



به اندام
دکتر کرمانی

Kermany.com

شماره ۴۵

مجله الکترونیکی دکتر کرمانی

اولین مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

ورزش های برای
پیشگیری از درد ساق پا



نکاتی برای کاهش
استرس بازگشت به مدرسه



آشپزی رژیمی ناگت سبزی جات



برای کاهش وزن
سریع روز خود را
چگونه سپری کنیم؟
۱۰ عادت سالمی که هر
پدر و مادری باید به فرزندان
خود بیاموزند
مصابیه با فرد موفق
با کاهش وزن
۶۲ کیلوگرم

مقاله ویژه شروع مدارس

نکاتی برای کاهش استرس بازگشت به مدرسه



فرزند خود را با بعضی از همکلاسی هایش آشنا کنید، یک قرار ملاقات همراه با بازی و تفریح می تواند بسیار کارآمد باشد. اگر از اینکه به دوستانش در یک کلاس نیست دچار اضطراب شده، به او بگویید بعد از مدرسه می تواند همچنان با آنها بازی کند و مرتبط باشد، با این کار به او قوت قلب می دهید.

به او یادآوری کنید که تنها کسی نیست که ممکن است اضطراب داشته باشد. به فرزند خود بگویید دیگر دانش آموزان نیز به همان اندازه که او نگران است برای روز اول مدرسه اضطراب دارند. به او قوت قلب بدهید که معلمشان می داند آنها استرس دارند و مطمئناً زمانی را به آرام کردن دانش آموزان و عادت دادنشان به کلاس اختصاص می دهد.

روزهای اول بازگشت به مدرسه سعی کنید بیشتر در خانه حاضر باشید. درست بعد از شروع مدرسه و مخصوصاً روز اول مدرسه سعی کنید در خانه باشید و کودکان را برای بازگشت به مدرسه تشویق و حمایت کنید. اگر دور از خانه کار می کنید، سعی کنید ساعتان را طوری تنظیم کنید که فرزندان را به مدرسه برسانید و از مدرسه برش گردانید، برای شام نیز حتماً در کنارش باشید. اگر در خانه هستید، سعی کنید تا جایی که می توانید روی فرزندان تمرکز کنید، مقداری از روز را با او سپری کنید و با هم صحبت کنید، درباره روزی که در پیش دارد، کارهایی که دوست دارد انجام دهد و سوالاتی که می خواهد پرسد. با توجه نشان دادن به فرزندان، به او کمک می کنید احساس امنیتی بیشتری نسبت به شما و خانه پیدا کند، و بهتر بتواند در مسیر بازگشت به مدرسه قرار بگیرد.

مطمئن شوید به اندازه کافی می خوابد و برنامه غذایی متعادلی دارد. خواب کافی و یک برنامه غذایی متعادل - مخصوصاً صبحانه ای که پروتئین و کربوهیدراتش خوب تنظیم شده باشد - برای عملکرد مغز، خلق و خو، و توانایی تمرکز در مدرسه بسیار مهم است.

حواستان به اضطراب مدرسه اش باشد. فرزندان را خوب می شناسید. اگر حدس می زنید اضطرابش نسبت به بازگشت به مدرسه ریشه در چیزی جدی تر دارد، از جمله اختلال اضطراب، و یا مشکل با کسی که برایش قلدری می کند، با او، با معلمش و با مدیر مدرسه صحبت کنید. و به خاطر داشته باشید تا جایی که ممکن است آرامشتان را حفظ کنید. دوره بازگشت به مدرسه برای والدین نیز می تواند گیج کننده باشد. پس با سالم غذا خوردن و خوب خوابیدن و ورزش کردن از خود مراقبت کنید. به خاطر داشته باشید که هر نوع استرس و اضطرابی که خود و فرزندان ممکن است دچارش شوید موقتی است و از بین می رود.

استرس بازگشت به مدرسه طبیعی و قابل درک است. بسیاری از بچه ها بعد از یک استراحت طولانی تابستانی در مورد بازگشت به مدرسه کمی اضطراب دارند، برخی دیگر نیز شاید به خاطر اینکه بار اولشان است نگران هستند. مورد هر کدام که باشد والدین می توانند با استراتژی هایی ساده رفتن به مدرسه را برای فرزند خود آسان کنند.

