

دکتر کرمانی

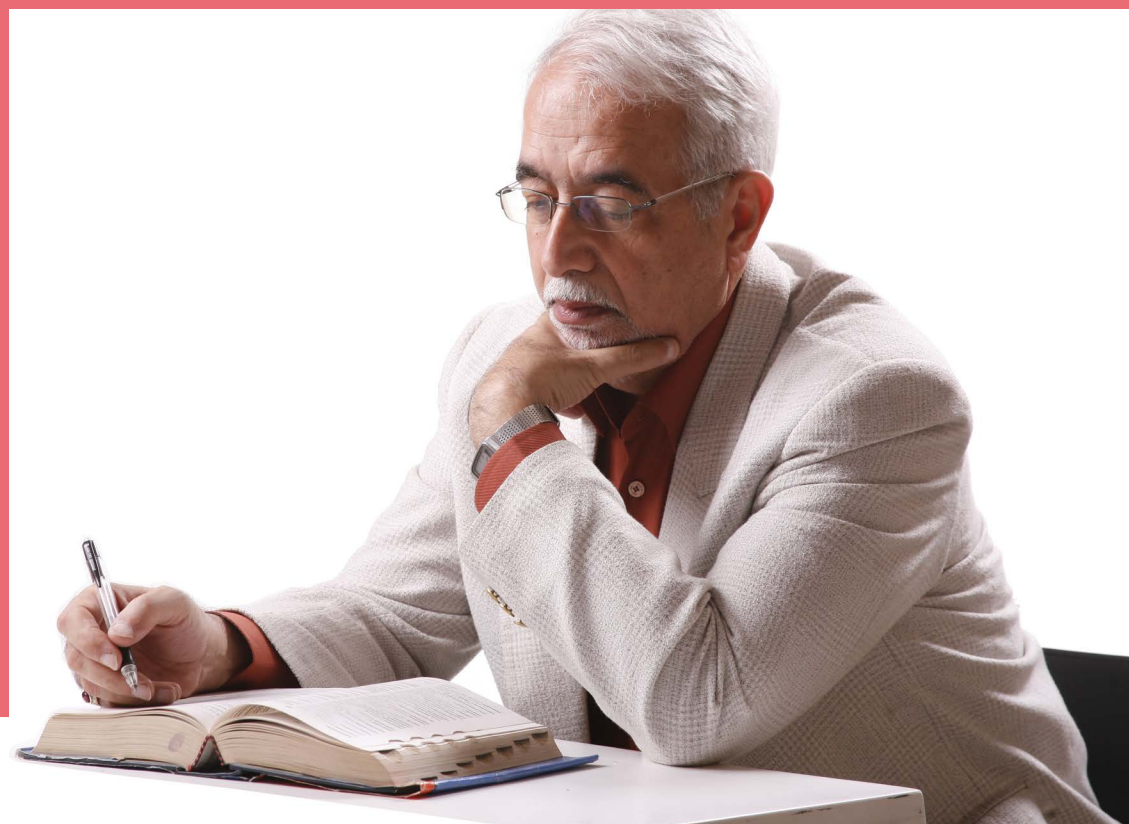
شماره دوازدهم

چرا بسیاری از ما در کاهش وزن موفق نیستیم؟
اینفو گرافیک راهنمای کامل آمیوه برای سلامت
آشپزی رژیمی تخم مرغ در سس گوجه فرنگی
مصاحبه با رکورددار آقای سبحان کریمی
با این ترکیبات فقط آهن جذب کنید

چگونه در هر سنی
پوستی درخشان
داشته باشیم؟



روغن زیتون



دارد و یا حتی اگر مقدار برگ‌های زیتون همراه دانه زیاد باشد، رنگ روغن حاصل را تغییر می دهد.

ملاحظه : از خرید روغن‌هایی که در ظروف شفاف و در معرض نور و دمای بالا نگهداری شده، خودداری کنید .

روغن زیتون باید در جای خشک و خنک و تاریک قرار داشته باشد .

