

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

شماره ۲۵

فصل تابستان

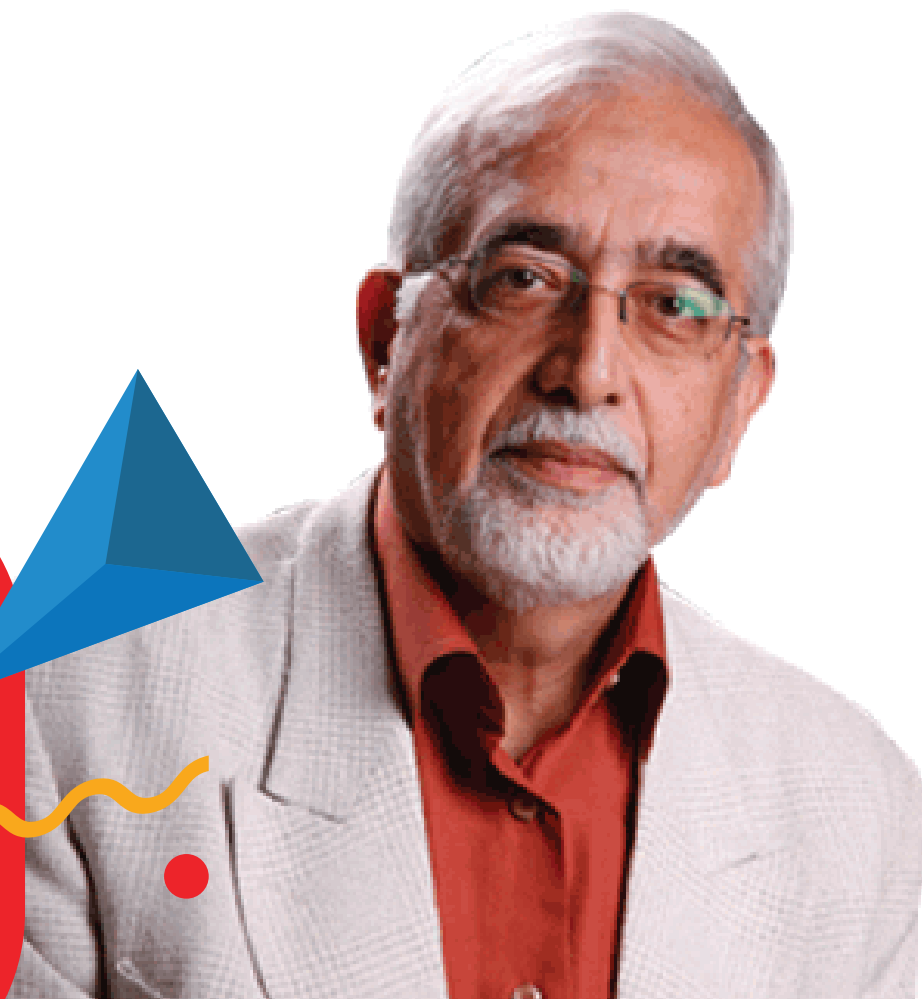
نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشارخون

- آموزش و تهیه املت پنیر و گوجه
- افراد شاد، هرگز این کارها را نمی کنند
- چرا تمرین های قدرتی برایمان خوب هستند؟
- چگونه پوست کودک خود را در برابر آفتاب محافظت کنیم؟
- چگونه بفهمیم که در مسیری درست، وزن کم می کنیم؟
- مصاحبه ویدیویی با رکوردار کاهش وزن دکتر کرمانی مریم شایان فر



دکتر محمد صادق کرمانی

نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشار خون



فعالیت بدنی

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

نکته ی مهمی که باید حتما به آن اعتقاد داشته باشید این است که : ورزش واقعا معجزه می کند. احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا برای افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، مانند کارمندان، بازنشسته ها، خانه داران، راننده ها و... بیشتر از دیگران است.

هم چنین هنگامی که عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، با عوامل دیگر نام برده شده همراه می شود، احتمال خطر بسیار بالا می رود. درصد مرگ و میر و ابتلا به بیماری های ناعلاج در افرادی که ورزش نمی کنند، بسیار بالاتر از افرادی است که ورزش سبک و منظمی را انجام می دهند. فواید ورزش بسیار بیشتر از آن است که بتوان در چند سطر آن ها را بیان کرد. (در فصل پیشگیری و درمان فشارخون بالا، یک روش عالی برای ورزش کردن را خواهید خواند. عمل به آن برنامه ها را از همین امروز به شما توصیه می کنم).