خانه را برای بازگشت به مدرسه سازماندهی کنید: یکی از راه های عالی برای کاهش برخی از نگرانی های فرزندان سازماندهی خانه است، از شب قبل تغذیه ی او را آماده کنید (میان وعده و گاهی ناهار) مکانی راحت و دنج برای انجام تکالیف ایجاد کنید تا مقداری از اضطراب او کاهش پیدا کند.

به فرزند خود کمک کنید در مورد فضای مدرسه احساس راحتی کند: یکی از مواردی که می تواند باعث ایجاد استرس بازگشت به مدرسه برای کودکان شود ندانستن انتظارات نیست. به فرزند خود کمک کنید با روتین های جدید بیشتر سازگار شود، و با محیط آشنایش کنید، این موارد توصیه می شود:

• **او را با خود ببرید تا مدرسه را ببیند.** اگر فرزندان به مهد کودک رفته شاید رفتن به ساختمانی جدید برایش راحت نباشد. بچه هایی که تجربه مدرسه رفتن دارند شاید در رابطه با کلاس جدید و یا دیدن معلم جدید دچار اضطراب شوند. برای کاهش این نگرانی ها، از مدرسه فرزند خود بخواهید به شما اجازه دهد فرزندان را به آنجا ببرید تا مدرسه را ببیند و با معلم جدید خود آشنا شود.

• **چند بار با هم به مدرسه بروید و برگردید.** فرزندان چه پیاده به مدرسه بروند چه با سرویس یا پدر و مادر، به او کمک کنید تا با مسیر رفت و برگشت از مدرسه بهتر آشنا شود، این کار استرس او را کاهش خواهد داد. حتی اگر فرزندان مسیر مدرسه را می شناسد، یک روز قبل از مدرسه با او مسیر را بروید، این کار کمکش می کند با جایی که دوباره باید به آن برگردد بیشتر احساس ارتباط کند.

بیش از اصول اولیه پیش بروید. کتش را کجا آویزان کند؟ کجا به دستشویی برود؟ کجا غذایش را بخورد؟ دانستن جواب برخی از این سوالات به فرزندان کمک می کند، در مدرسه احساس راحتی بیشتری کند.

چیزهایی که مدرسه را عالی می کند برجسته کنید. شاخص های جذاب فراوانی وجود دارد که مدرسه را برای فرزندان دلپذیر می کنند. برای شروع لباس و وسائل جدیدی هست که برای شروع مدرسه آماده کرده، دوستان و همکلاسی هایی که هنوز ندیده نیز هستند و حتی ممکن است دلش برای دوستان مدرسه اش تنگ شده باشد.

ترتیب چند ملاقات را بدهید. به فرزند خود کمک کنید قبل از شروع مدرسه با دوستان قدیمی مدرسه خود و یا دوستانی جدید ارتباط برقرار کند. سعی کنید لیست کلاس را بدست بیاورید و



بشتابید به سوی چربی سوزی



اتومبیل برای تامین انرژی مورد نیاز از بنزین استفاده می کند . انرژی حاصله از سوخت بنزین می تواند آن را به حرکت درآورد و سیستم های سرمایش ، گرمایش وهمچنین سیستم برق و روشنایی اتومبیل را تامین کند .

اما بدن ما برای تامین انرژی مورد نیاز خود از قند استفاده می کند . انرژی حاصله از سوخت قند می تواند دستگاه های مختلف بدن مثل حرکت عضلات ، گوارش ، تنفس ، گردش خون و... را فعال نگه دارد.

خداوند یکتا در بزاق دهان ما آنزیمی به نام آملیز قرار داده که می تواند نشاسته را به قند گلوکز تبدیل کرده و بدن از سوزاندن این قند می تواند انرژی تولید کند.

(فتبارک الله احسن الخالقین)

اگر انسان بیش از نیاز خود غذا بخورد ، مقدار گلوکز حاصله از این غذای اضافی بیش از حد معمول خواهد بود و پس از گذشت یک ساعت از زمان صرف غذای سرشار از کربوهیدرات ، میزان سطح قند خون افزایش پیدا کرده و می تواند آسیب جدی برای سلامتی انسان ایجاد کند ، زیرا قند خون نرمال می بایستی بین ۶۵ تا ۱۱۵ میلی گرم در هر دسی لیتر باشد .