پس از استفاده درب ظرف را بلافاصله ببندید، زیرا روغن زیتون به سرعت بو و مزه غذاهای مختلف را به خود می گیرد و در اثر تماس با اکسیژن هوا فاسد می شود. نگهداری روغن در ظروف سرامیکی یا پلاستیکی تیره بهتر از ظروف پلی اتیلنی شفاف می باشد .

روغن زیتون را در شرایط مناسب می توان تا دو سال نگهداری کرد .

روغن زیتون مثل اکثر روغن های مایع، غیر اشباع است و برای سرخ کردن مناسب نیست روغن زیتون متشکل از اسیدهای چرب غیر اشباع مونو است که نمی تواند در مقابل افزایش دما مقاومت کند و سریعاً اکسیداسیون می شود و طعم و بوی خود را از دست می دهد .

برای استفاده از روغن می توان روغن زیتون را در حین پختن غذا و یا زمانی که غذاهایی که روی آتش است ،و هنوز آب دارد اضافه کرد.

دانستنی های روغن زیتون

ارزش غذایی روغن زیتون بودار از بی بوی آن بیشتر است.

در هر غذایی که حین پخت آب دارد می توانید از روغن زیتون استفاده کنید .

مصرف روغن زیتون برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است .

پایین آورنده چربی بد خون مانند تری گلیسیرید است .

روغن زیتون در شرایط مناسب بیشتر از ۲ سال قابلیت نگهداری ندارد.

اخطار : مصرف بیش از حد روغن زیتون باعث چاقی می شود.

نگهداری روغن زیتون:

روغن زیتون باید در جای خنک و به مدت کوتاه تا زمان انقضای آن نگه داری شود. روغن زیتون روغن بسیار مفیدی است اما نگهداری آن مشکل است . در بسیاری موارد تخریب روغن زیتون از آغاز تولید شروع می شود. حرارت و نور، روغن زیتون را از بین می برند ولی متأسفانه توجه چندانی به این موضوع نمی شود. در صورتی که این مراقبت‌های ساده را انجام دهید ، روغن زیتون به مدت طولانی (نزدیک به دو سال) قابل نگهداری خواهد بود.

بهترین روغنی که تا به حال انسان ها شناخته اند روغن زیتون است

برتری واهمیت روغن زیتون این است که:

اسیدهای چرب امگا ۳ دارد.

بالاترین درصد غیر اشباع تک پیوندی را دارد .

دارای اسکوالین (عامل کاهش دهنده کلسترول خون) است .

دارای مواد آنتی اکسیدان است .(مانع لخته شدن خون است).

کشورهای که روغن زیتون زیاد مصرف می کنند ، کمترین آمار سرطان سینه را دارند(کشورهای میدترانه) .

خواص روغن زیتون:

روغن زیتون از محبوب ترین روغن های گیاهی است که طعم خوب و فواید بسیاری دارد. از ۴۰۰۰ سال پیش، مصریان باستان به خواص درمانی آن پی برده بودند و از آن در طب باستان، استفاده زیادی می شده است .امروزه نیز دنیای پزشکی به اهمیت آن آگاه شده و تحقیقات گسترده‌ای در مورد اثرات آن انجام می دهد.

روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب از جمله اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک (اسید چرب امگا - ۶) و مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک

(اسید چرب امگا۳) و مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین E یا آلفا توکوفرول، و ویتامین های A و D و K است. روغن زیتون

روش انتخاب روغن زیتون مرغوب :

اول آن را ببویید .

روغن زیتون خوب باید بوی زیتون یا سبزی یا سیب بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است. اگر بوی فلزی احساس کردید، بدانید که روغن، نامرغوب یا فاسد است.

دوم آن را بچشید.

برای این کار طوری روغن را روی زبان بریزید که سقف دهان را نپوشاند. مزه روغن نامرغوب روی زبان به کندی پخش می شود. برخی روغن های خوب در عقب دهان مزه تندى ایجاد می کند که نشانه برداشت زیتون نارس است.

سوم آن را ببینید.

