

رژیم ویژه ۲۱ روزه کتوزنیک

فهرست

- ۱- رژیم کتوژنیک چیست و چگونه باعث لاغری میشود؟
- ۲- رژیم کتوژنیک علاوه بر لاغری چه حسنی دارد؟
- ۳- کدام خوراکی ها در این رژیم ممنوع هستند؟
- ۴- کدام خوراکی ها باید به صورت محدود (مصرف کمتر) استفاده شوند؟
- ۵- تصاویر افرادی که با رژیم کتوژنیک نتیجه مثبتی گرفته اند
- ۶- برنامه لاغری ۲۱ روزه کتوژنیک
- ۷- حرکات ورزشی (فرم دهی و لاغر کردن شکم و پهلو)

رژیم غذایی کتوژنیک (اغلب به شکل خلاصه کتو نامیده می شود) یک رژیم غذایی با کربوهیدرات پایین و چربی بالاست. کار اصلی این رژیم آن است که کربوهیدرات ورودی برای بدن را کاهش داده و در ازای آن چربی را افزایش می دهد. این کاهش کربوهیدرات ها باعث می شود تا بدن شما در یک حالت متابولیسمی به نام کتوسیس قرار بگیرد. وقتی این اتفاق می افتد بدن شما در یک حالت عالی برای سوزاندن چربی قرار می گیرد که آن را به انرژی تبدیل می کند.

همچنین این چربی ها در کبد به کتون ها تبدیل می شوند که برای تامین انرژی برای مغز ضروری هستند. رژیم غذایی کتوژنیک می تواند سطح قند و انسولین خون را پایین بیاورد. این دو مورد به علاوه افزایش مقادیر کتون ها فواید بسیاری برای سلامتی بدن دارد.

خلاصه: رژیم غذایی کتوژنیک (کتو) یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و دارای چربی بالاست که سطح قند و انسولین خون را پایین می آورد. متابولیسم بدن را به سمت کتون ها و چربی ها می برد و از کربوهیدرات ها دور می سازد.



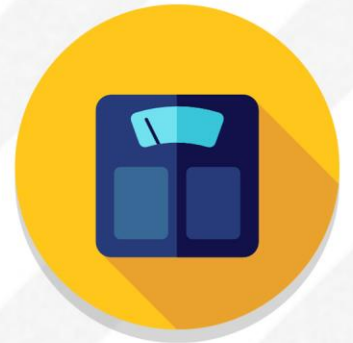


تحقیقات نشان داده که این رژیم بسیار مناسب تر و موثر تر از رژیم با چربی کم می باشد. یک تحقیق بر روی افرادی که رژیم غذایی کتوژنیک مصرف می کردند نشان داد این افراد ۲.۲ بار بیشتر از افرادی که رژیم غذایی با چربی کم یا همان محدود مصرف می کردند کاهش وزن داشتند. سطح تری گلیسرید و HDL کلسترول نیز بهبود بهتری داشت. دلیل های زیادی وجود دارد که رژیم غذایی کتوژنیک بسیار بهتر از رژیم با چربی محدود است. یک دلیل آن افزایش پروتئین ورودی است که فواید بسیار بیشتری برای فرد خواهد داشت. افزایش مقادیر کتون در بدن هم باعث کاهش انسولین و قند خون می شود که این امر نقش کلیدی در بهبود سلامت فرد خواهد داشت. خلاصه: رژیم غذایی کتوژنیک باعث می شود تا شما وزن بیشتری در مقایسه با رژیم غذایی محدود به چربی کم کنید بدون اینکه گرسنگی بکشید.

رژیم کتوزنیک علاوه بر لاغری چه محاسنی دارد ؟

باعث کاهش وزن می شود

رژیم کم کربوهیدرات می تواند به کاهش گرسنگی و همچنین کاهش وزن از طریق تاثیرات هورمونی کمک کند. به این صورت که زمانی که ما کربوهیدرات کم مصرف می کنیم انسولین کمتری ترشح می شود. و در نتیجه بدن انرژی اضافی را به صورت چربی ذخیره نمی کند.



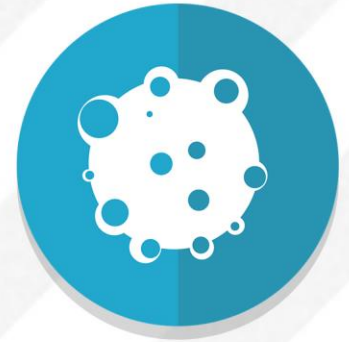
خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می دهد

رژیم کتوزنیک می تواند برای کسانی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند یا در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند سودمند باشد. مطالعات نشان می دهد که رژیم های کم کربوهیدرات، که که در آن مصرف قند و دانه های فرآوری شده مانند ماکارانی و پاستا و تنقلات محدود شده است برای بهبود بیمار ان مبتلا به دیابت و سندرم متابولیک مفید است.



