



توجه داشته باشید که کاهش وزن با یک رژیم اصولی و سالم انجام پذیرد تا هم برای شما دشوار نباشد و هم بازگشت نداشته باشد. زیرا با رژیم های بسیار دشوار می توان خیلی سریع وزن را کاهش داد اما...



توجه داشته باشید که کاهش وزن با یک رژیم اصولی و سالم انجام پذیرد تا هم برای شما دشوار نباشد و هم بازگشت نداشته باشد. زیرا با رژیم های بسیار دشوار می توان خیلی سریع وزن را کاهش داد اما...

رژیم غذایی، لاغری، قد استاندارد

رژیم، لاغری، اصول، آکایران، رژیم، کاهش، لاغری، دشوار، دشوار، کاهش، دشوار، بازگشت، لاغر، توجه، بازگشت، زیرا، سریع

به طور کلی برای لاغر شدن به نکات زیر توجه کنید:

- * مصرف شیرینی جات، شکلات، آب نبات، ژله و نوشابه را قطع کنید. اما مصرف کم بیسکویت سبوس دار ایرادی ندارد.
- * چربی غذاها را کم کنید، زیرا انرژی حاصله از چربی، دو برابر انرژی حاصله از کربوهیدرات و پروتئین می باشد.
- * غذاهای طبیعی و سالم مصرف کنید، از قبیل: میوه، سبزی، دانه ها، آجیل، گوشت کم چرب و لبنیات کم چرب.

* کربوهیدرات های پیچیده را مصرف کنید، نه کربوهیدرات های ساده! کربوهیدرات های پیچیده را می توان در انواع نان، ماکارونی و غلات یافت.

- * برچسب های غذاهای آماده را حتماً بخوانید. گاهی غذاها کم چرب، ولی پر انرژی می باشند.
- * از نوشیدن نوشابه ها جداً خودداری کنید، چرا که نوشابه های گازدار حدود 40 گرم قند دارند.
- * زمان و وقتی را برای غذا خوردن خود، قرار دهید. بدن احتیاج به توجه دارد. اگر غذای خود را همراه با تماشای تلویزیون یا شنیدن رادیو

یا کارهای دیگر بخورید، مطمئن باشید که غذای مفید بدن خود را از دست داده اید.

آخرین و مهمترین مورد:

* ورزش منظم را جزو برنامه ی روزانه خود قرار دهید. حداقل روزی 30 دقیقه پیاده روی تندتر از معمول داشته باشید. (حتما انجام دهید و گرنه جواب نمی گیرید)

رژیم زیر چیزی در حدود 1400 کالری را برای شما تامین می کند.

روز اول:

صبحانه: 3 کف دست (دقت کنید کف دست شامل انگشتان نمی شود.) نان (ترجیحا به ترتیب سنگک، بربری، تافتون) 30 + گرم پنیر (اندازه یک قوطی کبریت) + یک عدد گردو

میان وعده صبح ساعت 10 : یک عدد سیب متوسط

ناهار: حدود 12 قاشق غذا خوری سر صاف برنج (اگر بدون روغن دم بکشد و بعد یک قاشق مربا خوری روغن مایع به آن اضافه گردد بهتر است.) + قسمت های کم چرب خورش حاوی 2 تکه گوشت متوسط + سبزی و سالاد به میزان دلخواه (هر چه رنگین تر، بهتر.) برای تهیه سس سالاد ماست را با آبلیمو و یک قاشق مربا خوری روغن زیتون مخلوط نمایید؛ دقت کنید سس های مایونز بسیار چرب هستند.

میان وعده عصر ساعت 4 : چای 2 + عدد خرما

شام: 3 کف دست نان (اگر نان لواش بود 4 برابر) + نصف سیب مرغ به صورت کبابی یا آب پز + یک کاسه ماست کم چرب + سالاد و سبزی به اندازه دلخواه

قبل از خواب: یک لیوان شیر کم چرب + یک عدد خرما

روز دوم:

صبحانه: 3 کف دست نان 1 + عدد تخم مرغ آب پز + چای 1 + قاشق چایخوری عسل

میان وعده صبح: یک عدد پرتقال متوسط

ناهار: حدود 12 قاشق غذا خوری سبزی پلو (اگر بدون روغن دم بکشد و بعد یک قاشق مربا خوری روغن مایع به آن اضافه گردد بهتر است.) + یک تکه ماهی کبابی یا آب پز 3 قاشق غذاخوری تن ماهی + سبزی و سالاد به میزان دلخواه (هر چه رنگین تر، بهتر.) برای تهیه سس سالاد ماست را با آبلیمو و یک قاشق مربا خوری روغن زیتون مخلوط نمایید؛ دقت کنید سس های مایونز بسیار چرب هستند.