ولی دیدن رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست، زیرا به راحتی می توان در آن تقلب کرد . به علاوه هر نوع زیتون، رنگ مخصوص خود را

با این ترکیبات فقط آهن جذب کنید

مقاله های کاربردی

اگر در تلاش هستید که مصرف گوشت قرمز خود را کاهش دهید یا قطع کنید، مسلماً این را هم می دانید که با چنین کاری ممکن است بدنتان دچار فقر شدید آهن شود. مسلماً غذاهای گیاهی نیز حاوی این مینرال هستند، اما آهن موجود در آنها به سادگی جذب نمی شود. تنها ۲ تا ۲۰ درصد آهن موجود در گیاهان، می توانند از سیستم گوارشی به خون راه پیدا کنند، این مقدار در گوشت حیوانات ۱۵ تا ۱۵ درصد است. اما خوشبختانه برای این مشکل یک راه حل ساده وجود دارد: تنها مقداری ویتامین C به وعده خود اضافه کنید. ویتامین C مقدار جذب آهن را از غذاهای غیر حیوانی افزایش می دهد. در ادامه می خواهیم ترکیب هایی را به شما معرفی کنیم که می توانید با آنها این کار را انجام دهید. یعنی یک غذا حاوی آهن است و دیگری حاوی ویتامین C. این موارد نمونه هایی هستند که می توانید با الهام از آنها انواع ترکیب را برای خودتان بسازید پس لازم نیست به آنها محدود شوید.

۱- اسفناج (آهن) + فلفل دلمه ای قرمز (ویتامین C)

راه های زیادی برای ترکیب این دو وجود دارد، مثلاً می توانید سالاد اسفناج درست کنید و در آن برش های فلفل دلمه ای قرمز قرار دهید. و یا می توانید این دو را با هم تفت دهید. ترکیب این دو به همراه روغن زیتون، سیر و فلفل قرمز عالی می شود.

۲- بروکلی (آهن) + گوجه فرنگی (ویتامین C)

می توانید با تفت دادن بروکلی، گوجه فرنگی به همراه پیاز، قارچ، روغن زیتون، سیر و دیگر سبزیجات خوراکی فوق العاده مقوی برای خود درست کنید. گذاشتن یک پروتئین بدون چربی کنار این غذا همه چیز را کامل می کند (سینه مرغ، سالمون، یا لوبیا سفید). گوجه فرنگی و بروکلی را می توانید در املت صبحانه نیز استفاده کنید. این ترکیب را می توانید به سادگی در سالاد نیز به کار ببرید.

۳- انواع لوبیا (آهن) + کلم (ویتامین C)

این دو را می توانید در سالاد و انواع ساندویچ با هم ترکیب کنید. شاید ترکیب در نگاه اول متعجبتان کند اما مطمئن باشید غذاهای خوشمزه ای از آن در می آید.

۴- کلم پیچ (آهن) + پرتقال (ویتامین C)

می توانید هر دو اینها را داخل اسموتی استفاده کنید. برش های پرتقال را به سالاد کلم اضافه کنید و طعمی متفاوت و جدید را تجربه کنید.

۵- عدس (آهن) + کلم بروکسل (ویتامین C)

هر دوی آنها را می توانید به سالاد اضافه کنید. حتی از برگ های این کلم می توانید به عنوان نان استفاده کنید، یعنی عدس ها را به همراه هرچه دوست دارید ابتدا بپزید و سپس درون برگ های کلم قرار دهید و میل کنید.

۶- شکلات تلخ (آهن) + توت فرنگی (ویتامین C)

اگر نمی دانستید شکلات تلخ یکی از منابع آهن است، پس باید بگویم این خبر خوب واقعیت دارد. شکلات تلخ را آب کنید و روی توت فرنگی ها بریزید. راه های فراوانی برای ترکیب این دو هست، پس حسابی خودتان را تحویل بگیرید.

دسترس آسان و سریع در هر لحظه

رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermany.com

چگونه در هر سنی

پوستی درخشان داشته باشیم؟



آنچه

میخوریم

می تواند تا حدود زیادی مشخص

کند چند ساله به نظر می رسد و چقدر سریع

پیر می شوید. با وجود استفاده روزانه از ضد آفتاب،

پرهیز از سیگار و استفاده از کرم های ضد پیری اگر غذا خوردنتان

اشتباه باشد سرعت پیری پوستتان بالا خواهد رفت. در ادامه نکاتی را خواهید خواند

که با عملی کردنشان می توانید از پیری زودرس پوست و کل بدن جلوگیری کنید.