اگر سطح قند خون بالاتر از ۱۱۵ میلیگرم باشد ، مشکلات زیادی برای سلامتی بدن ایجاد می کند که مهمترین آن آسیب زدن به رگهای بدن است.

اگر انسان بیش از نیم ساعت پیاده روی سریع کند قند خون او کاهش پیدا کرده و در این شرایط ممکن است که میزان سطح قند خون کمتر از حداقل نرمال گردد و به او آسیب وارد شود.

برای پیشگیری از ایجاد آسیب ، بدن سیستم سوخت خود را از قند سوز به چربی سوز تبدیل می کند . دقیقاً مانند اتومبیل های دو گانه سوز ، زمانی که بنزین تمام میکند، اتومبیل با سیستم گاز سوز به حرکت خود ادامه می دهد. زیرا خداوند منان انسان هارا دوگانه سوز خلق کرده است.

هرزمان و به هر علتی قند خون کاهش پیدا کند، بدن از سیستم چربی سوز استفاده می کند .

بدیهی است که سیستم چربی سوز برای سلامتی انسان مفید تر است . زیرا با به کار افتادن این سیستم چربی های اضافی انباشته شده در بدن سوخته می شود و نیز این سیستم می تواند از افت بیش از حد قندخون جلوگیری کند .

برای توضیح این مطلب کافی است در ذهنتان به ماه مبارک رمضان فکر کنید ، درک خواهید کرد که پس از صرف سحری و گذشت ساعاتی، ساعت ۹ صبح از خواب بیدار شده و اصلاً احساس گرسنگی ندارید ، اما ساعت ۱۱ صبح قند خوتان در حالت کاهش قرار می گیرد و گرسنگی و ضعف بر شما عارض می شود. خداوند سبحان در بدن ما سیستم فوق العاده دقیقی خلق فرموده که می تواند مقدار قند خون را بسنجد و مغز را در جریان قرار داده تا کمبودهای بدنمان را جبران کند .

نتیجتاً ساعت ۱۱ صبح ، مغز انسان در جریان کاهش قند خون قرار گرفته و حالت گرسنگی را درک می کند . شما قدم هایتان را به سمت آشپزخانه برمیدارید که چیزی بخورید ،ولی ناگهان به یاد روزگی می افتید و از خوردن خود داری می کنید . آیا می دانید بعد از ساعت دوازده ظهر چه اتفاقی می افتد ؟

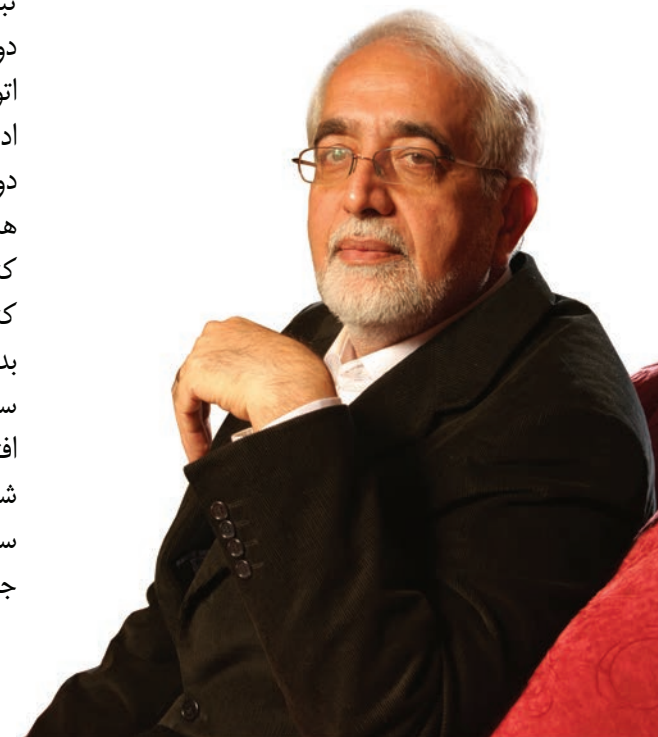
مغز احساس می کند که فرمان رفع گرسنگی و خوردن غذا مؤثر نبوده است . چون اگر تاثیر داشت شخص روزه دار باید مشغول خوردن غذا میشد. با خودداری فرد از خوردن ، قند خون آنقدر کاهش پیدا می کند که مغز مجبور می شود نوع فرمان را عوض کرده و این پیام ها را به صورت سیگنالهای لرزش دست مخابره کند (دستان روزه دار بر اثر کاهش قند به لرزه در می آید) که موضوع گرسنگی را جدی تلقی کرده و غذایی بخورد .

