید انجام دهید اما اگر متوقف شدید با خود رو راست باشید از خودتان بپرسید من واقعا خسته شدم؟ یا فقط برای ادامه تنبلیم می آید؟ اگر جواب دومی است سعی کنید تنبلی را کنار بگذارید و ادامه دهید.

تلوزیون را خاموش کنید

تلوزیون و تلفن همراه خود را خاموش کنید. وقتی کاری را شروع میکنیم باید تا آخر آن را ادامه دهیم اگر وسط کار چیزی باعث توقف ما شود بازگشت کار راحتی نیست. هنگام ورزش فضا را طوری آماده کنید که چیزی توجه شما را جلب نکند. گاهی اوقات چیزی که تمرکز را بهم میزند تلوزیون یا موبایل نیست مثلا یک دوست است که تا ورزش را شروع میکنید با صحبت ها یا کارهایش باعث میشود متوقف شوید.

یک نوع ورزش ممنوع

وقتی بارها و بارها فقط یک نوع ورزش را انجام دهید (مثلا فقط پیاده روی کنید یا بدوید) عضلات بدنتان نا متعادل میشود. دلیلش هم این است که به طور مداوم فقط یک ناحیه از بدن را هدف ورزش قرار داده اید. مثلا پاهایتان با ورزش قوی میشود و حجم میگیرد در حالی که بالا تنه هنوز مانند قبل است. مشکل دیگر این است که انجام مداوم یک نوع ورزش روی عضلات و مفاصل آن ناحیه فشار وارد میکند. برای مقابله با این مشکل سعی کنید ورزشهای متنوع انجام دهید و از تمام عضلات بدن کار بکشید.

همه برنامه ها یک واحد ندارند

بدن مانند کامپیوتر است. هر کامپیوتری هم گنجایش و امکانات خود را دارد نمیتوان از همه کامپیوترها انتظار داشت یک کار را مثل هم انجام دهند. درباره بدن نیز همینطور است. باید دید چه مقدار بدن به کالری نیاز دارد و برای کاهش وزن چه مقدار باید کمتر کالری گرفت تا سیستم بدن بهم نریزد. این یعنی نمیتوان خودسرانه رژیم گرفت و کالری دریافتی بدن را بدون توجه به چیزی کم کرد.



برای خواندن ادامه مطلب کلیک کنید





توی این شلوغی
بیرون رفتن
خیلی سخته!

راه حل چیه؟

هر چه برادر مناسب اندام
لازم دارم اینجا هست

● دریافت رژیم غذایی چاقی و لاغری بصورت آنلاین

● تماس مشاوران تغذیه هر دو هفته با شما

● دسترسی به بیش از ۱۳۰۰

مقاله تخصصی سلامت

● کلیپ های آموزش تغذیه سالم

توسط دکتر کرمانی

● مقالات صوتی

● دانلود مجلات رژیم و سلامت

همه در www.kermany.com

چگونه بهترین تی شرت را برای خود انتخاب کنیم؟

همه کاره تر از تی شرت چیزی سراغ دارید؟

شاید شلوار های جین! اما درست مانند خرید شلوار جین پیدا کردن تی شرتی که درست فیت تن باشد از آن کارهای سخت است. هر تی شرتی که تن مانکن و یا در صفحات فروشگاه های اینترنتی می بینید برای شما مناسب نیست، با اینکه ممکن است دل باخته ی آن تی شرت شوید ولی همیشه این قانون را به خاطر داشته باشید: اگر تی شرتی که به تن یک مرد فیت است شاید برای مردی دیگر غیر قابل پوشیدن باشد.

به همین دلیل می خواهیم نکاتی را برایتان توضیح دهیم تا بتوانید با استفاده از آنها بهترین تی شرت را برای خود انتخاب کنید، از رنگ گرفته تا سایز.

یقه گرد

بهترین یقه ای که می توانید با اطمینان برای تی شرت خود انتخاب کنید یقه گرد است. این نوع یقه تقریباً به همه می آید و ریسک انتخاب انواع دیگر یقه مانند نوع را ندارد. گردن، قفسه سینه و شانه ها در تی شرت یقه گرد خیلی بهتر از تی شرت های یقه قرار می گیرند.

تی شرت فیت

تی شرت هایی که امروز به تن می کنیم راه زیادی را طی کرده اند تا تی شرت شده اند! چون این نوع لباس ابتدا به عنوان عرق گیر و نوعی لباس زیر به حساب می آمده و وظیفه اش نیز چسبیدن به بدن بود. البته هنوز هم زیاد وظیفه اش را فراموش نکرده و خوب به بدن می چسبد، ای تی شرت فروتن!