۱- از غلات کامل استفاده کنید

هر بار که می خواستید انتخاب کنید، غلات کامل را به غلات تصفیه شده ترجیح دهید، نان سفیدی که استفاده می کنید را به نان سبوس دار تغییر دهید. برنج قهوه ای را جایگزین برنج سفید کنید. به جای پاستای معمولی از پاستای سبوس دار استفاده کنید.

باید مواظب باشید خیلی از محصولات فقط برای تبلیغات از برچسب هایی مانند غلات کامل “ آرد کامل “ چند غله “ استفاده می کنند اما در واقع درصد کمی از غلات کامل در آنها به کار رفته. این مورد مخصوصا در نان ها بسیار شایع است. حتما برچسب محصولات را بخوانید، محصول باید ۱۰۰ درصد از غلات کامل درست شده باشد. برای مثال پاپ کورن یکی از غلات کامل است، می توانید به راحتی مقدار زیادی از آن را برای میان وعده میل کنید، اما از خرید پاپ کورن های بسته بندی پرهیز کنید چون سرشار از نمک و چربی اضافه هستند. در صورتی که خودتان درست می کنید هم فراموش نکنید بیش از حد نمک و روغن به آن نزنید.

۲- از پروتئین استفاده کنید

اگر تصمیم دارید از غذایی با شاخص گلیسمی بالا استفاده کنید، مانند غذایی که قند بالا یا آرد سفید دارد، همیشه آن را با پروتئین ترکیب کنید تا آزاد شدن گلوکز در جریان خون را کندتر کنید. برای مثال می توانید ر کنار برنج سفید از ماست استفاده کنید، و یا آن را با گوشت (مخصوصا مرغ) میل کنید.

۳- سبز شوید

اگر به نوشیدن قهوه علاقه دارید، سعی کنید یکی از فنجان های قهوه را با یک فنجان چای سبز جایگزین کنید. همچنان آن مقدار کافئینی که دنبالش بودید را دریافت خواهید کرد، اما این بار در کنارش آنتی اکسیدان های قوی نیز جذب می کنید. قهوه نیز آنتی اکسیدان دارد، اما آنتی اکسیدان موجود در چای سبز متفاوت است و به درد پوست می خورد. چای نعنا یک انتخاب مناسب دیگر است، چون سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که پیری پوست را کند می کنند.

۴- ادویه و گیاهان دارویی

بسیاری از گیاهان دارویی، ادویه جات، و چاشنی ها حاوی آنتی اکسیدان های قوی هستند، پس از آنها بیشتر استفاده کنید. مخصوصا ادویه جاتی همچون دارچین، میخک، زیره، پودر کاری، دارچین، و زعفران و گیاهان

دارویی همچون ریحان، بادرینجبویه، مرزنجوش، پونه، نعنای، رزماری، مریم گلی، ترخون، و آویشن.

از ادویه جات و گیاهان دارویی هنگام پخت و پز مرتب استفاده کنید. گیاهان دارویی تازه را روی سالاد و ساندویچ بریزید و از مواردی همچون دارچین در آب میوه ها، قهوه و چای استفاده کنید. همه اینها با چین و چروک و پیری پوست مبارزه می کنند.

۵- غذاهای فرآوری شده را کنار بگذارید

هر چیزی که در بسته بندی ارائه شود مورد شک است، اما غذاهای نیمه پخته و تنقلات بدترین ها هستند کاپ کیک، دونات، چیپس، پفک و ... اینگونه غذاهای معمولا سرشار هستند از قند، آرد تصفیه شده، و در کل کربوهیدرات های ساده ای که قند خون و سطح انسولین را بالا می برند. البته نمک و چربی های ناسالم را نیز نباید فراموش کرد

مواظب میان وعده هایی هم که برچسب سالم خورده اند باید باشید. معمولا نسخه کم چرب این غذاها حاوی مقدار بیشتری قند است، حتی غذاهایی که با غلات کامل درست شده ممکن است سرشار از نمک، قند و چربی شده باشند (معمولا این کار را برای طعم دار کردن می کنند).

