

لاغر شوید خیلی آسان و بی دردسر!

خیلی از افراد چاق برای کاهش وزن خود از برخی ریزه کاری های سهل و ساده غافل می شوند که در صورت توجه به آن می توانند در مدت کوتاهی سریع و آسان لاغر شوند. ما برای این قبیل افراد ۱۴ نکته بسیار ظریف و ساده را گلچین کرده ایم که می تواند در کاهش وزن آنها موثر و مفید باشد:

۱- با شکم سیر خرید کنید گرسنگی مشاور خوبی برای خرید نیست اگر به هنگام گرسنگی به خرید بروید مواد خوراکی چرب تر و سیرین تری را انتخاب می کنید و به آنها ناخنک می زنید پس بهتر است مواد غذایی را بعد از خوردن غذا و هنگام سیری بخرید!

۲- فقط بشقاب های کوچک اندازه بشقاب در مقدار غذایی که می کشید اندازه لقمه ها و آهسته کردن ریتم و آهنگ غذا خوردن تاثیر دارد پس فقط در بشقاب های کوچک غذا بخورید!

۳- مشکل پسند باشید غذاهایی که آماده هستند و سریع وارد دهان می شوند مثل شیرینی و تنقلات را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۴- به سرعت لاغر نشوید کم کرد سریع وزن بدن شاید از نظر روحی و از نظر دیگران خوش آیند باشد ولی موثر نیست شخصی که به سرعت لاغر می شود به همان سرعت دوباره به وزن اولیه باز می گردد. کاهش وزن به طور آرام و منظم به بدن این امکان را می دهد که به وزن جدید عادت کند تا بعد از قطع رژیم وزن بیشتر ثابت بماند هیچگاه بیشتر از نیم تا یک کیلو در هفته لاغر نشوید.

۵- آب سرد بنوشید نوشیدن آب سرد باعث کندي حرکت معده و صرف انرژی اضافی برای گرم کردن غذا تا دمای مناسب بدن می شود.

۶- سریع غذا نخورید آهسته غذا خوردن باعث می شود که شما زمان بیشتری را برای صرف غذا قائل شوید و زودتر احساس سیری کنید.

۷- ورزش را فراموش نکنیدحتی پیاده روی ساده اگر ممتد باشد می تواند برای کاهش وزن مفید قرار گیرد.

۸- آب زیاد بنوشیدپر شدن معده با آب و مایعات از طریق ارسال پیام های عصبی به مغز مرکز گرسنگی را غیر فعال می کند و در نتیجه دیرتر گرسنه می شوید.

۹- گرسنگی را تحمل نکنید.وقتی خیلی گرسنه باشید با ولع و به سرعت هر غذایی را می خورید یعنی بیشتر می خورید و اثر گرسنگی کشیدن در واقع خنثی می شود در صورتی که اگر در دفعات مختلف غذاهای کم کالری و پرفیبر مصرف کنید هم گرسنگی را تحمل نمی کنید هم از نظر روحی آرامش بیشتری دارید و نتیجه بهتری نیز به دست می آورید.

۱۰- مقابل تلویزیون غذا نخورید!هنگام تماشای برنامه های تلویزیون بدون دقت به مقدار غذا خوردن به خوردن ادامه می دهید پس بهتر است هنگام تماشای تلویزیون از مصرف غذا صرف نظر کنید!

۱۱- با سبزیجات شروع کنیدغذا را با سبزیجات شروع کنید با این عمل هم زمان بیشتری به گوارش تحرك های فیزیکی می دهید تا مرکز گرسنگی غیر فعال شود و هم به علت پر شدن معده کمتر غذا می خورید.

۱۲- با اینها غذا نخوریدبا افراد چاق و خوش اشتهاغذ خوردن به همراه چنین افرادی ناخودآگاه شما را تشویق می کند که بیشتر غذا بخورید!

۱۳- تنقلات خوشمزه موقوف!مصرف تنقلات مختلف از جمله شکلات و آجیل باید موقوف شود این قبیل مواد معمولاً در مقادیر کم کالری بالایی دارند و باعث چاقی می شوند.