اگر می خواهید تی شرتی کامل انتخاب کنید فیت بودنش فوق العاده مهم است. در حال حاضر تی شرت های سایز بزرگ برای بهار و تابستان مد شده اما من توصیه می کنم تی شرتی به تن کنید که در آن احساس راحتی داشته باشید. تی شرتی که به خوبی روی میان تنه بشنید یک جزء اصلی برای کمد لباستان به حساب می آید.

این واژه “به خوبی بنشیند” دقیقاً به چه معنا است؟

ترجمه به خوبی بنشیند یعنی تی شرت بالا تنه را که معمولاً همه از آن راضی هستیم را برجسته نشان دهد و جاهایی که هنوز نیاز به کار دارد و باید فرم بگیرد پنهان کند. حالا برایتان تشریحش می کنم:

تی شرتی که می پوشید باید بین قسمت فیت بدن و دیگر قسمت ها تعادل ایجاد کند، مثلاً فرض کنید بالاتنه چسبیده باشد و پایین رها باشد، مثل این است که لباس خواب زنانه پوشیده باشید! تی شرت باید بدون اینکه کش بیاید تا جای ممکن به بدنتان نزدیک باشد. طول تی شرتی که می پوشید نباید بلندتر از بالای ران ها باشد و یا پایین آنها تمام شود. این یعنی بدون اینکه تی شرت تا بالای ناف بیاید بتوانید دستتان را بلند کنید.

آستین ها باید تا میانه ی بازوها باشد، نه بالاتر که خیلی زشت می شود (دیدن زیر بغلتان برای هیچکس خوشایند نیست!) نه پایین تر که خود را بیاندازد. مگر اینکه دست های خیلی بلندی داشته باشید، در این شرایط آستین تی شرت می تواند مقداری بیشتر از نیمه ی بازو پایین بیاید درزهای شانه به صورت ایده آل باید هم تراز با جایی باشد که انحنای شانه تمام می شود.

آنچه باید درباره بافت بدانید

حالا می دانید که یک تی شرت فیت چه شکلی است، پس ارزشش را دارد که بدانید از چه چیزی ساخته شده:

وقتی در جستجوی تی شرتی خوب هستید اولین چیزی که باید نگرانش باشید بافت آن است. من به شخصه بافت پنبه ای را ترجیح می دهم چون دوامشان بالا است، اگر بخواهم نوع پنبه را هم بگویم پنبه مصری بهترین نوع پنبه است و دوام زیادی دارد.

پلیستر / پنبه (Poly-cotton) یا پنبه ترکیب با مواد مصنوعی نیز خوب کار می کند، رطوب بدن را جذب خود می کند و شکلش را از دست نمی دهد، با این حال تی شرت ۱۰۰ درصد پنبه هم پوشیدنش احساس بهتری دارد هم دوامش بیشتر است.

بسیاری از آقایان به اشتباه ضخامت یک تی شرت را به عنوان کیفیت آن قلمداد می کنند. درباره بهترین کیفیت پنبه در واقع کاملاً برعکس این تفکر صادق است، نازک، سبک، با دوام و براق. تی شرتی که برای تابستان می پوشید باید سبک و پنبه ای باشد طوری که در آن احساس آرامش کنید.

اگر می خواهید تی شرتی بخرید که خوب برایتان کار کند و برای مدت ها از دیدنش در کمد لباستان خوشحال شوید، باید رنگ درستی انتخاب کنید. وقتی می گویم رنگ درست، یعنی همه کاره، یعنی بتوانید تی شرت را با بیشتر لباس هایی که داخل کمد دارید ست کنید.

سفید برجسته است. تی شرت سفید را اولین بار مارلون براندو و جیمز دین مد کردند. تی شرت سفید با همه تن های رنگ پوست می آید و می توانید با خیال راحت هر رنگ شلواری که دوست دارید را با آن استفاده کنید. خاکستری

خاکستری، مخصوصاً خاکستری آهکی، نیز با بیشتر رنگ ها خوب جفت می شود و می توان بعد از سفید آن را در رتبه دوم بهترین ترکیب شونده ها قرار داد.

با این حال این رنگ برای مواقعی که خیلی عرق می کنید زیاد مناسب نیست، چون رطوبت حاصل از عرق روی آن دیده می شود و توجه ها را به سمت خود جلب می کند. با اینکه به اندازه سفید و خاکستری همه کاره نیست، ولی واقعاً کمد لباستان به یک تی شرت مشکی نیاز دارد. مشکی کلاسیک است می توانید انواع استایل های خفن را با آن تجربه کنید از راک و رپ گرفته تا تیپ های استریت.

در آخر رنگ دریایی، با اینکه برخی رنگ ها را برای استفاده اش باید قربانی کنید اما ارزشش را دارد. دریایی از رنگ های اصلی پوشاک مردانه است.



همه بهم میگن حداقل ده سال جوان تر شدی!