امکان محافظت در برابر سرطان

برخی مطالعات نشان می دهد که رژیم های کتونی می توانند سلول های سرطانی را از بین ببرند. چراکه یک رژیم حاوی پروتئین بالا، التهابی و فاقد مواد مغذی می تواند سلول های سرطانی را تحریک کند و باعث تکثیر آنها شود. سلول های معمولی موجود در بدن ما قادر به استفاده از چربی برای انرژی هستند، اما سلول های سرطانی نمی توانند به جای گلوکز ها از چربی ها استفاده کنند.



حفاظت از بدن در برابر بیماری های قلبی

حتی اگر رژیم کتوژنیک را یک رژیم با میزان چربی بالا در نظر بگیریم باز هم تحقیقات نشان داده اند که سطح کلسترول و شما را افزایش نمی دهد و منجر به بیماری قلبی نمی شود. چرا که امروزه ما می دانیم بیماری های قلبی ناشی از مصرف غذاهای ناسالم مانند چربی های ترانس، قند زیاد و غذاهای فرآوری شده / بسته بندی شده است. نه مصرف چربی های سالم مانند روغن زیتون ، ماهی ، دانه های روغنی مانند تخم کتان و ...



کدام خوراکی ها در این رژیم ممنوع هستند؟

انواع قند و شکر

یک قاشق چایخوری شکر حدود ۴ گرم کربوهیدرات خالص دارد.
شکر قهوه ای، شکر سفید، عسل، شیره افرا، کارامل



انواع غلات

یک کف دست نان حدود ۱۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات خالص دارد. برنج، کینوا و برنج قهوه ای ۱۵-۳۵ گرم کربوهیدرات به ازای هر کاسه کوچک دارند.
همچنین ذرت، پاپ کورن، مافین، کیک یزدی، نان تاکو و پاستا دارای میزان زیادی کربوهیدرات می باشند.



غذاهای فرآوری شده

چیپس، پفک، بستنی، پن کیک، نوشابه های مصنوعی، سیب زمینی سرخ کرده، انواع کیک و بیسکوئیت، oatmeal و غلات صبحانه در لیست غذاهای ممنوعه در رژیم کتو هستند.



کدام خوراکی ها در این رژیم محدود (استفاده کم) میشوند؟

لبنیات پرچرب

لبنیات پرچرب دارای میزان کمی قند نیز باشند که در رژیم کتو باید محدود شوند: شیر بز یا گاو پرچرب، پنیر های پرچرب، ماست پرچرب