چاقی و اضافه وزن

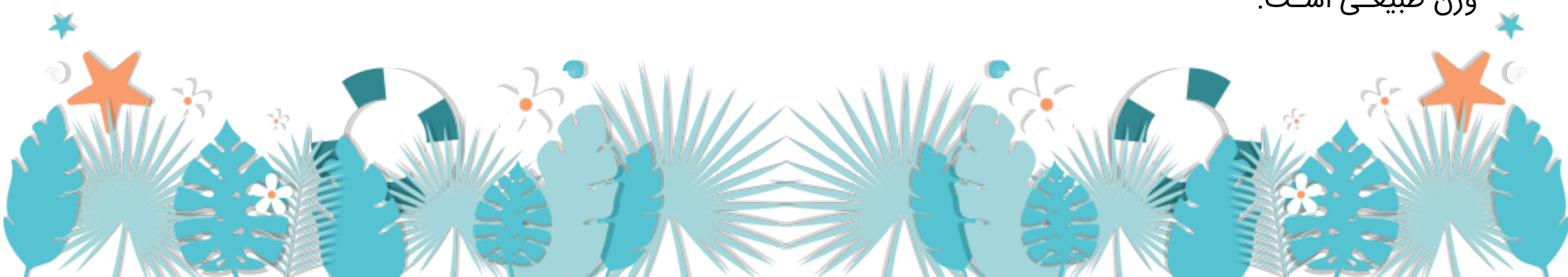
چاقی نقش بسیار زیادی در ایجاد فشارخون بالا ایفا می کند؛ به طوری که ۲۰ الی ۳۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری مهلک را، به اضافه وزن نسبت می دهند. هرچه اضافه وزن بیشتر باشد، فشارخون نیز بیشتر است. در تمامی سنین، وزن بدن عامل تعیین کننده ی فشارخون می باشد. فشارخون بالا در افراد چاق تا سه برابر بیشتر از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

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

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

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

تحقیقات نشان داده است که: ۱۰٪ اضافه وزن، ۷ میل متر جیوه، فشارخون را بالا می برد.



به اندام دکتر کرمانی



معجزه‌ی برای چاق‌ها و لاغر‌ها



رژیم آنلاین دکتر کرمانی

اصلاح الگوی غذایی

برای دریافت مشاوره رایگان ۱۱۲ را به ۳۰۰۰۶۰۲۶ پیامک کنید

 @drkermany

www.Kermany.com



افراد شاد، هرگز این کارها را نمی‌کنند

۳- نپذیرفتن خود واقعیشان

هیچ چیز الهام بخش تر از دیدن افرادی نیست که از صمیم قلب خود را پذیرفته و در آغوش گرفته اند. شادی واقعی تنها زمانی به دست می‌آید که در مسیر آنچه ذهن، بدن و روحمان می‌خواهد گام برداریم. من بیشتر دوران نوجوانی و جوانی را به تنفر از هرچه درباره خودم بود گذراندم و سعی کردم خودم را بر این اساس تغییر دهم. در واقع به کلی فراموش کرده بودم که شاد بودن یعنی چه. تنها زمانی متوجه این احساس شدم و آن را درک کردم که یاد گرفتم خودم را بپذیرم.

۴- آوردن ناراحتی‌های بی‌مورد به زندگی

تا زمانی که ما انسان‌ها درگیر ارتباط‌های انسانی مان باشیم، سطوحی از ناراحتی را نیز تجربه خواهیم کرد. چیزی که باید خود را از آن دور کنید درگیر شدن در روابطی است که پیوسته غم و اندوه و خستگی برایتان به همراه دارند و در کل مسموم هستند و هیچ‌گونه بهبود، حمایت و انرژی بخشی در خود ندارند. همین که به خودتان اجازه اهمیت دادن به کسی را دادید حذف کردن آن شخص دیگر برایتان دشوار خواهد بود. یک گام به عقب بردارید و مشخص کنید آیا این رابطه برایتان شادی می‌آورد و یا قرار است پیوسته از حس شادیتان کم کند. اگر در آن شادی ندیدید، بهتر است مدتی از آن دوری کنید. اگر متوجه شدید واقعا دلالتان برای برخی از عناصر آن رابطه تنگ شده است سعی کنید آرام آرام برش گردانید تا ببینید می‌توانید این رابطه را مجدد به روشی مثبت بازسازی کنید یا خیر.

۵- فراموش کردن اینکه شادی کاری درونی است.

مهم نیست که چقدر پول در حساب بانکی مان داریم یا بعد از اسممان چه عنوانی می‌آید. دستاوردها و رفاه خارجی خوب و دوست داشتنی است، اما اگر اجازه دهید شادی تان بسته به چیزهای خارجی باشد کل زندگی تان را صرف چیزی بیهوده کرده اید. شروع و پایان شادی از درون شکل می‌گیرد.

