

هفت تکنیک طلایی و ناگفته ی کاهش وزن



مسعود علی نژاد

<http://www.zibabman.com>

1394

هفت تکنیک طلایی برای رسیدن به وزن ایده آل

دوست من سلام، من مسعود علی نژاد هستم، محقق و پژوهشگر غذا درمانی، از سال ۸۶ با توجه به علاقه ای که به تغذیه ی سالم داشتم به تحقیق و بررسی در این زمینه شروع کردم و به لطف خدای مهربون به نتایج شگفت انگیزی دست پیدا کردم و قصد دارم در این کتاب الکترونیکی بیشتر در حوزه ی لاغری و تناسب اندام مطالب مهمی رو در اختیار تو دوست خوبم بزارم.

امیدوارم که بتونم نقشی در ایجاد زندگی سالم برای تو دوست خوبم داشته باشم و ایمان دارم اگر توصیه هام رو جدی بگیری به موفقیت هایی میرسی که متحیرت میکنه.

سال ها پیش وقتی که هنوز چیزی در مورد غذا و درمان بدون دارو نمیدونستم برای کوچکتین کسالتم هم به پزشک مراجعه میکردم و داروهای تجویزی پزشک رو مصرف میکردم و جالبه بدونی که به نتایج دلخواهم نمیرسیدم ، همیشه از درد و سوزش معده شکایت داشتم، اضافه وزن داشتم، زانو هام درد میکرد، زود به زود سرما میخوردم، دچار بیماری اضطراب فراگیر شده بودم و در اوج جوانی شبیه پیرمرد ۸۰ ساله شده بودم. تا اینکه شروع به مطالعه کردم و آزمایشات مختلفی روی خودم و اطرافیانم انجام دادم و نتایج، واقعا خارق العاده بود. من بلافاصله بعد از اجرای این تکنیک ها اضافه وزن خودم رو از دست دادم تا الان که این کتاب رو مینویسم حتی یک بار هم مریض نشدم و بسیار شاد و سرزنده تر هم شدم.

همه به دنبال معجزه ان !

بین دوست من معمولاً انسان ها دوست دارن بدون اینکه کاری بکنن و زحمتی بکشن به خواسته هاشون برسن که این با قوانین حاکم بر جهان هستی مغایره و اینجا **قانون جبران** نادیده گرفته میشه. طبق قانون جبران برای رسیدن به هر موفقیتی باید بهای اون موفقیت پرداخت بشه.

مثال: برای قبولی در دانشگاه خوب، با رتبه ی عالی، باید بهای اون، که درس خواندن و گذشتن از تفریحاته پرداخت بشه. اینطوری نیست که قرصی از بازار بگیری و بخوری و انتظار داشته باشی از دانشگاه و رشته مورد علاقت قبول شی.

مثال دیگه: افرادی هستن که دوست دارن سالم بمونن ولی بهای سلامتی رو پرداخت نمیکنن و مثلاً از ۲۴ ساعت ۸ ساعتش رو با قلیونن!! و انتظار دارن وقتی بیمار شدن با خوردن چند تا قرص خوب بشن یعنی **دنبال معجزه هستن**.

یه مثال دیگه: افرادی هم هستن که اضافه وزن دارن و میخوان لاغرتر بشن ولی حاضر نیستن تکونی به خودشون بدن و جلوی تلویزیون لم میدن و با قرص لاغری میخوان خودشون رو لاغرتر کنن این ها هم **دنبال معجزه هستن!**

آیا تو دوست خوبم هم جزو این گروه از افرادی؟ اگه جوابت مثبته این کتاب، مناسب تو نیست و بهتره یه چیپس با ماست موسیر بخری و رو مبل جلوی تلویزیون لم بدی و فیلم مورد علاقت رو ببینی!

ولی اگه جزو این گروه نیستی در ادامه تکنیک هایی رو بهت آموزش میدم که به راحتی بتونی وزن کم کنی و از همه مهم تر لاغر بمونی.

دلیلت برای لاغری چیه؟ چرا می خوامی لاغر بشی؟

دوست من، آیا دلیل قانع کننده ای برای لاغری داری؟ زیرا اگه دلیلی برای هدفت نداشته باشی، اون هدف هدف نیست بلکه یه هوسه.