۶- روز خود را با میوه شروع کنید

یک بشقاب میوه بهترین روش برای دریافت آنتی اکسیدان بدون چربی، نمک، یا قند اضافه شده است. افرادی که مرتب میوه میل می کنند معمولا پوستی جوان و شاداب دارند.

۷- میل به شیرینی خود را با شکلات تلخ برطرف کنید

شکلات با توجه به اینکه چه مقدار کاکائو خام در آن به کار رفته درجه بندی شده است. هرچقدر مقدار کاکائو بیشتر باشد، فعالیت آنتی اکسیدانی بیشتر است. به دنبال شکلاتی با حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشید، تا بیشترین مقدار آنتی اکسیدان و کمترین مقدار قند اضافه شده را داشته باشد.

۸- به خاطر بسپارید: سبز، زرد، نارنجی، قرمز

غذاهایی با رنگ های درخشان بیشترین مقدار آنتی اکسیدان را در خود جای داده اند.

۹- پروتئین بیشتری میل کنید

پروتئین آجرهای ساخت کلاژن را مهیا می کند، و بدن به پروتئین برای ترمیم و جایگزینی کلاژن هایی که به واسطه بالا رفتن سن یا رادیکال های آزاد آسیب دیده اند نیاز دارد. یکی از تحقیقات نشان داد خانم هایی که پروتئین کمی مصرف می کنند، در مقایسه با خانم هایی که مصرف پروتئینشان بالا است چین و چروک بیشتری روی پوست خود دارند. توصیه می شود در ازای هر کیلوگرم از وزن بدن روزانه ۰.۸ تا ۱ گرم پروتئین مصرف شود. برای مثال یک خانم با وزن ۶۸ کیلو گرم، روزانه حدود ۶۸ گرم پروتئین نیاز دارد.

چرا بسیاری از ما در کاهش وزن موفق نیستیم؟



شده اما تقریباً مانند همان کاهش وزن است. حدود ۲۰ درصد از جهش ژنتیکی داشته ایم که باعث می شود به صورت غریزی به دنبال حرکت باشیم. زمانی انسان برای زنده ماندن و بقا باید به شکار می رفت، چوب و غذا جمع آوری می کرد، و در نبردها پیروز می شد. در دنیای ماشین ها، سوپرمارکت ها و کارهای پشت میزی، و دارای آرامش نسبی، بدون اینکه زیاد حرکت کنیم می توانیم به راحتی زنده بمانیم. بسیاری از ما با ورزش کردن این کمبود حرکت را جبران نمی کنند. به عبارت دیگر عملکردمان با ژنتیکمان همخوانی ندارد.

البته، برخی توانسته اند جلوی این موانع بایستند و موفق شوند کمتر خوردن، بیشتر ورزش کردن و از بین بردن چربی های اضافی. اما متأسفانه گاهی این افراد موفق نیز اسیر چرخه ای یویو شکل می شوند، یعنی تا حدود زیادی وزن کم می کنند و ناگهان دوباره همان مقدار یا شاید بیشتر را اضافه می کنند.

نمی خواهیم از گرفتن تصمیمات جدید یا تلاش برای کاهش وزن نا امیدتان کنم. ما می توانیم، و باید برای بهتر شدن تلاش کنیم. درست غذا خوردن و افزایش فعالیت بدنی بهترین راه ها برای کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی هستند. با این حال باید بدانیم وقتی ما یا دیگران در این تلاش شکست می خوریم، همیشه نشانه ی کمبود اراده و سستی نیست،

بلکه نتوانسته ایم آنچه از نیاکانمان دریافت کرده ایم را با زندگی مدرن امروزی مطابقت دهیم.