نویسنده: شیرین کریمی ترارانی، نویسنده، جهانگرد و روانشناس

شاد بودن، یک انتخاب است و همه ما می‌توانیم آن را داشته باشیم. اما چگونه می‌توانیم شاد بودن را بیاموزیم؟ مسلماً نگاهی به زندگی افراد شاد می‌تواند سرنخ‌هایی به دستمان بدهد. کارهایی هست که چنین افرادی هرگز انجام نمی‌دهند، بیایید مروری داشته باشیم بر این موارد:

۱- مقایسه کردن خود با دیگران

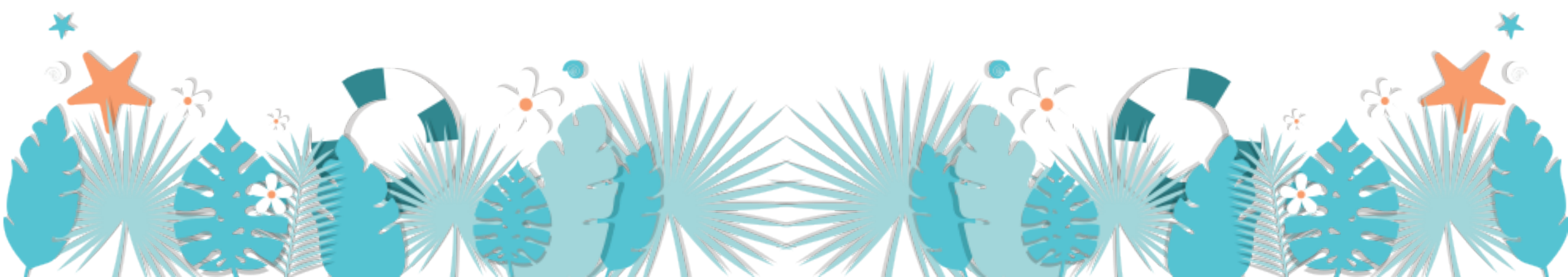
برنه براون جمله بسیار زیبایی دارد: مقایسه، شادی را می‌کشد. در مسیر خود بمانید.

وقتی به این هیولا بها می‌دهیم در واقع نارضایتی خود را تضمین کرده ایم. مطمئناً این طبیعی است که نسبت به زندگی دیگران کنجکاو شویم، اما گاهی ممکن است این حس ساده به مرور تبدیل به وسواس شود. مقایسه باعث شکل گرفتن خشم و قربانی شدن ذهن می‌شود.

اعتیاد به مقایسه، درست مانند دیگر اعتیادها مخرب است: اما ما توانش را داریم که با کنترل سرنوشت خود جلوی این عادت را بگیریم. عاشق موهبت‌ها، معایب و تجربیات خود شوید. دلیلی وجود دارد که فقط یکی از شما در این دنیا هست. تنها کسی که هر روز باید تلاش کنید، بهتر از او شوید خودتان هستید.

۲- پافشاری روی احساس پشیمانی

اینکه تجربیات گذشته خود را دوباره به یاد بیاوریم و از آنها درس بگیریم کاری سالم و طبیعی است. گاهی لازم است از برخی تصمیماتی که توسط خودتان گرفته شده، ابراز پشیمانی کنید، چون نتیجه اش آنچه می‌خواستید نشده است. سعی کنید از این حس پشیمانی درس بگیرید و سپس دوباره به حرکت درآیید. اگر این کار را نکنید، خودتان را اسیر یک تلخی کرده اید. من زمان زیادی را صرف پشیمانی درباره چیزهایی کردم که دیگر نمی‌توانستم تغییر دهم و انواع سناریو "ای کاش" در ذهنم تصور می‌کردم. گذشته شما را به اینجا آورده، پس نسبت به اشتباهاتی که انجام دادید و اجازه دادند شخصیت فعلی تان شکل بگیرد سپاسگذار باشید.