سبزیجاتی که تقریباً نشاسته ای هستند

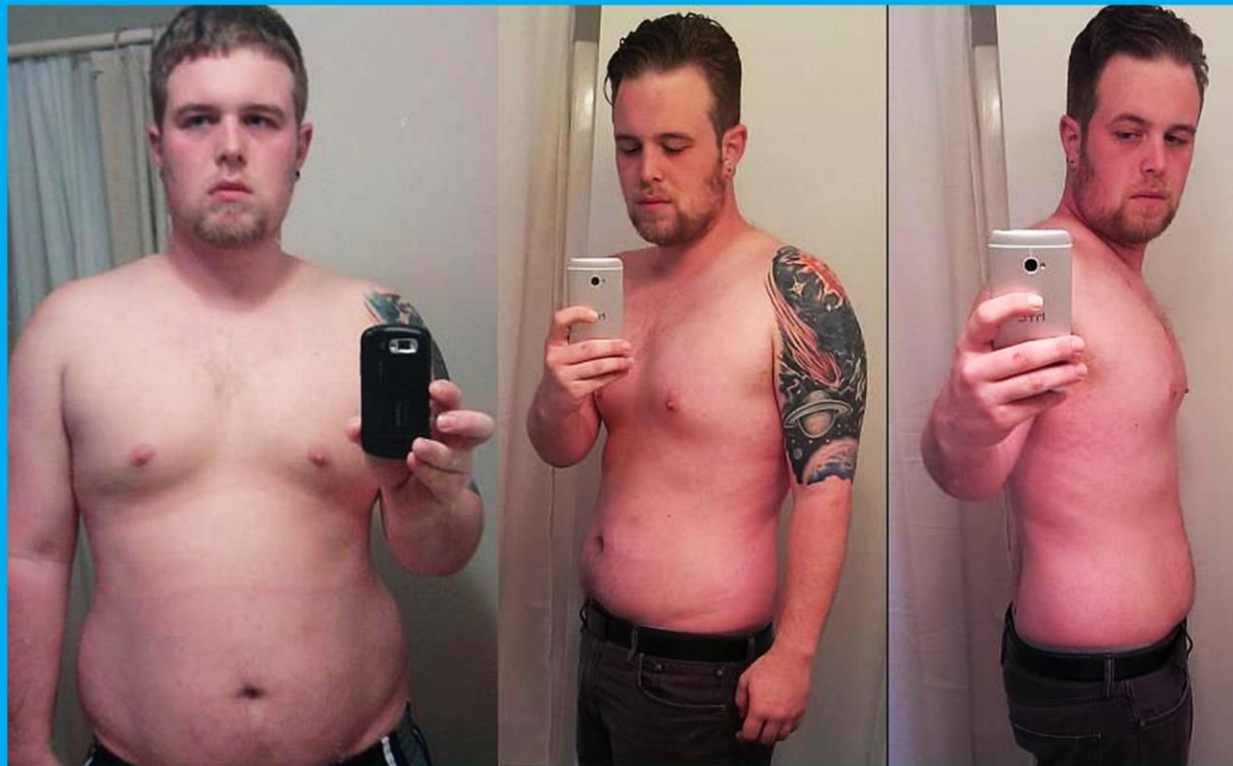
لوبیا سبز، کنگر فرنگی، هویج، لوبو



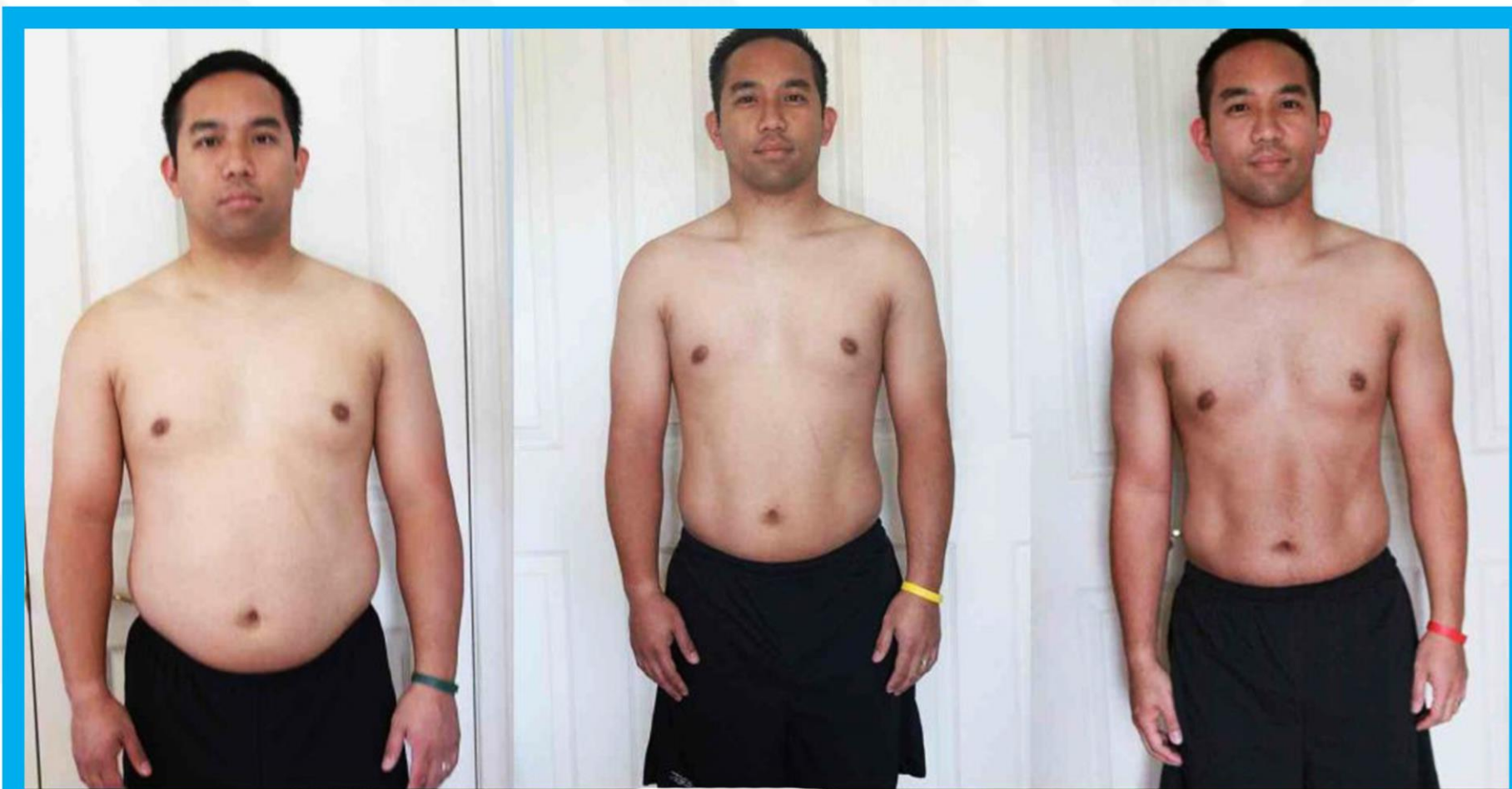
انواع آجیل و دانه ها
بادام، گردو و بادام هندی
پسته، تخمه آفتابگردان و تخمه کدو
دانه چیا و تخم کتان