اگر با همه این اخطارها که نهایت آن لرزش دست بوده جواب منفی داده شده و چیزی خورده نشود امکان دارد که بدن شخص در شرایط خطرناکی قرار گیرد . به این دلیل که اگر سطح قندخون به زیر ۴۰ میلی گرم برسد ایجاد شوک نموده و احتمال می رود که فرد به حالت اغما فرو رود . اما حکمت و رحمت و لطف خداوند اینگونه مشکلات را حل می کند. برای منبأ که در این گونه مواقع از مغز فرمانی صادر می شود که سیستم قند سوز غیرفعال شده و به جای آن سیستم چربی سوز فعال شود . در این حالت آنزیمهای چربی سوز وارد عمل شده و چربی ها را میسوزانند . قسمتی ازاین چربیها برای تامین انرژی مورد نیازبدن تبدیل شده و مابقی به قند خون اضافه می شود و قند خون را به سطح طبیعی می رساند. نتیجتاً نیم ساعت قبل از افطار ، معمولاً احساس ضعف ، گرسنگی و لرزش دست وجود نخواهد داشت .

بر ما واجب است که در برابر خالق یکتا سجده کنیم و بگوییم
(فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ)

بنابراین چاق ها با خوردن غذا به مقدار کمتری از نیاز خود ، می توانند سیستم سوخت بدن خود را از قند سوزی به چربی سوزی تبدیل کنند .
شاد،سالم و موفق باشید.

دکتر محمدصادق کرمانی



فروشگاه به اندام دکتر کرمانی بصورت آزمایشی آغاز به کار کرد



به اندام
دکتر کرمانی

انتخاب سلامتی حق شماست

shop.kermany.com

می گوید: این ورزش باعث می شود خون در بدن بهتر به جریان بیوفتد، مچ پا انعطاف پذیر شود و پروئوس کشیده شود - پروئوس عضله ای است در کنار ساق پا که به مچ پا وصل است.

چگونه انجامش دهیم: برای انجام این حرکت ساده، می توانید بایستید و یا بشنید و با پای خود حروف الفبا را روی زمین بکشید.

سعی کنید فقط از پا و مچ پای خود استفاده کنید. وقتی همه حروف الفبا را با یک پا نوشتید با پای دیگر این کار را امتحان کنید.



۳- حرکت برف پاک کن با باند مقاومتی

برای اینکه درد ساق پا را از خود دور نگه دارید، ارین تروسلو توصیه می کند از باند های مقاومتی در تمرینات خود استفاده کنید.

این حرکت روی عضلات پروئال کار می کند و به قدرتمند کردن پایین پا کمک می کند. چگونه انجامش دهیم: باند مقاومتی را دور هر دو پا قرار دهید، سپس یکی از پاها را ثابت نگه دارید و دیگری از این سمت به آن سمت مانند برف پاک کن حرکت دهید. تروسلو توصیه می کند برای هر پا ۲۰ مرتبه این کار را انجام دهید.



۴- چرخش به خارج

سفتی ماهیچه ساق پا باعث تغییر در نوع دویدن می شود و تنها به درد ساق پا ختم نمی شود بلکه باعث التهاب پلانتار نیز می شود.

به همین دلیل تروسلو روی اهمیت انجام چرخش روی فوم بعد از یک دوندگی طولانی تاکید می کند. این تمرین را هر هفته باید یک تا سه مرتبه انجام دهید. او می گوید با چرخش پاها به آزاد شدن عضلات و فاسیا اطراف ساق پا کمک خواهید کرد.

برای این تمرین بهتر است از یک رول فوم استفاده کنید. چگونه انجامش دهیم: روی رول زانو بزنید و ناحیه ساق پا تا نزدیکی زانو را روی آن بچرخانید.



