

رژیم لاغری و کاهش وزن سریع دیگر رویا نیست

منبع :

<http://nket.ir/slimming-diet-and-weight-loss/>

سایت انکت تقدیم می کند



منبع این پی دی اف : سایت نمناک



کاهش وزن سریع در یک هفته

اضافه وزن و چاقی از مشکل هایی است که افراد زیادی با آن دست به گریبان هستند. روش های مختلفی هم برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام وجود دارد که البته همگی آنها اصولی و صحیح نیستند. همواره رژیم کم کالری در کنار یک برنامه ورزشی منظم، کلید رهایی از چاقی معرفی شده است اما توجه به نکته های ریزی هم می تواند از منحرف شدن در این راه جلوگیری کند. کاهش وزن

دستورالعمل های زیادی برای رسیدن به وزن ایده آل وجود دارد اما هنوز هم خیلی از ما برای کاهش وزن دچار مشکل هستیم! دلیل اصلی این موضوع میتواند در اشتباهات رایجی باشد که انجام می دهیم.



آیا به دنبال سریع ترین راه برای کاهش وزن هستید؟ قرار است یک هفته دیگر به جشنی بروید ولی لباس هایتان برایتان کوچک شده اند؟ این رژیم به شما کمک می کند در کوتاهترین زمان ممکن وزن خود را تا ۸ کیلوگرم کاهش دهید. البته که راه های سریع کاهش وزن معمولا نتیجه پایداری ندارند و باید پس از کاهش وزن خود رژیم غذایی مناسبی را دنبال کنید و در کنار آن حتما به ورزش و پیاده روی پردازید، اما اگر در مخمصه ای گرفتار شده اید و باید حتما چند کیلو وزنتان را کم کنید این رژیم به شما کمک می کند به روشی طبیعی و بدون آسیب رساندن به بدن خود این کار را انجام دهید.

البته این نکته را در نظر داشته باشید که میزان تغییر وزن افراد مختلف می تواند کاملا متفاوت باشد، اما در این که وزن کم می



کنید هیچ شکی نیست. همچنین یادتان باشد که تقلب نکردن و رعایت مو به موی برنامه داده شده شرط لازم برای رسیدن به نتیجه مطلوب است.

کاهش وزن

برنامه کاهش وزن ۸ کیلو در یک هفته

معروف (GM) «این رژیم غذایی که به نام رژیم «جنرال موتورز است یکی از سریع ترین روش های سالم و طبیعی برای کاهش وزن است. این برنامه غذایی برای تمام گروه های سنی می تواند مورد استفاده قرار بگیرد اما نباید برای بیش از دو هفته متوالی آن را ادامه دهید. پس از یک هفته استراحت، البته بدون منفجر کردن خودتان با انواع خوراکی های پرکالری، اگر خواستید می توانید یک دوره دو هفته ای دیگر نیز از این رژیم استفاده کنید.



طی دوره ای که این برنامه غذایی را دنبال می کنید در نظر داشته باشید که تا جای ممکن از موقعیت های استرس زا دوری کرده و خواب کافی داشته باشید. همچنین به هیچ عنوان کمتر از حد مجاز غذا نخورید و به خودتان گرسنگی ندهید! سعی کنید تا آخرین روز خودتان را وزن نکنید و اگر هم دیدید بعد از گذشت چند روز وزن کم نکرده اید رژیم را رها نکرده و حتما تا روز هفتم ادامه دهید.

کاهش وزن در هفت روز

روز اول

این روز مهم ترین روز در رژیم غذایی شما است. امروز شما باید فقط میوه بخورید؛ هر میوه ای که دلتان می خواهد، هر وقت و هر چقدر که دلتان بخواهد. تنها میوه ای که در این روز مجاز به خوردن آن نیستید موز است. برخی از میوه هایی که برای این روز توصیه می شوند سیب، هندوانه، خربزه و انار هستند. شما باید



بین ۸ تا ۱۲ لیوان آب هم بنوشید و به غیر از آب و میوه از کنار هیچ خوردنی دیگری حتی رد هم نشوید. هر گاه احساس گرسنگی کردید باز هم میوه و آب بخورید.

روز دوم

امروز روز سبزیجات است و در تمام روز به غیر از سبزیجات هیچ چیز دیگری نباید بخورید. شما می توانید انواع سبزیجات را به صورت خام و یا پخته مصرف کنید. فقط حواستان باشد که به هیچ عنوان در طبخ این سبزیجات از هیچ گونه روغنی استفاده نکنید. آب پز کردن سبزیجات روش خلی خوبی میتواند باشد. حتی می توانید سیب زمینی آبپز هم بخورید، اما بهتر است آن را برای وعده صبحانه مصرف کنید تا کربوهیدرات های آن طی روز بسوزند.