تصاویر افرادی که با رژیم کتوزنیک نتیجه مثبتی گرفته اند



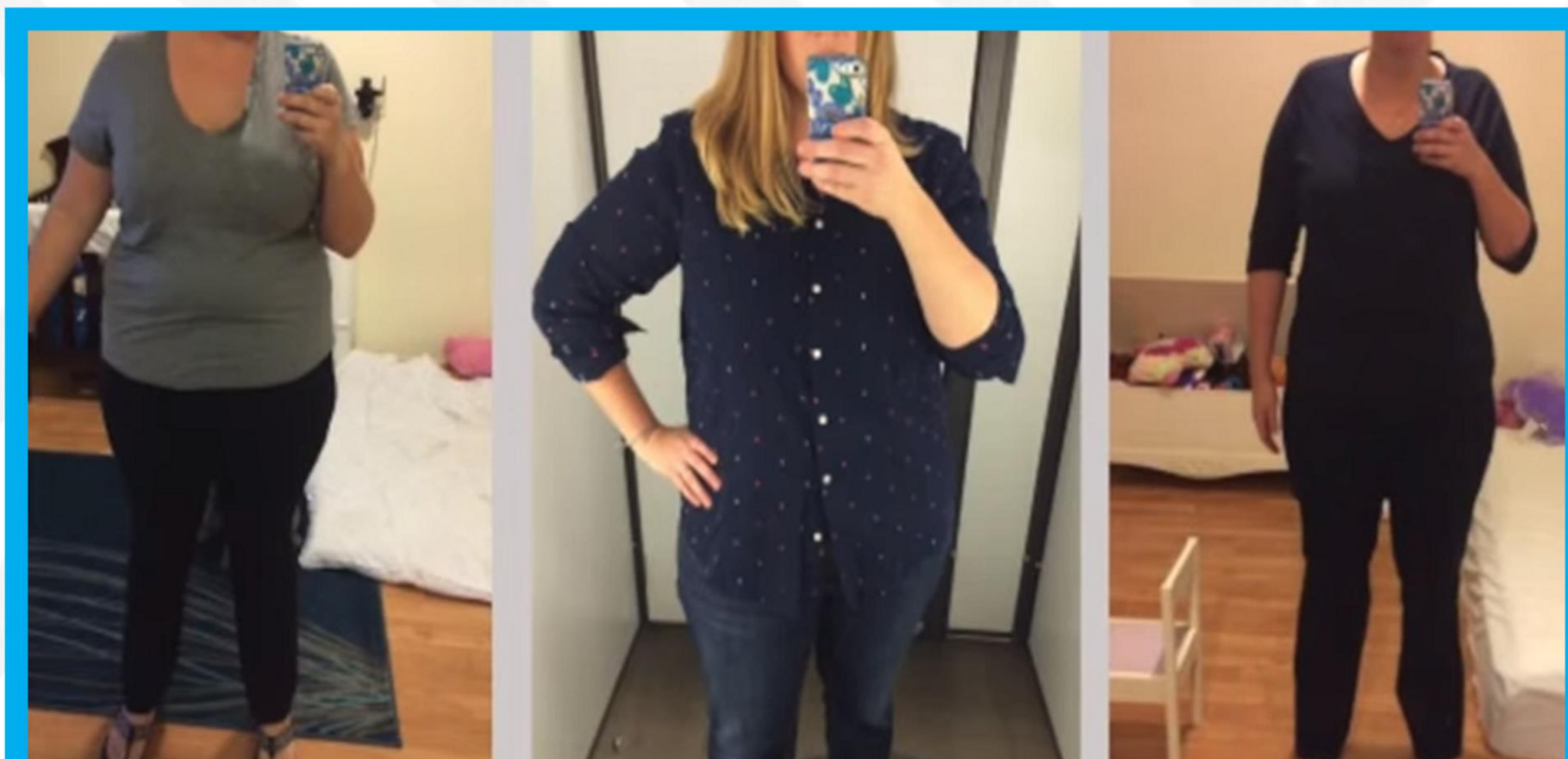
نتیجه استفاده از رژیم کتوزنیک (۲۰ کیلو لاغری بعد از ۳ ماه)



نتیجه استفاده از رژیم کتوژنیک (۱۶ کیلو لاغری بعد از ۲ ماه)



نتیجه استفاده از رژیم کتوزنیک (۱۲ کیلو لاغری بعد از ۲ ماه)



نتیجه استفاده از رژیم کتوزنیک (۱۵ کیلو لاغری بعد از ۲ ماه)

بیست و یک روز تارویا

برنامه غذایی لاغری کتوژنیک (شش کیلو در بیست و یک روز)

KETO



روز ۱

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۲ قاشق غذاخوری کنجد خام



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ران مرغ
(سرخ شده در روغن نارگیل)
۲۰۰ گرم سالاد کلم و خیار
همراه با روغن زیتون و ۱ عدد
لیموترش تازه



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۱ عدد کره ۵۰ گرمی
۳ کف دست نان لواش
۴ عدد گردوی متوسط
۱ لیوان چای یا قهوه
(بدون شکر ، قند و ...)