مصاحبه ویدئویی با مریم شایان فر

کاهش وزن: ۳۸kg



برای دیدن مصاحبه
در سایت دکتر کرمانی
کلیک کنید

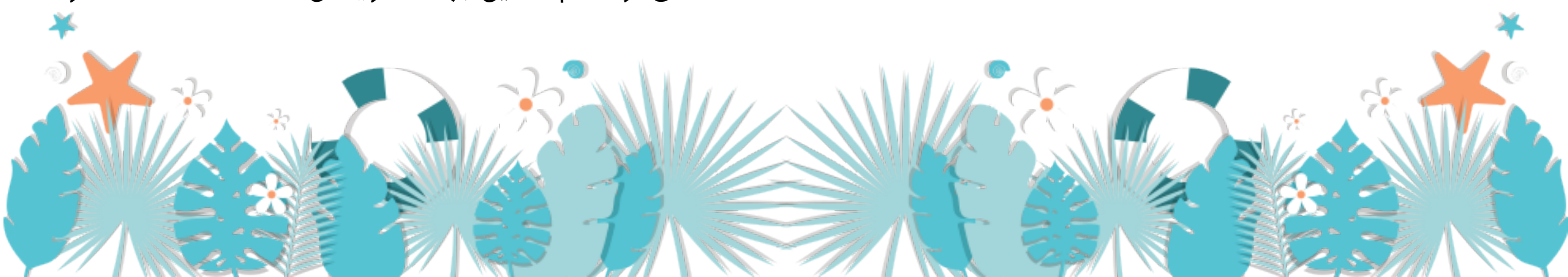




چرا تمرین‌های قدرتی برایمان خوب هستند؟

انسولین (و وزن بدن) در بین مردان کهنسالی که دیابت نوع ۲ دارند کمک می‌کند. عضله از نظر سوخت و ساز بسیار فعال است و از گلوکز یا قند خون برای انرژی استفاده می‌کند. در طول تمرینات قدرتی عضلات بدن مدام از گلوکز استفاده می‌کنند و این مصرف انرژی حتی زمانی که ورزش را به پایان می‌برید نیز ادامه پیدا می‌کند. برای هر کسی که در خطر مشکلات متابولیک قرار دارد □ دیابت نوع ۲ اما فشار خون بالا، سطح ناسالم کلسترول و دیگر نشانه‌های سندروم متابولیک نیز حساب هستند - تمرینات قدرتی یکی از درمان‌های بسیار قوی به حساب می‌آید. تمرینات قدرتی همچنین یک پادزهر بالقوه برای التهاب که علت اصلی افزایش خطر بیماری‌های قلبی و دیگر مشکلات است، به حساب می‌آید. در یک تحقیق که سال ۲۰۱۰ توسط دانشگاه کانکتیکات انجام گرفت، محققان تمرینات قدرتی را با تغییر سرکوب التهاب در سطح سیتوکین بدن مرتبط دانستند، سیتوکین یکی از انواع پروتئین‌های سیستم ایمنی است. در تحقیقی دیگر که توسط کلینیک مایو صورت گرفت محققان دریافتند زمانی که خانم‌های مبتلا به اضافه وزن در هفته دو مرتبه تمرینات قدرتی انجام می‌دهند تا حدود زیادی عوامل التهاب‌زا در بدنشان کاهش می‌یابد. تحقیقات دیگر تمرینات قدرتی را با بهبود تمرکز، عملکرد شناختی، تعادل بهتر، اضطراب کمتر و شادابی بیشتر مرتبط دانسته‌اند. برخی دیگر از تحقیقات اخیر و بسیار جالب درباره تمرین با وزنه‌های بسیار سبک است. بسیاری فکر می‌کنند برای رسیدن به تمام مزایای ورزش‌های قدرتی حتما باید از وزنه‌های بسیار سنگین استفاده کرد. اما به نظر می‌رسد این عقیده کاملا نادرست است. گفته می‌شود لیفت وزنه تا زمانی که احساس کنید دیگر نمی‌توانید ادامه دهید، کلید کار است. این یعنی مهم نیست وزنه‌ای که استفاده می‌کنید چقدر سنگین باشد. بنابراین افرادی که مصدومیت دارند و قادر به انجام حرکات با وزنه‌های سنگین نیستند می‌توانند تمرینات قدرتی خود را ادامه دهند. اگر تمام این موارد تا به اینجا نتوانسته‌اند قانع‌کننده باشد که به ورزش‌های قدرتی رو بیاورید، یک مورد بسیار مهم دیگر نیز هست که می‌توانید به این لیست اضافه کنید و آن حفظ قدرت بدنی در سنین بالا است. حفظ استقلال تنها با حفظ انرژی ممکن است. در گذشته به تمرینات قدرتی، به عنوان ورزشی مخصوص ورزشکاران حرفه‌ای نگاه می‌شد اما امروزه ثابت شده است از این نوع ورزش می‌توان به عنوان بخشی از روتین همگانی در تمام سنین جهت افزایش سلامت استفاده کرد.