- شاید دوست داری لباس های مجلسی شیک و مورد علاقت رو بپوشی
- شاید دوست دری در چشم دختر یا پسر مورد علاقت زیباتر دیده بشی
- شاید پدر و مادرت ازت خواستن که لاغرتر بشی
- یا شاید به خاطر اینکه سلامتیت به خطر افتاده پزشکت ازت خواسته وزن کم کنی

و دلایل بسیار دیگه، اما نوع دلیل مهم نیست بلکه میزان انگیزه ایه که تو رو **ترغیب به اقدام میکنه.**

بزار یه حکایتی رو برات تعریف کنم، سال ها دور یه رزمی کاری درخواست آموزش تکنیکی رو از استادش می کنه و استاد جوابی نمیده ، دو روز یگه باز درخواستش رو تکرار میکنه ولی استاد بزم جوابی نمیده ، یک هفته بعد دوباره درخواست میکنه، این بار استاد ازش می خواد که با او کنار دریاچه بیاد تا تکنیک رو بهش آموزش بده، لب دریاچه که میرسن استاد گردن شاگرد رو میگره و سرش رو میکنه زیر آب و اجازه نمیده سرش رو بیرون بیاره، شاگرد هرچی تقلا میکنه ولی استاد مقاومت میکنه تا اینکه می بینه شاگرد دست و پا میزنه و داره خفه میشه، بالاخره رهانش میکنه و شاگرد سرش رو از آب بیرون میاره و با تمام وجود نفسی میکشه و از دست استادش ناراحت میشه و میگه استاد این چه کاری بود که با من کردین؟ استاد میگه وقتی سرت داخل آب بود بیشترین چیزی که می خواستی چی بود؟

شاگرد میگه: هوا هوا هوا

استاد میگه : برای اینکه تکنیک رو بهت یاد بدم، باید مثل زمانی که طلب هوا میکردی، اشتیاق سوزانی برای یادگیری این تکنیک هم داشته باشی، ولی چنین اشتیاقی در تو ندیدم!
دوست خوبم چه درسی از این داستان گرفتی؟ آیا جز این نیست که برای کاهش وزن و البته هر هدفی باید اشتیاق سوزانی برای رسیدن بهش داشته باشی؟

داشتن تعهد

تا زمانی که خودت نخواهی، هیچ کس دیگه ای نمیتونه بهت کمک کنه، پس متعهد شو و تعهدت هم باید واقع بینانه باشه نباید طوری هدف گذاری کنی که خودت هم باورت نشه که میتونی عملیش کنی.

مثلا متعهد شو که تا ۶ ماه آینده ۱۵ کیلو وزن کم می کنی که یک هدف معقولیه، حالا بیا این هدف رو به اهداف کوچکتر ۲,۵ کیلو در ماه تقسیم بندی کن ، اینطوری مغزت قبول میکنه که میشه به این هدف دست یافت و نگران نمیشی و استرس هم نخواهی داشت.

پس همین الان یه کاغذ و قلم بردار و بنویس:

امروز ۱۵ آبان است و من متعهد می شوم تا ۱۵ آذر ماه ۲,۵ کیلو از وزنم را کم کنم.

و در پایین امضای خودت رو بزن.

اینطوری خودت رو مجاب میکنی که به تعهدت عمل کنی ، نگران نباش در ادامه راهکارهایی رو بهت آموزش میدم که تا ۵ کیلو در ماه هم وزن کم کنی!

قوانین من قبل از شروع دوره:

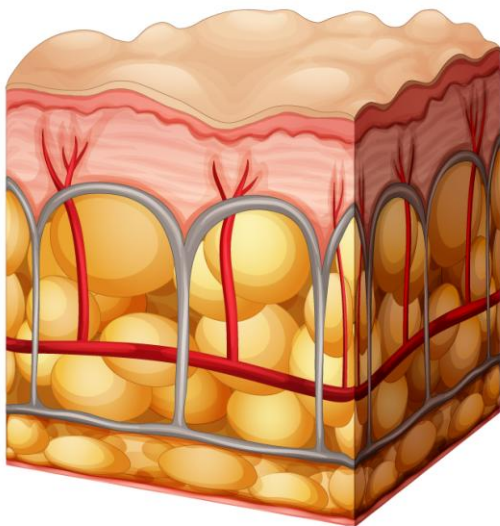
قانون اول: به دنبال این نباش که خیلی سریع وزن کم کنی!