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)

فعالیت بدنی



روز ۲

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم سالاد کلم و خیار و
گوجه فرنگی
۱ قاشق روغن زیتون تصفیه
نشده



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۶ قاشق غذاخوری خامه
۸ عدد گردو متوسط
۱ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای یا قهوه
۵۰ گرم شکلات تلخ

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۳

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۶ قاشق املت تخم مرغ و
گوجه فرنگی سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ لیوان چای یا قهوه
۵ عدد بادام

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۴

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۱ عدد تن ماهی ۱۸۰ گرمی
۵ عدد زیتون سبز بدون
هسته



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

دو عدد تخم مرغ آب پز
۵ عدد گردو
۵ عدد بادام
۵ عدد فندق
۱ لیوان چای و یا قهوه تلخ

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۵

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۱ عدد کره ۵۰ گرمی
۳ کف دست نان لواش
۴ عدد گردوی متوسط
۱ لیوان چای یا قهوه
(بدون شکر ، قند و ...)

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۶

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم سالاد کلم و خیار و
گوجه فرنگی
۱ قاشق روغن زیتون تصفیه
نشده



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

خوراک لوبیا (لوبیا سبز، گوشت
چرخ کرده ، قارچ + نمک و
فلفل و...)
سالاد کاهو کلم بهمراه ۲ قاشق
روغن زیتون تصفیه نشده



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۵۰ گرم پنیر خامه ای
۳ کف دست نان
یک لیوان چای سبز
۱۰۰ گرم مخلوط گرافس
و هویج

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۷

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
خامه ۶ قاشق غذا خوری
۲ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای سبز

تایم عصر ، ۱۵ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۳ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید

فعالیت بدنی



روز ۸

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

سالاد کاهو ، کلم ، خیار و
گوجه فرنگی همراه با یک عدد
لیمو ترش تازه و روغن زیتون
تصویه نشده (به مقدار علاقه)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۵۰ گرم کره
۲ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای سبز

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۹

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)
سالاد کاهو ، کلم ، خیار و
گوجه به همراه روغن زیتون
تصویه نشده و کمی آب لیمو تازه



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی
۵ عدد زیتون سبز



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۲ عدد تخم مرغ سرخ شده
با روغن نارگیل
۱ لیوان قهوه یا چای
۲ کف دست نان لواش

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۰

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد تن ماهی ۱۸۰ گرمی
سالاد خیار و گوجه (شیرازی)
به همراه روغن زیتون به
همراه ۱ عدد لیمو ترش تازه



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد ران مرغ سرخ شده در
روغن نارگیل
۵ عدد روغن زیتون
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۱۰۰ گرم شکلات تلخ
۱ لیوان چای سبز
۱ قوطی کبریت پنیر خامه ای
۱۰۰ گرم نان لواش

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۱

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۲ قاشق غذاخوری کنجد خام



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ران مرغ
(سرخ شده در روغن نارگیل)
۲۰۰ گرم سالاد کلم و خیار
همراه با روغن زیتون و ۱ عدد
لیمو ترش تازه



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۱ عدد کره ۵۰ گرمی
۳ کف دست نان لواش
۴ عدد گردوی متوسط
۱ لیوان چای یا قهوه
(بدون شکر ، قند و ...)

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۲

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم سالاد کلم و خیار و
گوجه فرنگی
۱ قاشق روغن زیتون تصفیه
نشده



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۶ قاشق غذاخوری خامه
۸ عدد گردو متوسط
۱ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای یا قهوه
۵۰ گرم شکلات تلخ

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۳

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۶ قاشق املت تخم مرغ و
گوجه فرنگی سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ لیوان چای یا قهوه
۵ عدد بادام

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۴

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۱ عدد تن ماهی ۱۸۰ گرمی
۵ عدد زیتون سبز بدون
هسته



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

دو عدد تخم مرغ آب پز
۵ عدد گردو
۵ عدد بادام
۵ عدد فندق
۱ لیوان چای و یا قهوه تلخ

تایم عصر ، ۲۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
۷ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم

فعالیت بدنی



روز ۱۵

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۱ عدد کره ۵۰ گرمی
۳ کف دست نان لواش
۴ عدد گردوی متوسط
۱ لیوان چای یا قهوه
(بدون شکر ، قند و ...)