سرکار خانم شیوا شفیعی

وزن اولیه : ۱۲۷ کیلو گرم

وزن پایانی : ۷۵ کیلوگرم



شیوا شفیعی هستم، ۳۱ ساله، متاهلم، ساکن تهران هستم، یه دختر دو ساله دارم.

چاقی من از نوجوونیم شروع شد به سن بلوغ که رسیدم همین طور اضافه وزن داشتم. دیگه کنترل وزن از دستم در رفته بود یعنی اصلا نمیدونستم چند کیلو هستم. کلا خانوادگی چاقی مون ارثیه. خانم های خانواده کلا همه چاق هستن.

من ولی با ورزش و رژیم های سرخود همیشه وزنم رو پایین می آوردم اما دوباره برمی گشت.

خیلی مشکلات داشتم. میگرن و سردرد های شدیدی داشتم که امانمو بریده بود و دکترم می گفت باید وزنت رو کم کنی و الان با کاهش وزن دیگه اثری ازش نیست زانو و کمر درد، مشکلات عصبی، کبد چرب و مشکل زنان پیدا کرده بودم و چندتا پله بالا، پایین میرفتم خسته می شدم و نفسم بند میومد و دکترا بهم میگفتن که تو با این وزن باردار نمیشی و یا اگه بشی بچه ات خفه میشه.

خرید لباس که اصلا معضلی بود، دیگه داخل مغازه نمی شدم و نمی دونستم اصلا سایزم چنده؟. از دم مغازه می پرسیدم سایزم دارید یا نه؟ که اکثرا نداشتن اگر هم داشتن لباس های بی ریخت بود که حداقل ۲۰ سال بالاتر از سنم مجبور بودم بخرم، کارهای خونه و سرکارم هم که انجام دادنش برام مشکل بود و تبدیل شده بودم به آدمی که همش امر و نهی می کنه و همیشه عصبانی هست و توقع داشتم دیگران برام کارامو بکنن و همه جا به چشم آدم بیچاره و درمانده ای نگاهم می کردن و در صدد نصیحت بودن چه مستقیم و چه با تیکه و کنایه که خیلی رنجم می داد. کل اون سالهایی که چاق بودم همش تلخ و ناراحت کننده بود کلا زیاد رضایت به مهمونی و عروسی رفتن نمیدادم چون لباس مناسب گیر نمیآوردم و معذب بودم ولی تلخ ترین خاطره ام این بود که دکتر زنانم بهم گفت تو باردار نمیشی با این وزن و اگه هم بشی بچه ات خفه میشه. بین اینهمه چربی ولی به خواست خدا بعد مدتی باردار شدم و معجزه بود با اون وزن ولی کل دوران بارداری حرف دکتر منو خیلی ترسوند و نگران بچه ی توی شکمم بودم و رژیم داشتم که وزنمو کنترل کنم و بالاتر نره و برای زایمانم کلی هزینه دکتر و اتاق عمل دادم بیشتر از همه چون وزن بالا تهدید جدی بود هم برای خودم و هم برای بچه، بعد عمل حالم خیلی بد بود و تکون نمی تونستم بخورم و جای بخیه هام خیلی دیر خوب شد و آمپولهایی برای لخته نشدن خون تو پاهام باید میزدم و اینها بخاطر چاقی بود.

دخترم چند ماهه بود و شبها اصلا نمی خوابید شوهرم هی می چرخوندش تا گریه نکنه یه شب خیلی گریه می کرد و من حال بلند شدن از سرجامو نداشتم شوهرم بیدار شد و یهو بهم گفت: اونقد بشین تا بشی ۵۰۰ کیلو !!! من خیلی ناراحت شدم از حرفش تا قبل اون هیچ وقت هیچ وقت بهم حتی نگفته بود چاقی و این حرف جرقه ای بود برای کاهش وزنم.

از خیلی سال پیش اقای دکتر کرمانی رو میشناختم و خیلی از آشناهامون و دوستانم به نتیجه رسیده بودن. منم امیدوارم بودم که موفق بشم و تمام تلاشمو کردم.

برای خواندن ادامه مطلب و گزارش
تصویری خانم شفیعی کلیک کنید





اینفوگراف

چه چیز هایی در هفت سین هست و چرا



ایمان و میراث



تفکر



زندگی



سیر : سلامتی



سنجد عشق



سماق: طلوع خورشید



سکه : کامیابی



شیرینی



روشن فکری



سبزه: تازگی



سیب : زیبایی



باروری



سنبل : بهار



سمنو : وفور





این نکته ها را همه باید بدانید

برای دوی ماراتن، در هر ساعت به
۶۰۰ کالری نیاز داریم ولی برای راه رفتن
سریع، در هر ساعت به **۶۵۰** کالری؟



وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



بدونیم
خیلی چیزها برای دوستن هست

به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها
www.kermany.com



به اندام **سایت دکتر کرمانی** با همکاری **سایت بدونیم**