این یک دروغ بزرگه که میشه در یک ماه ۱۰ الی ۲۰ کیلو وزن کم کرد.

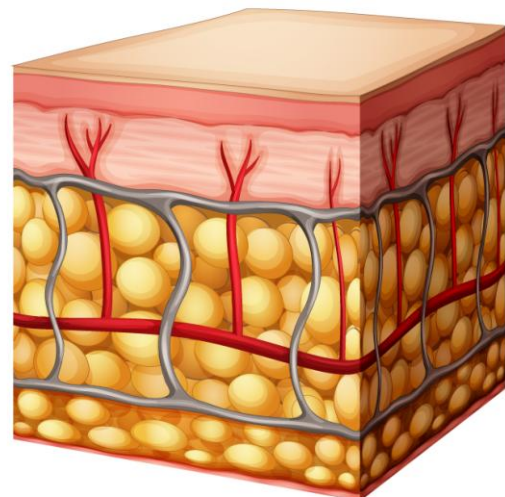
بازی کردن با احساسات و آرزوهای انسان ها هر چقدر هم که خیر اخلاقی باشه ولی باز هم افراد و شرکت هایی هستن که برای پر کردن جیبشون از چنین عبارت های فانتزی استفاده می کنن تا محصولاتشون رو به هر قیمتی به ما بفروشون.

بین دوست من، بر اساس سوخت و ساز طبیعی بدن، در یک ماه حداکثر میتونی ۱۰ کیلو وزن کم کنی، زیرا که بیشتر از این مقدار باعث چین و چروک، افتادگی پوست و تشکیل سلولیت میشه و علاوه بر آسیب های پوستی، بدن با مشکلات جدی سلامتی مواجه میشه و به دنبال آن به بیماریهای مزمن خطرناکی گرفتار میشی و به دردسر می افتی.

بنابراین دوس ندارم به دنبال این باشی که در ماه ۱۰ الی ۲۰ کیلو وزن کم کنی زیرا که اصلا عقلانی نیست.



Skin with cellulite



Skin without cellulite

قانون دوم: از قرص ها و داروهای شیمیایی لاغری پرهیز کن

دوستم این قرص لاغری رو استفاده کرد و ۱۰ کیلو کم کرد



فوتو استوک
FOTOSTOCK.ir

قرص های لاغری هر چقدر هم که در کاهش وزن موثر باشن اما چون در سوخت و ساز طبیعی بدن مداخله میکنن بسیار خطرناکن، مخصوصا قرص ها و داروهای حاوی ماده شیمیایی سیبوترامین که به صورت قاچاق وارد کشور میشن و در مواردی منجر به مرگ هم شدن.

دوست تو شاید با این قرص ها وزن زیادی رو کم کرده باشه ولی این به این معنا نیست که از عوارض ناخواسته ی این قرص ها در امان بوده، معمولا این قرص ها باعث میشن مقدار فراوانی از آب بدنت رو از دست بدی و به طبع اون وزنت هم کم باشه ولی آسیب های جدی به ارگان های حیاتی بدنت وارد میکنه. چنین محصولاتی رو نه من و نه هیچ پزشک و متخصصی پیشنهاد نمی کنه.

قانون سوم: از گرفتن رژیم های سفت و سخت لاغری پرهیز کن.

یکی از دوستانم با اجرای این رژیم لاغری تونسته ۱۵ کیلو وزن کم کنه



اجرای رژیم های لاغری مختلف بدون اینکه دانش خاصی در موردش داشته باشی به اندازه ی استفاده از قرص های لاغری خطرناکه.

بین دوست من، مشکلی که خیلی ها دارن اینه که رژیم گرفتن رو با غذا نخوردن اشتباه می گیرن و خودشون رو از خوردن محروم می کنن، اگه بدنت رو از غذا محروم کنی، مغز واکنش نشون میده و برای اینکه خودش رو حفظ کنه شروع به سوزاندن چربی ها در سطح وسیعی میکنه و سموم ذخیره شده در چربی ها وارد جریان خون میشه و بار تحمیلی کبد و کلیه رو زیادتیر میکنه و آسیب های جدی به آنها وارد میکنه.