رژیم غذایی لاغری

برنامه رژیمی (کلیات):

- هر روز مجموعاً يك لیوان شیر یا ماست ، حتما میل کنید.
- سه نوبت د ر هفته و هر نوبت يك قاشق بزرگ روغن زیتون روی سالاد اضافه کنید.
- سهمیه روزانه مصرف قند ۵ حبه باشد.
- يك حبه قند = ۶ عدد توت = ۶ عدد مویز = ۲ عدد پولکی = ۱۲ عدد کشمش
- ۲ حبه قند = ۱ عدد خرما
- ۳ حبه قند = ۱ شکلات کوچک

صبحانه:

يك كف دست نان + يك قاشق مرباخوري عسل يا مربا + ۲۰ گرم پنیر + يك استکان چاي شیرين
• يك كف دست نان = ۲۰ گرم نان = ۲۰ گرم نان خشك = ۵ عدد بیسکویت متوسط =
۲ عدد بیسکویت مادر = ۲ عدد شیرینی زبان کوچک = ۳ عدد بیسکویت ساقه طلاپی
ساعت ۱۰ صبح: چای + یک عدد میوه

قبل از نهار: دو لیوان آب + یک عدد سیب با پوست

نهار:

شنبه: يك كف دست نان + سالاد + يك عدد دلمه يا يك عدد كوفته
يكشنبه: يك كفگیر برنج + سالاد + يك قطعه متوسط مرغ يا ماهي
دوشنبه: يك كف دست نان + سالاد + يك عدد كتلت يا معادل آن كوكو
سه شنبه: يك كفگیر برنج + سالاد + گوشت خورشت متوسط يا يك سيخ كباب برگ
چهارشنبه: يك كف دست نان + سالاد + سه چهارم سيخ كباب برگ يا ۲ عدد تخم مرغ
پنج شنبه: يك كفگیر برنج + سالاد + يك قطعه متوسط مرغ يا يك و نیم كفگیر عدس پلو
جمعه: يك كف دست نان + سالاد + يك قطعه كوچك مرغ يا ماهي
عصرانه: چای + یک عدد میوه

شام:

شنبه: يك كف دست نان + يك قاشق غذاخوري سالاد الويه
يكشنبه: يك كف دست نان + ۳۰ گرم پنیر + ۲ عدد گردو
دوشنبه: يك كف دست نان + سالاد + يك قطعه كوچك ماهي يا مرغ
سه شنبه: نصف پیتزا يا (۳ سيخ جگر + يك نان ساندويچي) + سالاد
چهارشنبه: دوسوم لیوان عدس پخته يا يك لیوان شیر + ۲ عدد نان سوخاري
پنجشنبه: دوسوم لیوان لوبیا چیتی پخته يا سوپ جو + سالاد
جمعه: ۳ عدد سیب زمینی متوسط + سالاد يا دو عدد لپو متوسط + سالاد .

جاگزینی برای شام: می توان بجای همه شامها، یک لیوان شیر+ دو عدد نان سوخاری یا نان و پنیر و هندوانه یا نان و پنیر و انگور یا نان و ماست و خیار یا بورانی اسفناج با همان اندازه نان استفاده گردد.

- اگر سابقه ناراحتی معده ندارید، حتما ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو به آب ناشتا اضافه کنید.
 - روی سالاد میتوانید آب لیمو، سرکه استفاده کنید و از مایونز خودداری کنید.
 - می توانید به جای یک عدد کوفته، دلمه، کوکو یک قطعه گوشت کوچک بخورید.
- غذاهای آزاد
آبلیمو ترش، گوجه فرنگی، چای، قهوه، انواع سبزیجات، انواع ادویه و قند ساخارین و اسپارتام و نوشابه رژیمی و سالاد

غذاهای ممنوع

شکر، مربا، عسل، شکلات، شربت، میوه کنسرو شده، کمپوت، شیرینی ها، لیمونادها، نوشابه، بیسکویت ها ، آبمیوه های شکر دار، کیکها، کلوچه و...

نکات مهم:

- ۱- آهسته بخورید ۲- لقمه های کوچکتر بردارید ۳- از قاشق کوچکتر برای مصرف برنج استفاده کنید. ۴- بعد از تمام شدن سهمیه غذا از سر سفره غذا برخیزید. ۵- نوشیدن آب اجباری است.
- یک عدد: سیب متوسط، یک پرتقال متوسط، انار، گریپ فروت، لیمو شیرین، هلو