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالاتر جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۱۶

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم سالاد کلم و خیار و
گوجه فرنگی
۱ قاشق روغن زیتون تصفیه
نشده



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

خوراک لوبیا (لوبیا سبز، گوشت
چرخ کرده ، قارچ + نمک و
فلفل و...)
سالاد کاهو کلم بهمراه ۲ قاشق
روغن زیتون تصفیه نشده



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۵۰ گرم پنیر خامه ای
۳ کف دست نان
یک لیوان چای سبز
۱۰۰ گرم مخلوط گرافس
و هویج

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۱۷

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۱ عدد فیله مرغ سرخ شده
در روغن نارگیل
۵ عدد زیتون
۱۰ گرم سالاد کلم ، خیار و
گوجه فرنگی



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
خامه ۶ قاشق غذا خوری
۲ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای سبز

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۱۸

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

سالاد کاهو ، کلم ، خیار و
گوجه فرنگی همراه با یک عدد
لیمو ترش تازه و روغن زیتون
تصویه نشده (به مقدار علاقه)



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد بادمجان سرخ شده در
روغن نارگیل
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار
نمک و فلفل به مقدار لازم



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۵۰ گرم کره
۲ کف دست نان لواش
۱ لیوان چای سبز

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۱۹

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲۰۰ گرم ماهی قزل آلا
(سرخ شده در روغن نارگیل)
سالاد کاهو ، کلم ، خیار و
گوجه به همراه روغن زیتون
تصویه نشده و کمی آب لیمو تازه



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۴۰۰ گرم همبرگر (۴ عدد)
(در روغن نارگیل سرخ شود)
۱۰۰ گرم پنیر موزارلا
۱۰۰ گرم سبزی
۵ عدد زیتون سبز



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۲ عدد تخم مرغ سرخ شده
با روغن نارگیل
۱ لیوان قهوه یا چای
۲ کف دست نان لواش

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۲۰

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۱ عدد تن ماهی ۱۸۰ گرمی
سالاد خیار و گوجه (شیرازی)
به همراه روغن زیتون به
همراه ۱ عدد لیمو ترش تازه



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

۲ عدد ران مرغ سرخ شده در
روغن نارگیل
۵ عدد روغن زیتون
۱ عدد گوجه فرنگی خام
۱ عدد خیار



صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۲ لیوان آب ولرم و دو قطره
سرکه سیب (ناشتا میل شود)
۱۰۰ گرم شکلات تلخ
۱ لیوان چای سبز
۱ قوطی کبریت پنیر خامه ای
۱۰۰ گرم نان لواش

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالاتر جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی



روز ۲۱

نکته : استفاده از شیرینی ها مثل شکر ، قند ، عسل و غیره ممنون است . لطفا تنها مواردی را که ذکر شده ، میل کنید .
برای موارد سرخ کردنی تنها از روغن نارگیل استفاده کنید (در بازار موجود است)



شام (۷ تا ۹ شب)

۲ عدد تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم سالاد کلم و خیار و
گوجه فرنگی
۱ قاشق روغن زیتون تصفیه
نشده



میان وعده (ساعت ۴ تا ۶ عصر)

۵ عدد بادام
۵ عدد گردو
۵ عدد فندق



ناهار (۱۲ تا ۲ ظهر)

خوراک لوبیا (لوبیا سبز، گوشت
چرخ کرده ، قارچ + نمک و
فلفل و...)
سالاد کاهو کلم بهمراه ۲ قاشق
روغن زیتون تصفیه نشده




صبحانه (۷:۳۰ تا ۹ صبح)

۵۰ گرم پنیر خامه ای
۳ کف دست نان
یک لیوان چای سبز
۱۰۰ گرم مخلوط گرافس
و هویج

تایم عصر ، ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (روی تردمیل و یا در فضای آزاد)
دو تا ۵ دقیقه با سرعت بالا تا جایی که حس کنید بدنتان داغ کرده است و عرق میکنید .
نرمش های مخصوص پهلو و شکم + نرمش های کششی