قانون تکامل یکی از مهم ترین قوانین جهان هستیه، پس دوس دارم که به آهستگی پیش بری و میزان غذای خودت رو به آهستگی کاهش بدی، مثلا به جای خوردن یک بشقاب کامل، سه چهارمش رو بخوری و یادت باشه :

رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

قانون چهارم: هنگام ورزش کردن منحرف نشو و البته زیاده روی هم نکن.

آیا همیشه به پیلاتس ، کش های لاغری و وسایلی از این قبیل امیدوار بود؟



ورزش کردن در حین دوره ی کاهش وزن بسیار مهمه ، توپ ها و کش های پیلاتس تجهیزاتی هستن که براحتی می تونی در منزل ازشون استفاده بکنی، اما یادت باشه این وسایل به تنهایی نمی تونه برای کاهش وزن موثر باشن و در کوتاه مدت هم نمی تونی ازشون نتیجه بگیری و برای بازه ی زمانی ۴ الی ۶ ماه میتونه موثر باشه.

در یک کلام به تبلیغات پر زرق و برقی که درباره ی این محصولات میشه توجهی نکن و اینا رو تو چشم خود بزرگش نکن و به عنوان فرشته نجات بهشون نگاه نکن.

به جای اون، صبح ها بعد از صبحانه، ۲۰ دقیقه **پیاده روی کن** و سه روز در هفته به مدت ۱ ساعت **شنا کن** ، این دو تا ورزش برای لاغری بسیار مناسب هستن.

قانون پنجم: معیار سنجش ما در طول دوره، نه وزن بلکه سایز بدنت خواهد بود و نیازی نیست هر روز خودتو وزن کنی

معمولا وقتی اقدام به کاهش وزن میکنی اوایل مسیر، وزنت خوب کم میشه ولی به مرور روند کاهش وزنت کند میشه



بین دوست من، در طول مسیر کاهش وزن، سعی کن معیار سنجش تو ترازو نباشه بلکه سایز بدنت باشه. برای مثال به گشادتر شدن لباسی که تا دو هفته پیش می پوشیدی توجه کن.

معمولا وزن چربی نسبت به عضله کمتره و با سوزاندن چربی ها، در حقیقت وزن زیادی رو از دست نمیدی بلکه حجم بیشتری از چربی کاسته میشه و سایز بدنت کاهش پیدا میکنه و چه چیزی از این بهتر؟ حتما دیدی کسانی رو که ورزشکار هستن و بدن خوش فرمی دارن و وقتی روی ترازو میرن می بینی که از تو، سنگین ترن؟ ولی این به این معنی نیست که اونا سالم نیستن. درسته؟

مواردی که در بالا اشاره کردم هشدارهایی بود که بتونم تو دوست خوبم رو از انتظارات بی جا دور کنم برای اینکه خیلی راحت و آسان و طبیعی وزن کم کنی با من همراه باشی.

۷ تکنیک طلایی:

۱. استفاده از اهرم رنج و لذت
۲. حذف کردن فست فود ها و نوشابه های گازدار
۳. حذف آرد سفید و فرآورده های آن
۴. خوردن میوه و سبزی فراوان
۵. آرام و آهسته غذا خوردن
۶. نوشیدن آب با شکم خالی به محض بیدار شدن
۷. ورزش کردن هدفمند

حالا نوبت اینه که به تناسب اندام دلخواهت برسی!

دوست خوبم اینو فراموش نکن که ساختار بدن انسان به سمت افزایش وزن تمایل داره و بدن به صورت هوشمند چربی ها رو در ناحیه شکم و باسن ذخیره میکنه، که میدونم برات خوشایند نیست ، اما این طبیعی ترین وظیفه ی بدنه که چربی ها رو در این نقاط ذخیره کنه، پس خیلی به خودت سخت نگیر.

با اجرای تکنیک های ساده زیر می تونی **در ماه ۵ کیلو براحتی وزن کم کنی** و به اندام دلخواهت برسی.