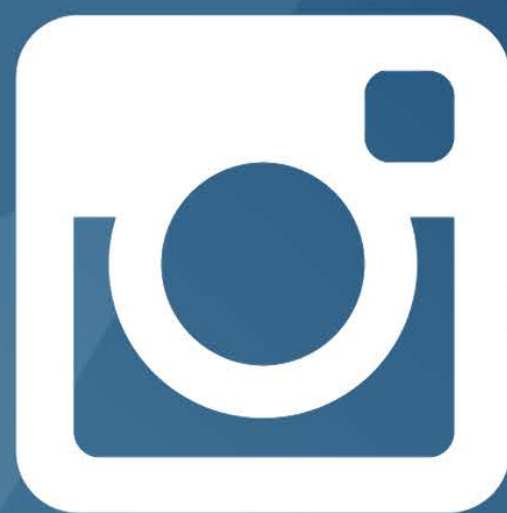
بسیاری از ما هر سال تصمیم می گیریم که دیگر کمتر غذا بخوریم و بیشتر ورزش کنیم، اما متأسفانه همچنان آمار افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند رو به افزایش است. متأسفانه بسیاری در مسیر کاهش وزن شکست می خورند و تقصیر را گردن کمبود قدرت اراده می اندازند. چرا کاهش وزن و ورزش کردن مثل به خاطر سپردن مسواک زدن دندان ها ساده نیست. نگاهی دقیق تر به تاریخچه انسان و بیولوژی نشان می دهد خطا در ژن ما نهفته است.

ما زادگان بیش از ۱۰,۰۰۰ نسل از انسان ها هستیم که توانسته اند خود را از کمبود غذاها و قحطی های بی شماری نجات دهند. DNA که آنها به ما داده اند بعلاوه ژن هایی که طی نسل ها تغییر کرده اند باعث شده ما علاقه به خوردن قند ها، پروتئین و نمک داشته باشیم، روده هایمان تمام مواد ضروری آنچه را که می خوریم جذب کند، و تمام کالری های اضافی را به عنوان چربی ذخیره کنیم، تا بعدها و هنگام نیاز بسوزانیمشان.

جای تعجب نیست که برخی ژن های ذخیره چربی در افرادی که اجدادشان با کمبود کالری مواجه بودند بیشتر مورد تغییر و تحول قرار گرفته. توانایی ذخیره چربی برای اجداد این افراد بسیار مهم و با ارزش بوده. اما برای مثال ۷۵ سال بعد که غذا فراوان شد و فعالیت بدنی کم، وضعیت بدن به همان شکل باقی ماند، یعنی بدن همچنان به خاطر ترس از قحطی علاقه به ذخیره چربی داشت. امروزه ما بیش از هر زمان دیگری درگیر نرخ بالای چاقی و دیابت هستیم.

بدنمان طوری ساخته شده که هر وزنی که داریم محافظت کند. وقتی وزن کم می کنیم بدون در نظر گرفتن اینکه اضافه وزن داریم یا کمبود وزن هورمون هایمان گرسنه ترمان می کنند و سرعت سوخت و ساز را نیز کاهش می دهند پس کالری کمتری می سوزانیم. در نتیجه اضافه کردن وزن از کم کردن آن خیلی ساده تر می شود. داستان پشت فعالیت بدنی کمتر شناخته





ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

@DrKermany

اینستاگرام:

🔍 @DrKermany

تلگرام:

تخم مرغ با سس
گوجه فرنگی و نان
سیر پنیری مخصوص

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا





تخم مرغ با سس گوجه فرنگی و نان سیرپنیری مخصوص

روش پخت:

منقل برقی یا غیر برقی را گرم کنید.

یک ماهی تابه نجسب را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید، به ماهی تابه روغن اضافه کنید، روغن را خوب بچرخانید تا همه ماهی تابه چرب شود. پیاز و سیر خرد شده را به ماهی تابه اضافه کنید. ۴ دقیقه تفت دهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، یک دقیقه دیگر تفت دهید و مرتب بهم بزنید. سرکه را اضافه کنید و تا زمانی که بیشترش تبخیر شود تفت دهید. شکر، نمک، فلفل و گوجه فرنگی ها را اضافه کنید. درپوش ماهی تابه را بگذارید و حرارت را تا متوسط کم کنید. اجازه دهید ۲ دقیقه بجوشد. تخم مرغ ها را پشت سر هم روی میکس گوجه فرنگی بشکنید. درپوش را بگذارید و ۵ دقیقه یا تا زمانی که زرده ها پخته شوند به پختن ادامه دهید.