فعالیت بدنی





:: حرکات ورزشی

فرم دهی و لاغر کردن شکم و پهلو

۱- نوع جدید کرانچ



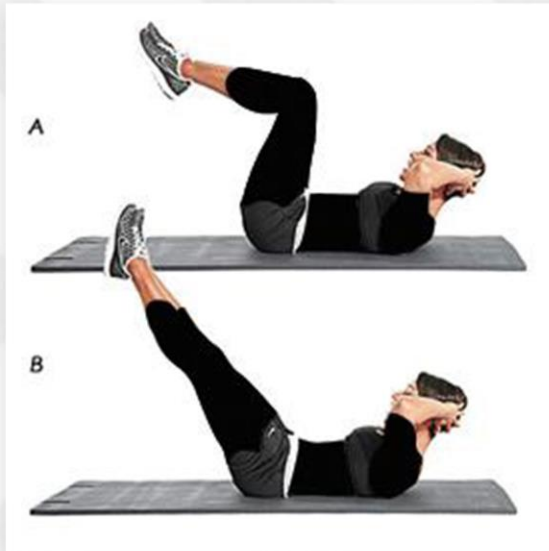
بنشینید به طوری که رانها و بالا تنه شکل V تشکیل دهند. پاها را ضربدری روی هم قرار دهید و بالا بیاورید. یک توپ طبی کوچک (یا دمبل سبک) را بین دستان خود نگه دارید. توپ را به همه جای بدن خود ببرید از چپ به راست و عقب و در این حال شکل V بدن را حفظ کنید. این حرکت را در ۳ ست و در هر ست ۱۵ مرتبه انجام دهید. ۳ تا ۴ روز در هفته.

۲- حرکت پل معکوس



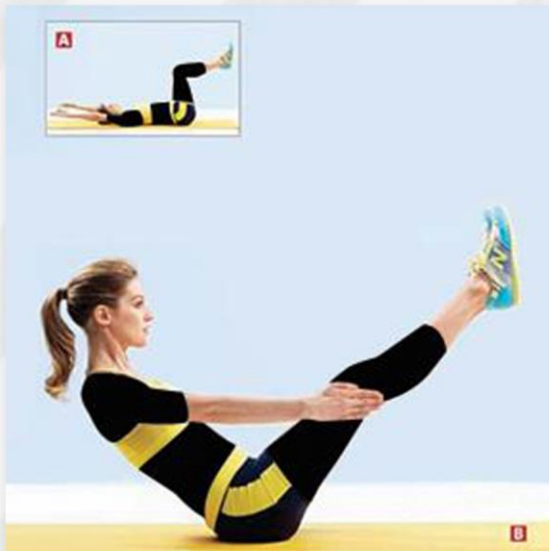
با این حرکت که همه جا هم میتوانید انجامش دهید کمر خود را کوچک کنید.
 ۱- به پشت دراز بکشید و زانوی چپ خود را خم کنید. کف پای چپ را صاف روی زمین قرار دهید و پای راست خود را به طرف سقف بالا ببرید. دست چپ را صاف کنید و به طرف بالابیاورید و دست راست را پایین و در کنار خود قرار دهید.
 ۲- بدون حرکت دادن باسن یا شانه، پایی که بالا است را به سمت راست و دستی که بالا است را هم به سمت چپ باز کنید. حالا روی عضلات شکم خود تمرکز کنید و دست و پای خود را سر جای قبلی برگردانید. این حرکت را ۱
 ۱۲- ۵ بار انجام دهید سپس جهت ها را عوض کنید و دوباره انجامش دهید.

۳- رساندن پا به پایین شکم



این ورزش عضلات شکم (شش تکه) را هدف قرار میدهد. به پشت روی زمین دراز بکشید و زانو ها را به حالت ۹۰ درجه بالا بیاورید. دستها را پشت سر قرار دهید و شکم را منقبض کنید. زانو باید دقیق بالای باسن قرار بگیرد. شانه ها را بلند کنید و بالا بیاورید. نفس خود را برای ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید. نفس خود را بیرون دهید و پاها را به زاویه ۴۵ درجه ببرید این حالت را ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و شکم خود را هم فشرده کنید. دو ست و در هر ست ۱۵-۱۰ مرتبه انجام دهید.

۴- یک حرکت پیلاتس برای شکم



یک حرکت پیشرفته ی پیلاتس برای شکم. به پشت بخوابید زانو ها را به حالت ۹۰ درجه کنید و پا را بالا بیاورید. در حالی که شکم را منقبض میکنید نفس خود را حبس کنید. و دستها را بالا رو به عقب پشت سر ببرید. نفس خود را رها کنید و دستان را به طرف جلو بیاورید. پاهای خود را صاف کنید طوری که بدنتان شکل ۷ به خود بگیرد. اگر احتیاج بود دستها را برای حفظ حالت بدن روی زمین قرار دهید. به آرامی پایین برگردید زانو ها را خم کنید و دستها را پشت سر قرار دهید. ۱۵ مرتبه تکرار کنید.

۵- لگد به عقب

یک حرکت بسیار خسته کننده که در حال تاثیر گذاشتن بر روی عضلات اصلی کلی کالری نیز میسوزاند. چهار دست و پا زانو بزنید انگشتان پا به طرف پایین جمع شوند، کمر را خنثی نگه دارید. شکم خود را در حالی که منقبض کردید به طرف ستون فقرات خود بکشید و در همین حال زانو ها را حدود دو اینچ از زمین فاصله دهید. عضلات شکم را درگیر نگه دارید و زانوی سمت راست را به نزدیک بینی بیاورید (مانند تصویر). سپس با پای سمت راست به طرف عقب لگد بزنید. باسن خود را منقبض کنید. عضلات شکم منقبض نگه داشته شود و لگن برای محافظت از پشت روبروی زمین قرار گیرد. ۸ بار این کار را تکرار کنید سپس جای پاها را عوض کنید و دوباره ۸ بار انجام دهید.