میان وعده عصر: یک فنجان چای 2 + عدد بیسکویت ساده

شام: 3 کف دست نان 2 + عدد کنتل کوچک + یک کاسه ماست کم چرب + سالاد و سبزی به اندازه دلخواه

قبل از خواب: یک لیوان شیر کم چرب + یک عدد خرما

روز سوم:

صبحانه: 3 قاشق غذا خوری غلات آماده + یک فنجان شیر

میان وعده صبح : یک عدد کیوی متوسط

ناهار: حدود 12 قاشق غذا خوری برنج (اگر بدون روغن دم بکشد و بعد یک قاشق مربا خوری روغن مایع به آن اضافه گردد بهتر است.) + یک تکه متوسط کوکو سبزی + یک کاسه ماست

میان وعده عصر: یک فنجان چای 5-4 + عدد توت خشک

شام: 3 کف دست نان 2 + قاشق غذا خوری سالاد الویه + سالاد و سبزی به اندازه دلخواه

قبل از خواب: یک لیوان شیر کم چرب + یک عدد خرما

روز چهارم:

صبحانه: 3 کف دست نان 30 + گرم پنیر + چای 1 + قاشق چایخوری عسل

میان وعده صبح : یک عدد سیب متوسط

ناهار: حدود 12 قاشق غذا خوری برنج (اگر بدون روغن دم بکشد و بعد یک قاشق مربا خوری روغن مایع به آن اضافه گردد بهتر است.) + نصف سیخ جوجه کباب + سالاد و سبزی به اندازه دلخواه

میان وعده عصر: یک فنجان چای 1 + قاشق غذاخوری کشمش

شام: 3 کف دست نان + سوپ کامل

قبل از خواب: یک لیوان شیر کم چرب + یک عدد خرما

روز پنجم:

صبحانه: 3 کف دست نان 1 + عدد تخم مرغ آب پز + چای 1 + قاشق چایخوری عسل

میان وعده صبح : 2 قاشق غذاخوری آجیل

ناهار: حدود 12 قاشق غذا خوری لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده (اگر بدون روغن دم بکشد و بعد یک قاشق مربا خوری روغن مایع به آن اضافه گردد بهتر است.) + سالاد و سبزی به اندازه دلخواه

میان وعده عصر: یک فنجان چای 2 + عدد بیسکویت ساده

شام: 3 کف دست نان + خوراک (یک عدد هویج پخته + یک عدد سیب زمینی کوچک پخته + یک عدد کدوی پخته 30 + گرم گوشت قرمز کم چرب یا مرغ)

قبل خواب: 1 لیوان شیر کم چرب 1 + عدد خرما

4 هفته بعد دوباره تماس بگیرید و مقدار کاهش وزن خود را اعلام نمایید تا اگر لازم بود تغییری در آن داده شود. البته دقت داشته باشید که رژیم فوق راه را به شما نشان می دهد. با استفاده از مطلب “گروههای غذایی هرم” در همین سایت به آدرس “صفحه اصلی تغذیه و سلامت > خبرها و دانستیهای تغذیه ای > تغذیه افراد سالم” می توانید مواد غذایی را جایگزین نمایید.

توجه داشته باشید که کاهش وزن با یک رژیم اصولی و سالم انجام پذیرد تا هم برای شما دشوار نباشد و هم بازگشت نداشته باشد. زیرا با رژیم های بسیار دشوار می توان خیلی سریع وزن را کاهش داد اما تا رژیم رها می شود، وزن خیلی سریع به حالت قبل و یا حتی بیشتر از قبل باز می گردد. بهترین حالت کاهش نیم تا یک کیلو در هفته می باشد.

منبع: اکایران