برای بسیاری افراد شنیدن نام تمرینات قدرتی، بدنسازی را به ذهنشان می‌آورد که در حال کار با وزنه‌های سنگین هستند و عضلاتشان به شدت برجسته است. اما متخصصان معتقدند زمان این عقاید کهنه درباره ورزش‌های قدرتی به پایان رسیده. علم امروز می‌گوید کار کردن با وزنه - چه وزنه‌های سبک باشد چه وزن بدنتان - می‌تواند بهترین ورزش برای عملکرد مطلوب فیزیکی و فیتنس برای یک عمر باشد. برد شونفلد، متخصص علم ورزش در نیویورک می‌گوید: برای من تمرینات قدرتی یکی از مهم‌ترین انواع ورزش برای رسیدن به سلامت کلی بدن است. در طول دهه گذشته شونفلد بیش از ۳۰ مقاله در باره تمام جنبه‌های ورزش قدرتی منتشر کرده است، از بیومکانیک حرکت شنا گرفته تا مواد مغذی مورد نیاز بدن بعد از یک تمرین سنگین لیفت. بسیاری از مردم به ورزش‌های قدرتی به عنوان افزایش دهنده سایر عضلات و قدرت نگاه می‌کنند که خوب مسلماً درست است. اما شونفلد می‌گوید باری که این تمرینات روی استخوان‌ها و عضلات حامی آنها، تاندون‌ها و مفاصل وارد می‌کنند مسلماً در ارتباط با سلامت و عملکرد فیزیکی از اهمیت بیشتری برخوردارند. درباره تحلیل استخوان صحبت می‌کنیم که به مرور زمان در بافت آن اتفاق می‌افتد. وقتی جوان هستیم تحلیل استخوانی تعادل دارد و در بعضی مواقع بافت تحلیل رفته با بافت تازه جایگزین می‌شود. اما با بالا رفتن سن، تحلیل استخوانی سرعت می‌گیرد و از ساخت بافت استخوانی جدید پیشی می‌گیرد. این افزایش سرعت در تحلیل استخوان مخصوصاً در افراد یکجانشین و خانم‌هایی که به یائسگی رسیده‌اند، سرعت بیشتری دارد. این کاهش بافت استخوانی منجر به ضعف و مشکلات وضعیتی می‌شود که بسیاری از افراد کهنسال را درگیر خود کرده است. تمرینات قدرتی با این تحلیل استخوانی و مشکلات وضعیتی مقابله می‌کند. تمرینات قدرتی از طریق فرآیندی به نام بازسازی استخوان‌ها باعث افزایش توسعه استخوان سازی می‌شود. با اینکه می‌توانید برخی از این مزایا را با ورزش‌های هوازی دریافت کنید، مخصوصاً در قسمت پایین تنه، تمرینات قدرتی بهترین راه برای تثبیت و افزایش قدرت استخوانی کل بدن است. تحقیقات بسیاری تا به حال ورزش‌های قدرتی را با افزایش حساسیت به انسولین در بین افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت مرتبط دانسته‌اند. در یکی از تحقیقات اخیر، محققان به این نتیجه رسیدند که دو جلسه ورزش قدرتی در هفته به جلوگیری از نوسانات



FRESH JUICING



مزایای آبمیوه برای سلامت

افزایش انرژی

مواد مغذی موجود در آب میوه تقریباً مستقیماً 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

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

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 کنند.



چگونه پوست کودک خود را در برابر آفتاب محافظت کنیم؟



۱- سریع عمل کنید و از آفتاب خارج شوید.

نواحی تحت تاثیر قرار گرفته را پوشش دهید و کودک خود را در سایه نگه دارید تا آفتاب سوختگی التیام بیابد. به کودک لباس پنبه ای رها بپوشانید تا پوست آفتاب سوخته بتواند نفس بکشد.

۲- مرتب از داروهای التیام دهنده درد بدون نیاز به نسخه استفاده کنید.

تا پوست شروع به آرام شدن کند.

۳- پوست را خنک کنید.

یک کمپرس خنک را روی پوست بمالید. حتی می توانید یک حوله مرطوب شده با آب خنک را نیز به مدت ۱۵ دقیقه روی محل آفتاب سوختگی قرار دهید. یا می توانید کودک را به یک دوش آب سرد ببرید. دمای آب را زیر ولرم نگه دارید. مطمئن شوید هنگام دوش گرفتن آب آرام پایین بیاورید و با تمام قدرت باز نباشد. اگر پوست تاول زد کودک را حتما برای دوش گرفتن به حمام ببرید، اما هنگام خشک کردن حوله را مخصوصا روی جاهایی که تاول زده نکشید بلکه خیلی آرام فقط رطوبت را با حوله بگیرید.

۴- از مرطوب کننده استفاده کنید.

بعد از یک حمام یا دوش از یک کرم یا لوسیون بی عطر استفاده کنید تا پوست آرام شود. تداوم مالیدن این کرم ها ضروری است تا جلوی شدت ظاهر پوسته پوسته محل آفتاب سوختگی را بگیرد. آلوئه ورا نه تنها تاثیر التیام بخش روی پوست دارد بلکه به عنوان یک ضد التهاب نیز عمل می کند. مواظب باشید کرم هایی که حاوی بنزوکائین یا لیدوکائین هستند را استفاده نکنید. این موارد گرما را در پوست نگه می دارند و یا باعث تحریک پوستی موضعی می شوند.