برخی سبزیجات مفیدی که می توانید در این روز مصرف کنید عبارتند از لوبیای پخته، هویج، بروکلی، خیار، کدو، کاهو و کلم. می توانید برای خودتان از ترکیب این سبزیجات سالاد درست کرده و آن را با آبلیمو و یا سرکه سیب بخورید. طبیعتاً فعالیت سیستم گوارشی شما افزایش پیدا کرده و بیشتر به دستشویی خواهید رفت، جای هیچ گونه نگرانی نیست. فراموش نکنید در این روز هم ۸ تا ۱۲ لیوان آب در طول روز مصرف کنید

کاهش وزن

مصرف سبزیجات به کاهش وزن کمک میکند

روز سوم

شما در روز سوم اجازه دارید در طول روز از انواع میوه جات و سبزیجات به غیر از موز و سیب زمینی استفاده کنید. می توانید



صبح را با میوه جات شروع کرده و برای نهار از سبزیجات به شکل سوپ یا سالاد استفاده کنید، سپس برای میان وعده عصرتان از میوه و برای شام مجدداً از سبزیجات استفاده کنید. ترتیب استفاده از میوه ها و سبزیجات و یا ترکیب کردن آنها کاملاً به خودتان بستگی دارد. امروز هم باید ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید.

روز چهارم

امروز روز موز و شیر است! به غیر از این دو شما هیچ چیز دیگری نباید بخورید. البته جای هیچ گونه نگرانی نیست، زیرا شما اجازه دارید بین ۸ تا ۱۰ موز همراه با سه لیوان شیر در این روز بخورید. شاید فکر کنید که ممکن است احساس گرسنگی شما را اذیت کند، اما بر خلاف آنچه شما فکر می کنید این میزان از شیر و موز شما را در تمام روز سیر نگه خواهد داشت.



تنها نکته ای که باید رعایت کنید این است که سهمیه شیر و موز خود را به صورت مناسب برای تمام روزتان تقسیم کنید. سعی کنید سه لیوان شیرتان را برای صبحانه، نهار و شامتان بگذارید تا همراه با موز احساس سیری بیشتری به شما بدهد. آب خوردن را فراموش نکنید، آن هم ۸ تا ۱۲ لیوان

کاهش وزن

در روز چهارم رژیم هفت روزه کاهش وزن شیر و موز به کمک شما می آیند

روز پنجم

شما بیش از نیمی از راه را طی کرده اید و امروز می تواند یک روز رویایی باشد، زیرا بالاخره اجازه دارید یک پیمانه برنج بخورید! البته



این برنج باید بدون هیچ گونه روغنی پخته شده باشد. در طول روز حتما ۶ تا ۷ عدد گوجه فرنگی تازه بخورید. از آنجایی که خوردن گوجه فرنگی اسید اوریک بدنتان را افزایش خواهد داد حتما باید حداقل ۱۰-۱۲ لیوان آب بخورید. شما همچنین مجاز به خوردن سوپ سبزیجات بدون روغن شامل کدو، کلم، هویج و بروکلی، هستید. میوه هایی که امروز می توانید بخورید سیب، پرتقال و گریپ فروت هستند.

روز ششم

امروز هم یک پیمانه برنج در برنامه غذایی شما قرار دارد که می توانید آن را برای وعده نهار مصرف کنید. بقیه روز را باید با خوردن سبزیجات به صورت خام یا پخته بگذرانید. طبق معمول هر روز ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. تا روز ششم شما حتما احساس سبکی



خواهید کرد و عملکرد سیستم گوارشیتان نیز بهبود پیدا کرده و متابولیسم بدنتان افزایش پیدا کرده است.

کاهش وزن

بهترین برنامه کاهش وزن در یک هفته

روز هفتم

شما موفق شدید! امروز روز آخر است و شما می توانید همان برنامه ای که در روز ششم داشته اید را تکرار کنید، اما یک لیوان آبمیوه طبیعی که خودتان در منزل تهیه کرده اید را هم به این برنامه غذایی اضافه کنید. همان مقدار آبی که هر روز این هفته نوشیده اید را امروز هم باید تکرار کنید. در پایان روز خودتان را وزن کنید و نتیجه زحمات یک هفته ای خود را ببینید، اگر در آینه نگاه کنید خواهید دید که پوستتان نیز روشن تر و شفاف تر شده است.



آن چه در ظاهر می بینید تنها بخشی از مزایای این رژیم یک هفته ای است. یادتان باشد که چقدر در این هفته تلاش کرده اید و آن را با پرخوری کردن در روزهای آینده از بین نبرید.

نکته ۱: برای رسیدن به نتایج بهتر روزی ۴۵ دقیقه پیاده روی را در برنامه خود بگنجانید.

نکته ۲: شما مجاز هستید هر چقدر که خودتان می خواهید چای سبز و قهوه، البته بدون شیر و شکر، بنوشید.