۶- کرانچ پای پیش رفته

۱- به پشت بخوابید و زانوهای خود را خم کنید و یک دمبل سبک را میان دو پای خود نگه دارید. کف دو دست خود را روی زمین و زیر نشیمن گاه خود قرار دهید.
۲- عضلات پایین شکم خود را منقبض کنید، از آنها برای قرار دادن زانو مقابل سینه در حالی که باسن، سر و شانه ها را به آرامی بلند می کنید استفاده کنید. سپس به حالت اول برگردید این یک مرتبه حساب میشود. این کار را ۱۵ تا ۳۰ مرتبه ۳-۴ بار در هفته انجام دهید. تقریباً بعد از ۴ هفته نتیجه خواهید دید.

۷- حرکت شکم آنا کابان



۱- به پشت بخوابید و زانوهارا به طرف سینه خم کنید. یک دمبل سبک را با دو دست نگه دارید. / ۲- پای چپ خود را به حالت ۴۵ درجه برسانید، زانوی سمت راست خود را خم نگه دارید. سر و شانه های خود را بلند کنید و دمبل را به طرف بیرون زانوی سمت راست ببرید. با فشار حرکت کرانچ را انجام دهید مانند تصویر. / ۳- پای چپ را به مقابل پای راست بیاورید و وزنه را به طرف سقف بالا ببرید. سر و شانه را بالاتر از زمین نگه دارید. حالا مرحله ی دوم را دوباره تکرار کنید اما این بار پای راست را بالا ببرید و پای چپ را خم نگه دارید. ۸ مرتبه این حرکت را انجام بدهید. ۴ بار در هفته کافیهست. تقریباً بعد از ۳ هفته تغییر را خواهید دید.

۸- کرانچ اریب زانوی محرک



به پشت روی یک توپ طبی دراز بکشید دو ران پای خود را از هم فاصله دهید زانوهارا به زاویه ۹۰ درجه خم کنید. دست راست خود را پشت سر قرار دهید و انگشتان دست چپ را روی زمین بگذارید تا تعادلتان را حفظ کنید. عضلات اصلی خود را محکم کنید و پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید. شانه ی راست و قفسه ی سینه را به سمت زانوی چپ خود بچرخانید همزمان با این حرکت پای راست خود را بکشید و صاف کنید (پای خود را روی زمین نگه دارید). به حالت شروع بازگردید (پای چپ بلند شده باشد و پای راست خم باشد). ۱۵ مرتبه انجام دهید سپس جای پاها را عوض کنید و تکرار کنید.

۹- حالت ترازو



این حرکت مفید نه تنها به تقویت عضلات اصلی بدن کمک میکند بلکه بازوها و لگن را نیز تحت تاثیر قرار میدهد و به همین دلیل یکی از حرکات بسیار کارآمد است. روی یک سطح راحت بنشینید پاها را ضربدری روی هم قرار دهید، دستها را در کنار باسن قرار دهید (کف دستها روی زمین باشد) کف باسن را منقبض کنید. دستها را به طرف زمین فشار دهید و کل بدن را با کمک آنها از روی زمین بلند کنید. به اندازه ۳ بار نفس کشیدن حالت خود را حفظ کنید سپس دوباره روی زمین برگردید. این حرکت بسیار چالش برانگیز است پس اگر نتوانستید کل بدن را از زمین بکنید پاهای خود را روی زمین نگه دارید و تنها باسن را از زمین بلند کنید. ۳ مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۱۰- حالت قایق



بنشینید و پاهای خود را روی زمین بگذارید. زانوها خم شوند، دستها را برای پشتیبانی زیر زانوها قرار دهید. قفسه سینه را بالا بکشید و شانه ها عقب بدهید. عضلات شکم خود را درگیر کنید و پاها را بالا بکشید تا به موازات کف زمین در آیند (زانوها باید همچنان خم باشند)، تعادل خود را باید با استخوان های نشیمن گاه حفظ کنید. اگر تا به اینجای کار احساس بدی نداشتید و راحت بود میتوانید وارد مرحله ی بعد شوید. پاهای خود را بیشتر بکشید (اگر در پشت خود احساس ناراحتی کردید حرکت را متوقف کنید) و دستها را به طرف جلو بکشید. این حالت را به اندازه ۱۵-۵ نفس کشیدن نگه دارید و سپس رها کنید. ۵ مرتبه تکرار کنید.