تکنیک ۱: استفاده از اهرم رنج و لذت برای چاقی و لاغری

NLP یا برنامه ریزی عصبی کلامی یک تکنیک فوق العاده برای تغییر تمامی عادت های بده ، که من اینجا به صورت اختصاصی در مورد کاهش وزن ارزش استفاده می کنم.
حالا NLP چی میگه؟ به صورت خلاصه، ما انسان ها هر کاری رو

۱. به خاطر فرار از رنج و ناراحتی

۲. رسیدن به لذت و خوشی

انجام میدیم و هیچ عامل دیگه ای به غیر از این دو تا نیست. البته کفه ی فرار از رنج، سنگینی میکنه و ما تو شرایط یکسان فرار از رنج رو ترجیح میدیم.

مثال: فرض کن من چاق هستم و از طرفی به خوردن شکلات هم علاقه ی زیادی دارم و با اینکه میدونم شکلات چاق کننده است ولی چون از خوردنش لذت می برم هی این کار رو تکرار میکنم. حالا اگه من بتونم خوردن شکلات رو با رنج و ناراحتی همراه کنم، حتما از خوردنش پرهیز میکنم چون نمی خوام رنج بکشم.

در مورد کاهش وزن هم باید کاری کنیم که چاقی و اضافه وزن برای ما بسیار زجر آور و ناراحت کننده باشه و از اون طرف، لاغری و تناسب اندام برامون بسیار لذت بخش و شادی آور باشه، برای این کار میشه از جدول پایین استفاده کرد.

اگر لاغر بشم و تناسب اندام داشته باشم	اگر اضافه وزن داشته باشم
اندام بسیار زیبا و جذابی خواهم داشت تمام لباس های مورد علاقم رو می تونم بپوشم دختر یا پسر رویاهام رو زودتر به سمت خودم جذب می کنم در کمال سلامتی و تندرستی خواهم بود	اندام بسیار زشتی خواهم داشت حتی نمی تونم لباس مورد علاقم رو بپوشم در روابطم دچار مشکل خواهم شد انواع بیماریها به سراغم خواهد اومد

در این جدول در قسمت اگه اضافه وزن داشته باشم همه ی مضرات چاقی رو می نویسی و سعی میکنی از جملات بسیار منفی استفاده کنی تا تنفرت از چاقی رو بیشتر کنه و اما در قسمت اگه لاغر بشم همه فواید لاغری رو می نویسی و سعی میکنی از جملات بسیار مثبت استفاده کنی تا لاغری و تناسب اندام برات لذت بخش تر بشه. و سعی کن هر روز این جدول رو ببینی و تا تاثیرگذاریش بیشتر بشه. حتی میتونی از عکس هم استفاده کنی، عکس چاق های بدقواره رو تو قسمت اگه اضافه وزن داشته باشم و عکس خوش اندام ها رو تو قسمت اگه لاغر بشم، قرار بده تا حس تنفرت به چاقی بیشتر و حس لذت به لاغری و تناسب اندام بیشتر بشه.

تکنیک ۲: حذف فست فود و نوشابه های گازدار

عادت های غذایی ناسالم خودت رو اصلاح کن، این عادت ها نه تنها باعث اضافه وزن میشه بلکه روند پیری رو تسریع میکنه و در بلند مدت برای بیماری های مزمن دعوت نامه می فرسته. به همین دلیل:

- از خوردن فست فود ها ، کنسرو ها و مواد غذایی آشفال پرهیز کن
- از خوردن سیب زمینی سرخ کرده ، چیپس ، همبرگر ، سوسیس و کالباس پرهیز کن
- از مصرف تنقلات که ارزش غذایی خاصی هم ندارند و حاوی مقدار فراوانی شکر و نمک هستن پرهیز کن.
- از مصرف پفک ، چیپس ، کرانچی و از همه مهمتر نوشابه های گازدار پرهیز کن

اگه می خوای اون شکمت لاغرتر بشه، باید این کار رو بکنی و البته یادت باشه به یکباره اونا رو حذفشون نکنی و به مرور مصرف این محصولات رو کاهش بدی، مثلا اگه روزی ۲ تا چیپس می خوری از فردا یکی و نصفی بخور یا اگه هر روز ۳ لیوان نوشابه می خوری از فردا ۲ لیوان و نصفی بخور.