۵- بدن را هیدراته نگه دارید.

آفتاب سوختگی می تواند از دست دادن مایعات در سراسر بدن را افزایش دهد. به کودک خود مقدار زیادی آب بدهید تا از کم آب شدن بدنش پیشگیری شود و ریکاوری زودتر اتفاق بیفتد.

۶- تاول ها را به حال خود بگذارید.

به کودک خود بیاموزید که تاول ها را باز نکند، چون این کار باعث عفونت و زخم می شود. تاول را که به حال خود بگذارید ظرف یکی دو روز خودش التیام پیدا می کند.

هوای گرم بهترین فرصت برای کودک است که بیرون برود و زیر نور خورشید مشغول بازی شود. اما بسیار مهم است که از محافظت پوست کودک خود در برابر اشعه های آفتاب اطمینان حاصل کنید. دکتر آنجالی ماهتو در این مقاله مهم ترین توصیه های پوستی در برابر نور آفتاب را با ما در میان می گذارد:

(UV) پوست کودکان و فرابنفش

پوست های جوان بیشتر در معرض آسیب پذیری در برابر اشعه فرابنفش قرار دارند. کودکان کمتر از ۶ ماه، مقدار کمی ملانین دارند. ملانین رنگدانه ای در پوستشان است و همچنین پوست کودکان در این سن برای استفاده از ضد آفتاب بسیار حساس است. بسیار مهم است که کودکان را زیر نور مستقیم خورشید رها نکنیم. بعد از گذشتن از ۶ ماهگی می توانید به پوست کودک ضد آفتاب بزنید.

در ضد آفتاب به دنبال چه باشیم؟

توصیه می شود به دنبال کرم های ضد آفتاب وسیع الطیف باشید که با حداقل SPF ۳۰ در برابر نور های UVA و UVB از پوست محافظت کنند. به خاطر داشته باشید ۳۰ دقیقه قبل از اینکه بیرون بروید کرم بزنید و بعد از شنا کردن یا عرق کردن دوباره، از کرم استفاده کنید.

محافظت نوزادان و کودکان در برابر نور خورشید

بین ساعت های ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر به دنبال سایه باشید، چون خورشید در این ساعات گرم ترین حالت ممکن را دارد. قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ۴ بعد از ظهر پیاده روی کنید. لباسی سبک تن فرزند خود بکنید که دست ها و پاهایش را بپوشاند. با یک کلاه مناسب سر، گردن و گوش های کودکان را محافظت کنید. برای نوزادان و کودکانی که سن پایینی دارند، کالسکه های دارای پوشش نیز می توانند به عنوان لایه محافظتی اضافه عمل کند.

اگر کودکان آفتاب سوخته شد چکار کنیم؟

دکتر آنجالی ماهتو توضیح می دهد اگر یک کودک کمتر از ۱۲ ماه دچار آفتاب سوختگی شد باید هرچه سریع تر به دنبال درمانش باشید، چون ممکن است مشکل تبدیل به وضعیتی شدیدتر شود. برای کودکان بالای ۱۲ ماه این موارد توصیه می شود:





برنافتیت
کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی
bornafit
Diet and Beauty Clinic

کلینیک تغذیه و زیبایی برنافتیت تنها
کلینیک لاغری موضعی مورد تایید دکتر کرمانی

خدمات برنافتیت را همه جا یکسان تجربه کنید.

تخفیف ویژه عید فطر

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

Instagram ID: @bornafit

Telegram ID: @bornafit

شعبه جدید کلینیک برنافتیت در محدوده رسالت افتتاح شد.

مشاوره رایگان رژیم درمانی

لیزر موهای زائد-جوانسازی پوست

لاغری موضعی با کویتیشن و آراف

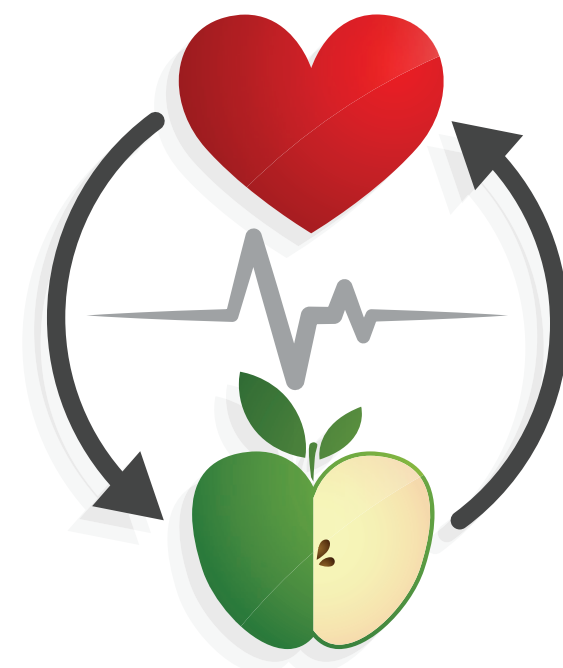
شماره تماس و رزرو

☎ ۰۲۱-۷۷۲۲۹۸۷۷

آدرس: میدان رسالت، ضلع جنوب شرقی (به سمت تهرانپارس)، کوچه هشت متری اول، پلاک 5، واحد 2