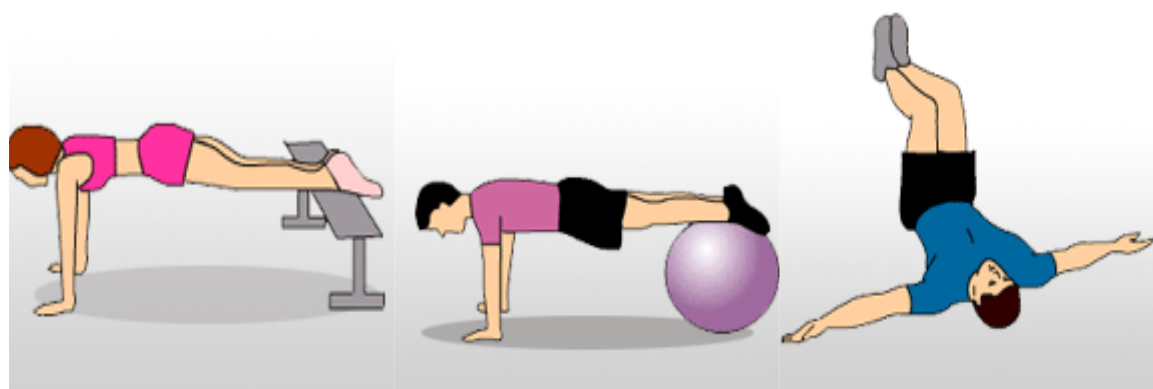
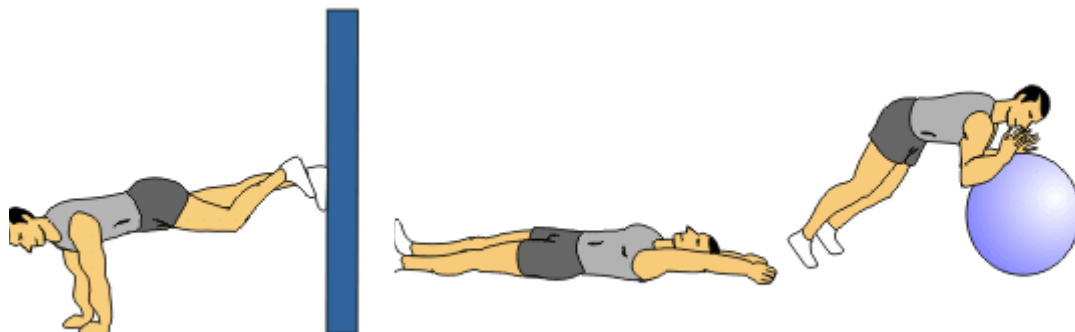
یک واحد میوه:

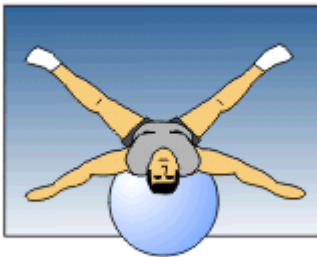
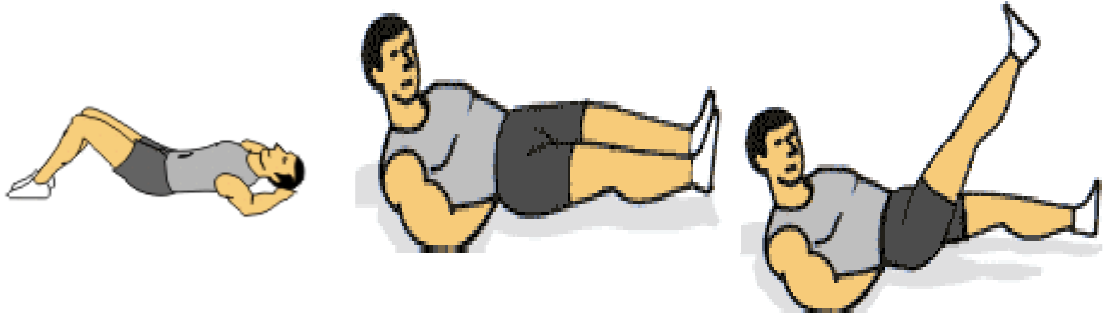
- یک عدد: سیب متوسط، یک پرتقال متوسط، انار، گریپ فروت، لیمو شیرین، هلو دو عدد: نارنگی متوسط، کیوی، خرمالو
سه عدد: انجیر، سیب گلاب چهار عدد: زردآلو، خرما، ازگیل
نصف: (موز، انار بزرگ، پرتقال تامسون) یک لیوان: گوجه سبز، توت فرنگی، گیلاس، چغاله بادام، آلبالو
یک ونیم لیوان: طالبی، هندوانه، خربزه

گوشتها:

- گوشت گوسفند: قطعه کوچک: گوشت خالص بدون چربی به اندازه یک تخم مرغ کوچک. قطعه متوسط: گوشت خالص بدون چربی به اندازه یک تخم مرغ بزرگ. قطعه بزرگ: دو قطعه گوشت خالص بدون چربی به اندازه یک تخم مرغ کوچک
گوشت مرغ: قطعه کوچک: ران یا سینه مرغ یک کیلویی
قطعه متوسط: ران یا سینه مرغ ۵/۱ کیلویی
قطعه بزرگ: ران یا سینه مرغ ۲ کیلویی
ماهی: قطعه کوچک: قطعات ۱۲*۱۲ سانتیمتر مربع قطعه متوسط: ۵/۱ برابر
قطعه کوچک و قطعه بزرگ: ۲ برابر قطعه کوچک

۵۶ حرکت انیمیشن برای لاغر کردن شکم













به امید تندرستی

پایان