تکنیک ۳: حذف آرد سفید و فرآورده های آن

نان یکی از چاق کننده ترین مواد غذایی محسوب میشه و در صدر چاق کننده ها قرار داره ، افرادی که زیاد نان مصرف می کنن، حجم معده شون افزایش پیدا میکنه و دیرتر سیر میشن و حتی سوپ رو هم با بربری می خورن! دوست خوبم، سعی کن فرآورده های تولید شده با آرد سفید رو هم مثل نوشابه و فست فود از زندگیت حذفش کنی. آرد سفید مضرات بسیار زیادی داره که در اینجا به چند مورد اشاره می کنم.

- سرشار از کالری و تهی از مواد معدنی مورد نیاز بدنه.
- گلوتن بسیار زیادی داره و به لوله های گوارشی آسیب میزنه و باعث ترش کردن معده هم میشه.
- قند بالایی داره و به شدت چاق کننده اس.
- نمک بالایی داره و تقریباً هر ۱۰۰ گرم نان سفید ۵۰ درصد نیاز روزانه ما به نمک رو تامین می کنه.
- شاخص گلیسمی بالایی داره و به شدت قند خون رو بالا می بره که در ادامه احتمال ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می ده.
- به دلیل داشتن نشاسته ی بالا ، اعتیاد آورده
- عادت های غذایی رو به هم می ریزه ، زیرا به شدت سیر کننده اس و دیگه جایی برای خوردن مواد غذایی با ارزش نمی زاره.
- فاقد فیبره و ایجاد یبوست می کنه.

در مورد مضرات نان در آینده به صورت اختصاصی مطالبی رو در اختیار تو دوست خوبم قرار میدم.



تکنیک ۴: خوردن میوه و سبزی فراوان

حتماً میگی میوه و سبزی پر از سم و هورمونه، درست شنیدم؟ شاید حق با تو باشه ولی میوه و سبزی در تغذیه سالم و در مسیر کاهش وزن خیلی بهت کمک می کنه زیرا که سرشار از فیبر و انواع ویتامین ها ست.

میوه هایی مثل سیب ، توت فرنگی ، زرد آلو ، هندوانه ، پرتقال و انار، میوه هایی هستند که سوخت و ساز بدنت رو به بهترین شکل تنظیم می کنن تا تو دوست خوبم بتونی هر چه سریعتر خوش اندام تر بشی. میوه ها و سبزی هایی که می تونه برات مفید باشه :

سیب ، خیار ، انگور قرمز ، هندوانه ، انار ، گیلاس ، زغال اخته ، زرد آلو ، لیمو ترش ، گریپ فروت البته میوه خوردن آداب خاص خودش رو داره که ما ایرانی ها بلد نیستیم میوه بخوریم و به زودی در مورد نحوه ی خوردن میوه اطلاعات خوبی در اختیار قرار میدم.

در دوره ی کاهش وزن اگر با افت قند خون مواجه شدی، سراغ شیرینی نرو و به جای اون از شکلات تلخ استفاده کن، به شرط اینکه زیاده روی نکنی. شکلات چون باعث ترشح هورمون شادی میشه در این دوره میتونه روحیه شما رو مثبت نگه داره.



تکنیک ۵: آرام و آهسته غذا خوردن

دوست من، دیدی خیلی ها عادت دارن تند تند غذا بخورن و زود غذاشون رو تموم کنن؟ اما همین غذایی که سریع خورده شده حتما چاق کننده خواهد بود. غذا خوردن در هر کشوری آداب خاص خودش رو داره و معمولا برای خوردن غذا سفره پهن می کنن و دور سفره می شینن و دعا می خونن و بعد شروع می کنن به خوردن.

فرانسوی ها می گن هر لقمه رو باید به تعداد دندان های دهنت بجویی و بعد قورتش بدی، یا در دین ما هم روایت داریم که پیامبر فرموده: مدت زمانی که سرسفره نشستی از عمرت حساب نمیشه و هدف از این فرمایش این بوده که ما رو ترغیب کنه تا با آرامش غذا بخوریم و هر لقمه رو خوب بجویم، زیرا با این کار به معده کمک می کنیم تا غذا رو خوب هضم کنه که اگر خوب هضم نشه، جذب نمیشه و به صورت چربی در شکم و باسن ذخیره میشه.