چگونه بفهمیم که در مسیری درست، وزن کم می‌کنیم؟



با پرهیز از بحث کاهش وزن آن را تبدیل به موضوعی دیگر برای خجالت زده شدن کرده ایم. اما حقیقت این است که با کاهش وزن به سلامت خود کمک می‌کنیم. این چیزی نیست که بخواهیم از آن خجالت بکشیم و یا از آن فرار کنیم. با کاهش وزن درست به بدنتان نشان می‌دهید که چقدر دوستش دارید.

چگونه وزن کم کردن است که بسیار اهمیت دارد

برخی ارائه دهندگان برنامه های تناسب اندام و لاغری، کاهش وزن را به خاطر سود پولی شان دستخوش تغییر کرده اند و به همین دلیل ممکن است کاهش وزن بد به نظر برسد. وعده های توخالی و عکس های قبل و بعدی که هیچ شباهتی به یکدیگر ندارند، در ذهن افراد تاثیر منفی می گذارند.

کاهش وزن باید فرآیندی مثبت و لذت بخش باشد. رمز کار این است که با تغییراتی کوچک در مسیر کاهش وزن، غذا و سبک زندگی شروع کنیم. در ادامه سه مورد از تغییر ذهنیت های مورد علاقه خود را به شما می گویم. با استفاده از آنها نه تنها می توانید وزن کم کنید، بلکه می توانید به عنوان یک فرد سالم تر زندگی کنید: روانی، فیزیکی و احساسی. امیدوارم که آنها را امتحان و نتایج زیباییش را تجربه کنید.

۱- از روند کاهش وزن لذت ببرید.

کور کورانه برای رسیدن به خط پایان وزن ایده آل، تلاش نکنید. در عوض از این زمان به عنوان فرصتی برای بیشتر شناختن خود استفاده کنید. در طول جریان کاهش وزن، عاشق غذاها و حرکاتی می شوید که باعث می شوند احساس زندگی کنید. بعلاوه، عاداتی جدید می سازید که به زندگی روزمره تان شادی و علاقه اضافه می کند.

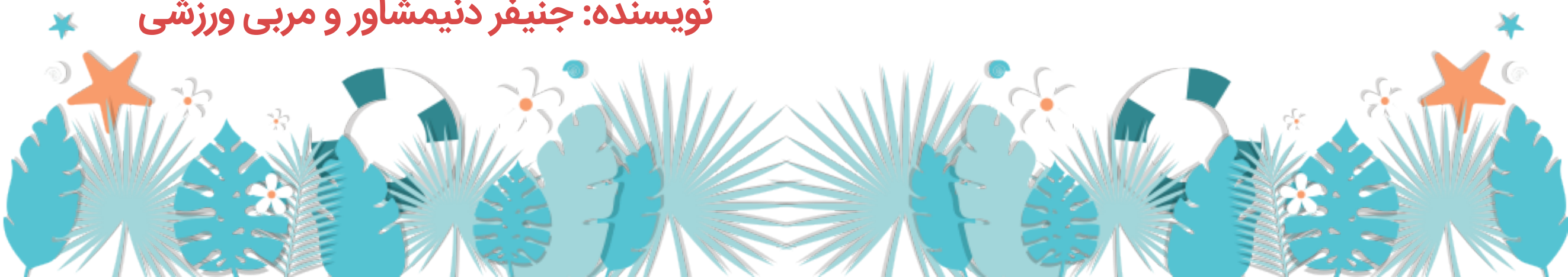
۲- فوق العاده ساده نگهش دارید.

ایجاد یک تغییر سبک زندگی جدید به نظر بسیار سخت می آید. کلید کار این است که به آرامی شروع کنید و ساده نگهش دارید. برای مثال می توانید با اضافه کردن یک غذای سالم در هر وعده و روزانه ۱۰ دقیقه پیاده روی شروع کنید. این پیشرفت های کوچک می توانند تفاوت های بزرگی ایجاد کنند و راه را برای تغییرات بزرگ تر هموار کنند.

۳- هر روز خود را از عشق سرشار کنید.