۵- بلوک و توپ

این حرکت بسیار شبیه به حرکت قبلی است، استفاده از بلوک و توپ به آزاد شدن عضلات از سفتی و پیشگیری از درد ساق پا کمک می کند. هر چقدر توپ سفت تر باشد بیشتر می توانید به عمق عضله نفوذ کنید.

فراموش نکنید در طول ورزش نفس عمیق بکشید. چگونه انجامش دهیم: از یک توپ طبی یا توپ تیس روی یک بلوک استفاده کنید، ماهیچه ساق پا را از بالای مچ پا تا زانو روی توپ بچرخانید. فراموش نکنید زمانی که به نقاط دردناک رسیدید نفس عمیق بکشید.



۶- یوگای انگشتان

یوگای انگشتان پا راه دیگری است که می توانید در کنار دو حرکت قبل انجام دهید. هدف از انجام این حرکت کمک به قوی کردن عضلات کوچک در پا و سالم نگه داشتن انگشتان است. با کار کردن روی این عضلات می توانید تعادل و قدرت را در پا بالا ببرید، که مستقیماً روی ساق پال نیز تاثیر دارند. چگونه انجامش دهیم: پای برهنه روی زمین بایستید، و سپس انگشتان پا را تا جایی که ممکن است از هم فاصله دهید و سپس استراحت دهید، این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید .



شما چه فکر میکنید؟

آیا شما نیز قبلاً از درد ساق پا رنج برده اید؟ برای ریکاوری چه کارهایی انجام دادید؟ کارهایی را که انجام دادید را با دیگر دوستان که این مقاله را مطالعه می کنند به اشتراک بگذارید.

ورزش های ساده برای

پیشگیری از درد ساق پا

بررسی

ورزشکاران تمرین می کنند تا برای بهینه سازی عملکرد و کشش خود قدرت بدست بیاورند. اما در برابر صدمات ایمن نیستیم. خبر خوب این است: تمریناتی وجود دارد که می توانید به روتین ورزشی خود اضافه کنید تا از برخی آسیب ها در امان بمانید، مخصوصاً آنهایی که به دفعات رخ می دهد مانند درد ساق پا. برخی از این حرکات آنقدر ساده هستند که برای اضافه کردنشان به تمرینات روزانه تنها چند دقیقه اضافی باید وقت بگذارید، و در حالت ایستاده و نشسته قابل انجام هستند.

در ادامه برایتان دقیق توضیح می دهیم که درد ساق پا چیست و از چه طریق می توان از آن پیشگیری کرد.

درد ساق پا چیست؟

درد ساق پا یکی از آسیب های شایع ورزشی است که حتی با تجربه ترین ورزشکارها نیز ممکن است دچارش شوند. کلید پیشگیری یا ریکاوری این است که بدانید این آسیب چیست. این آسیب دیدگی توسط آکادمی آمریکایی جراحان ارتوپدی چنین تعریف شده: درد لبه های درونی استخوان ساق پا، درد ساق پا بسیار قابل درمان و قابل پیشگیری است. در ادامه ارین تروسلو، مربی دوچرخه سواری و مسابقات سه گانه آمریکا نه تنها ورزش هایی را برای درمان و پیشگیری از درد ساق پا آموزش می دهد بلکه به شما می آموزد هر جا این درد را احساس کردید چه کاری می توانید انجام دهید.