من توصیه میکنم که هر لقمه رو ۴۰ بار بجوی تا بزاق دهنت به خوبی با غذا ترکیب بشه و بعد قورتش بدی. برای شروع شاید شمردن برات سخت باشه ولی به مرور عادت می کنی، این طوری زودتر سیر میشی و زودتر دست از غذا خوردن برمی داری. این یه تکنیک فوق العاده اس که در دین ما هم بهش تاکید شده.



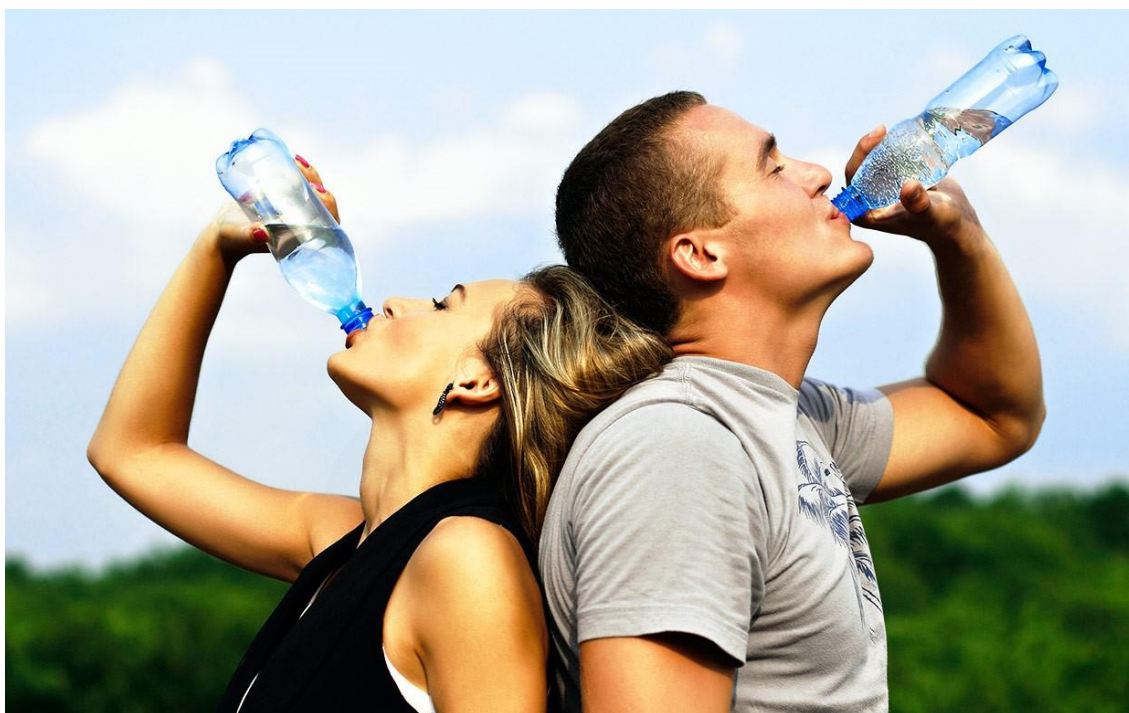
تکنیک ۶: خوردن آب به اندازه ی کافی

دوست خوبم ، آب نقش بسیار اساسی در سوخت و ساز بدن داره، آب شستشو دهنده اس و درحقیقت مواد سمی حاصل از سوخت و ساز بدن ، به وسیله آب و با کمک کلیه ها از طریق ادرار دفع میشه. بدون آب بدن نمی تونه فرایندهای طبیعی خودش رو انجام بده. معمولا توصیه میشه روزانه ۸ لیوان آب خورده بشه.

ژاپنی ها صبح زود به محض بیدار شدن از خواب، ۳ لیوان آب می خورن، این یک روش سنتی ژاپنی ها برای درمان انواع بیماری هاست. ژاپنی ها اعتقاد دارن که خوردن ۳ لیوان آب با معده ی خالی، از بیماری هایی چون صرع ، تپش قلب ، دیابت ، یبوست ، بیماری های چشم ، چربی خون ، چاقی و ... پیشگیری می کنه. اگه دقت کرده باشی، ژاپنی چاق، خیلی کم سراغ داریم و معمولا طول عمر ژاپنی ها از همه ی ملل بیشتره.