عشق به خود، چیزی است که به شما قابلیت در آغوش گرفتن زندگی، قطع رابطه با عادت های بد و ساخت عادت های خوبی که هم برای شما و هم دنیایتان منفعت دارد را می دهد. اگر فکر نمی کنید لایق زندگی و بدنی که آرزویش را دارید هستید پس قادر به دریافتش هم نخواهید بود. عشق به خود و قدردانی، اولین گام به سوی کاهش وزن است و چیزی است که باید هر روز، خود را به انجام آن متعهد کنید.

نویسنده: جنیفر دنیمشاور و مربی ورزشی





در پی درخواست بسیاری از شما همراهان گرامی برای داشتن یک برنامه ورزشی منظم و علمی **گروه فیتامین** متشکل از مربیان ورزشی باتجربه، به زودی **برنامه آنلاین ورزشی** را به کاربران عزیز ارائه مینماید.

این تمرینات، با تلاش **مربیان ورزشی مجرب** آماده شده و با مشخصات بدنی هر فرد، کاملاً هماهنگ میشود تا برنامه تمرینی هر فرد، **مخصوص** خودش باشد. همچنین در طول اشتراک سه ماهه ی برنامه، بصورت مستمر توسط مربیان ورزشی، پشتیبانی خواهد شد.

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید



آشپزی رژیمی + کالری

اهلت پنیر و گوجه



املت پنیر و گوجه

مواد لازم

۲ تخم مرغ بزرگ

دو سفیده تخم مرغ بزرگ

یک قاشق غذا خوری گشنیز که به خوبی خرد شده باشد

یک چهارم قاشق چای خوری نمک

یک هشتم قاشق چای خوری فلفل سیاه

اسپری پخت یا مقداری روغن

یک چهارم فنجان پنیر چدار خرد شده

یک دوم فنجان گوجه فرنگی بدون دانه که به صورت مکعبی برش خرده باشد

گشنیز تازه خرد شده (برای روی املت)

روش پخت:

شش مورد اول از لیست مواد لازم را در یک کاسه با یکدیگر ترکیب کنید، با یک قاشق یا همزن بهم بزنید. یک ماهی تابه نچسب را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. ماهی تابه را با اسپری پخت یا کمی روغن چرب کنید. میکس تخم مرغ را اضافه کنید و تا زمانی که لبه های آن شروع به آماده شدن کردند به پختن ادامه دهید. به آرامی لبه های میکس تخم مرغ را با یک کفگیر بلند کنید. ماهی تابه را خم کنید تا میکس تخم مرغ نپخته با کفه ماهی تابه تماس پیدا کند. دو دقیقه یا تا زمانی که میکس تخم مرغ تقریباً پخته شود به پختن ادامه دهید. پنیر را روی تخم مرغ بریزید. گوجه فرنگی را روی نیمی از املت بریزید و سپس نیم دیگر را روی آنها برگردانید. املت را از وسط به دو نیم کنید، و هر نیمه را در یک بشقاب قرار دهید. اگر دوست داشتید رویش گشنیز تازه بریزید و بلافاصله سرو کنید.

از نظر برخی آشپزان یکی از اصول غذای خوش طعم این است که ساده باشد. املت که امروز آموزشش را خواهید خواند علاوه بر اینکه ساده است طعمی جدید برایتان به همراه خواهد داشت که از آن لذت می برید. پنیر و تخم مرغ سرشار از پروتئین هستند این یعنی یک وعده از این املت می تواند برای مدت زمانی طولانی سیر نگهتان دارد. همچنین گوجه فرنگی و چاشنی های دیگری که به املت اضافه می کنید آن را به گزینه ای سرشار از مواد مغذی تبدیل می کند. املت پنیر و گوجه فرنگی را می توانید در تمام سه وعده استفاده کنید.

اطلاعات تغذیه

مواد گفته شده در این دستور پخت برای دو وعده است. هر وعده شامل نیمی از املت است. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این املت است.

کالری: ۱۴۷

کالری از چربی در یک وعده: ۰٪ درصد

چربی در یک وعده: ۷/۷ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۳/۴ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۳ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۰/۹ گرم

پروتئین در یک وعده: ۱۳/۹ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۳/۸ گرم

فیبر در یک وعده: ۰/۵ گرم

کلسترول در یک وعده: ۱۹۰ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۱/۴ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۵۱۰ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۱۳۲ میلی گرم

فروشگاه به الدام
دکتر کرمانی



 @Shop_kermany

مخلوط کن شیک اند تیک

نوشیدنی سالم خود را در کمترین زمان آماده کنید

کلیک کنید

 shop.kermany.com

- مخصوص میوه ، پودر بدنسازی ، موارد خوراکی نرم

- بطری درب دار برای حمل و استفاده راحت تر

- بطری 800 ml با درجه بندی

وب سایت سلامت و تغذیه

دکتر کرمانی



بدونیم

خیلی چیزها برای دوستن هست

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

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



Drkermany