قطعات نان را روی سینی پخت بگذارید، هر طرف نان ها را یک و نیم دقیقه یا تا زمانی که تست شوند روی منقل بگذارید. با نصفه های سیر روی نان ها بمالید. دو قاشق غذا خوری پنیر روی هر کدام از نان ها بریزید. روی منقل حرارتشان دهید تا پنیر رویشان آب شود. تخم مرغ ها و میکس گوجه فرنگی را به صورت مساوی در چهار بشقاب تقسیم کنید. سپس با نان های سیری سرو کنید.

این غذا را می توانید به عنوان وعده شام یا ناهار و حتی صبحانه میل کنید.غذای اصلی را در کنار نان مخصوص آن سرو کنید و از طعم خاص هر دو با هم لذت ببرید. محتویات این وعده سرشار از پروتئین و مواد مغذی دیگر است که آن را تبدیل به غذایی بسیار سالم می کند.

مواد لازم:

یک قاشق غذا خوری روغن زیتون خالص
یک فنجان پیاز خرد شده
سه حبه سیر خرد شده
سه قاشق غذا خوری رب گوجه فرنگی
یک سوم فنجان سرکه
یک قاشق چای خوری شکر
یک دوم قاشق چای خوری نمک
یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک چهارم قاشق چای خوری فلفل قرمز
۴۰۰ گرم گوجه فرنگی، که مکعبی برش خورده باشند
۴ عدد تخم مرغ بزرگ
۴ برش (۲۸ گرم) نان خمیر ترش
یک حبه سیر، نصف شده
۵۶ گرم پنیر موزارلا کم چرب خرد شده

اطلاعات تغذیه:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای چهار وعده در نظر گرفته شده است، هر وعده شامل یک تخم مرغ ، یک قطعه نان و مقداری میکس گوجه فرنگی است.
اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این غذا می باشد.

کالری: ۲۸۶

چربی در یک وعده: ۱۱ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۳٫۶ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۵ گرم

چربی حاوی حلقه های اشباع نشده در یک وعده: ۱٫۶ گرم
پروتئین در یک وعده: ۱۵ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۲۹ گرم
فیبر در یک وعده: ۳ گرم
کلسترول در یک وعده: ۱۹۵ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۳ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۵۹۸ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۱۸۰ میلی گرم

راهنمای کامل آب میوه و سبزیجات



مزایای آبمیوه برای سلامت

افزایش انرژی

مواد مغذی موجود در آب میوه تقریباً هستقیم به بدن منتقل می شوند

خواب بهتر

آب سبزیجات برگدار حاوی مقدار زیادی منیزیم است که به خوابی راحت کمک می کند

استخوان سازی

کلم، خربزه، و بروکلی حاوی مقدار بالایی مواد مغذی کلسیم و منیزیم هستند که وجودشان برای ساخت استخوانی سالم ضروری است

تقویت ذهن

آب ریشه چغندر می تواند جلوی زوال عقل را بگیرد

طول عمر

مواد مغذی و آنتی اکسیدان های موجود در آب میوه جلوی از بین رفتن سلول ها را می گیرد

دریافت سریع نیاز روزانه بدن

راهی ساده و سریع برای جذب مواد مغذی مورد نیاز

از بین بردن استرس

ویتامین C و منیزیم به بدن کمک می کنند با اثرات استرس بهتر مبارزه کند.

بهبود گوارش

آب میوه به عملکرد بهتر روده ها، کبد و کلیه کمک میکند. ضایعات و مواد سمی را از بدن دفع و از بیماری ها پیشگیری می کند

می دانستم فقط با کمک دکتر کرمانی می توانم لاغر شوم



سبحان کریمی
وزن اولیه: ۱۴۴
وزن پایانی: ۱۰۰



من در یک خانواده ورزشی زندگی می کنم و تمام اعضای خانواده ام، وزن نرمالی دارند. پدرم از قهرمانان ورزش دو و میدانی و رییس تربیت بدنی شهرستان است و خواهرم دان ۴ کاراته دارد.