من به شخصه نمی تونم به محض بیدار شدن از خواب، ۳ لیوان آب بخورم، ولی ۲ لیوان رو خیلی خوب می تونم بخورم، البته توصیه میکنم آب باید هم دمای اتاق باشه و آب یخچالی نباشه.

اگه نتونستی آب خالی بخوری، می تونی چند قطره لیمو ترش تازه توش بریزی و نوش جان کنی و از آنجا که لیمو ترش ، نقش بسزایی در چربی سوزی داره پیشنهاد خوبی می تونه برات باشه.



تکنیک ۷: ورزش کردن

حرف ورزش که میاد همه میگن وای خدای من باز هم ورزش؟ نمیشه بدون ورزش کردن لاغرتر شد؟ بین دوست من، برای لاغری و تناسب اندام تغذیه خیلی مهمه، ولی همراه ورزش نتیجه ی خوبی میده منظور من از ورزش کردن این نیست که خودت رو به سختی بندازی و تا مرحله ای پیش بری که دیگه زده بشی از اون، می تونی از روزی نیم ساعت پیاده روی شروع کنی، یا مقداری از مسیر محل کارت رو پیاده بری، یا می تونی به جای آسانسور از پله ها استفاده کنی. برای شروع نمی خواد خودت رو اذیت کنی، واقعیتش اینه که هر نوع ورزش و نرمشی خیلی بهتر از لم دادن جلوی تلویزیونه.

به مرور سعی کن ورزش هایی رو انتخاب کنی که میزان حرارت بدنت رو افزایش میده و باعث میشه عرق کنی، مثل: دوچرخه سواری، دویدن، ایروبیک، نرمش در هوای آزاد، شنا کردن.

اگه نمی تونی خودت برای ورزش کردن برنامه ریزی کنی، می تونی در یه باشگاه ثبت نام کنی و طبق دستورات مربی ورزش رو انجام بدی.



نکات کلیدی و افکار نهایی:

- در طول روز سعی کن از ته دل بخندی ، ۱۵ دقیقه خنده برابر با سوزاندن ۲۸۰ کیلو کالریه
- سعی کن از استرس به دور باشی در غیر این صورت میل به غذا خوردن بیشتر میشه
- با دوستان ، همسر یا فرزندت ورزش کن تا بیشتر برات جنبه ی تفریحی داشته باشه نه اجباری
- در حین ورزش کردن به موسیقی گوش بده تا انگیزه ات برای ورزش کردن بیشتر بشه
- حین ورزش کردن اگه تشنه شدی برای رفع تشنگی آب هم دمای اتاق بخور
- به هیچ وجه جلوی تلویزیون غذا نخور
- بعد از غذا خوردن آدامس بجو، جویدن آدامس احساس سیری میده
- با شکم گشنه به خرید نرو
- عموماً به جای پوشیدن لباس های گشاد از لباس های تنگ استفاده کن
- چای سبز رو جایگزین چای سیاه کن
- روزانه ۲ لیتر آب بخور
- مواد غذایی پروتئین دار مصرف کن تا بیشتر سیر بمونی
- میوه و سبزی بیشتری مصرف کن
- برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کن
- از گرسنه موندن پرهیز کن
- هر لقمه رو به خوبی بجو و سپس قورت بده
- هیچ وعده ی غذایی رو حذف نکن
- وعده غذایی شام رو تا قبل از ساعت ۸ میل کن
- از کربوهیدرات دوری کن
- از کنسروها ، غذاهای آماده ، سرخ شده ، نمک و شکر پرهیز کن
- ۲ روز در هفته ماهی بخور، البته نه با برنج
- صبح ها به محض بیدار شدن و ناشتا، ۲ لیوان آب بخور
- قبول کن و به این آگاهی برس که با غذا نخوردن و گرسنه ماندن همیشه لاغر شد

شاد و پیروز و خوش اندام باشید

مسعود علی نژاد ۱۳۹۴