اضافه وزن من تقریباً از ۱۳ سالگی شروع شد، به این دلیل که در آن سال ها پدرم به یک شهرستان گرمسیری منتقل شد و به خاطر اینکه گرمای زیاد نشوم، به من کمتر اجازه می دادند بیرون از خانه بروم. آن زمان، تحرک بدنیم کم بود و عادت های بد غذایییم از همان زمان شروع شد. کاملاً مشخص بود دارم چاق می شوم ولی خانواده ام می گفتند قدت بلند می شود و لاغرتر می شوی.

ولی هرچه سنم افزایش پیدا می کرد، خواب های آشفتہ، نفس کشیدن با صدای بلند در خواب و رفلاکس معده، بیحوصلگی، عصبی شدن و حتی مشکل در لباس پوشیدن عادی باعث شده بود که چاقی برایم دردسرهای زیادی داشته باشد.

در دوران دانشجویی، به خاطر تنبلی راه و گرما، سر خیلی از کلاس های دانشگاهم حاضر نمی شدم و ترس از دیده شدن و ضعف در اعتماد به نفس باعث شده بود حتی کنفرانس هم ارائه ندهم. به خاطر اضافه وزنی که داشتم، در خرید پوشاک دچار مشکل بودم و حق انتخاب در رنگ و مدل لباسی که می خواستم را نداشتم. هر مغازه ای که می رفتم، فقط باید می پرسیدم چه لباسی اندازه من دارند و بعد فروشنده با نگاه معناداری بدترین جنسش را از لحاظ سادگی و بد رنگی به من می داد. تازه همان هم گران تر از بقیه مدل ها بود چون پارچه بیشتری نسبت به بقیه برده بود.

تصمیم گرفتن برای لاغر شدن، نه برای من بلکه برای تمام چاق ها تصمیم تازه ای نیست و همیشه موقع پرخوری به این فکر می کنیم که از روزی مثل شنبه و اول یا آخر ماه شروع به رژیم گرفتن کنیم ولی این تصمیم ها خیلی کم عملی می شوند و اگر هم شوند، خیلی زود به شکست می خورند چون اصولی و جدی نیستند.

کت و شلوار دامادیم را دوست نداشتم

تلخ ترین خاطره ای که از زمان چاقی دارم مربوط به زمانی است که برای خرید کت و شلوار دامادی رفته بودم و فروشنده مغازه یک دست کت و شلواری که دوست نداشتم را نشانم داد و گفت: فقط همین یک مدل اندازه تو هست! حتی نتوانستم کت و شلوارم را خودم انتخاب کنم و چاره ای جز خریدن همان کت و شلوار و پوشیدنش نداشتم. کت و شلوار دامادیم را دوست نداشتم و در طول مراسم عروسی به این فکر می کردم که چرا بهترین روز زندگیم نباید طوری که دلم می خواهد لباس بپوشم و چنین تیپ بدی داشته باشم.

در دوران دانشگاه هم اتفاقی ای داشتم که وزنم ۱۵۰ کیلوگرم بود و می گفت در تهران دکتری هست به نام دکتر کرمانی که چند سال حضوراً به او مراجعه کرده و وزن زیادی کم کرده است اما بعد از کم کردن وزن، رژیم غذایی را رعایت نکرده و دوباره چاق شده است. دوستم کتاب «معجزه ای برای چاق ها» دکتر کرمانی را که همراهش بود به من امانت داد و من خواندم. بعد از خواندن این کتاب می دانستم که اگر روزی بخوام لاغر شوم فقط با کمک دکتر کرمانی است. شهریور ۹۴ برای کم کردن وزن، تصمیم جدی گرفتم و یاد دوستم و کتابی که از او امانت گرفته بودم افتادم. برای همین، نام دکتر کرمانی را در گوگل سرچ کردم و وقتی با سایت دکتر آشنا شدم، امیدم چند برابر شد. همان موقع ثبت نام کردم و رژیمم را دریافت کردم.

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



www.kermany.com
به اندام سایت دکتر کرمانی
رایانامه: **info@kermany** سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶
شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