پیشگیری از درد ساق پا

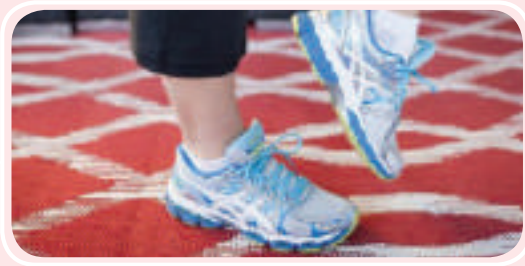
ارین تروسلو برای ورزشکاران و دوندگان شش توصیه برای پیشگیری از درد ساق پا دارد. اول، به کسانی که می دوند توصیه می شود مسافت دوندگی خود را آرام و با احتیاط افزایش دهند، این شامل استراحت دادن به خود بین دوندگی های طولانی نیز می شود. دوم، توصیه می شود سطحی که روی آن می دوید تغییر کند بین سنگ، آسفالت، تردمیل و چمن در گردش باشید. سوم، همینطور که سطح دوندگی خود را متنوع می کنید باید دیگر ورزش های خود را نیز تغییر دهید. تمرین کراس در باشگاه برای نیرومند کردن پاها بدون فشار آوردن به ماهیچه ساق پا بسیار مهم است. چهارمین توصیه این است که مواظب اصابت پای خود باشید، اصابت شدید پاشنه پا به زمین می تواند باعث می تواند تاثیر منفی بر مفاصل و استخوان های بدن داشته باشد. اصابت متوسط پا برای یک دوندگی موثر کافی است. پنجمین، بسیار مهم است که کفش مناسب پای خود پیدا کنید، مخصوصاً اگر تازه شروع به دویدن کرده اید. و آخرین توصیه، عضلات خود را قبل و بعد از دویدن بکشید و بچرخانید. با انجام این توصیه ها گام بلندی در مسیر سلامت خود در طول ورزش برداشته اید.



۱- کشش ماهیچه ساق پا

گاهی اولین نشانه ی درد ساق پا را در ماهیچه ساق پا مشاهده می کنید. دویدن می تواند باعث سفتی ماهیچه ساق پا بشود، که به نوبه خود روی ساق پا فشر می آورد. برای کمک به پیشگیری و درمان درد ساق پا، ارین تروسلو توصیه می کند حرکت کشش ماهیچه ساق پا را انجام دهید تا این عضلات شل شوند.

چگونه انجامش دهیم: نزدیک به یک دیوار، جدول یا پله بایستید. در حالی که پاشنه پا را پایین نگه داشتید انگشتان پا را به زاویه ۴۵ درجه یا بیشتر روی دیوار یا جدول مقابل خود بگذارید، پای خود را صاف نگه دارید فقط خم کوچکی روی زانو بدهید. علاوه بر این می توانید با جلو و عقب رفتن فشار را کم و زیاد کنید.



۲- abc

این حرکت ساده راهی سریع برای کشیدن پا است. این حرکت برای پیشگیری از آسیب دیدگی و یا بهبود ساق پا مفید است. ارین تروسلو توصیه می کند این کار را اول صبح انجام دهید او



برای کاهش وزن سریع، روز خود را چگونه سپری کنیم؟

۶ صبح:

از خواب بلند شوید، و یک لیوان آب بنوشید. با این کار خود را آماده می کنید و از نفخ شکم جلوگیری می شود. یک میان وعده کوچک که شامل کربوهیدرات و پروتئین باشد میل کنید مانند نصف یک موز و چند عدد بادام، این میان وعده کوچک سوخت و ساز بدن را روشن می کند. حالا بروید ورزش کنید! کسانی که صبح ورزش می کنند از افرادی که در دیگر ساعات روز فعالیت می کنند بیشتر و شدیدتر ورزش می کنند. بعلاوه این کار آتشی که زیر سوخت و ساز روشن کردید را روشن نگه می دارد، پس در طول روز بیشتر کالری می سوزانید.

۷ صبح:

زیر دوش کمی به خود کش و قوس بدهید. صبحانه ی سیر کننده ای بخورید که حاوی پروتئین و فیبر باشد - حداقل ۱۰ گرم از هر کدام - از خوردن کربوهیدرات های سالم در وعده اول خود نترسید، چون میل کردن آنها در اول صبح ضامن این می شود که زمان کافی برای سوزاندنشان را داشته باشید.

۸ صبح:

ناهار را برای بعد آماده کنید. اگر ناهار را با خود به سرکار می برید برای اینکه احساس سنگینی نکنید بهتر است از پروتئین و فیبر به جای کربوهیدرات استفاده کنید. همچنین از آنجا که رژیم دارید باید همیشه با خاطر داشته باشید که به اندازه غذا بخورید. برای اینکه طعم خوب غذا به بیشتر خوردن وادارتان نکنند سعی کنید خود را با سالاد و یا سبزی خوردن پر کنید.

۹ صبح:

همین که به سرکار رسیدید بطری آب خود را پر کنید. در طول روز از آن بیاشامید، تامین آب بدن از گرسنگی جلوگیری می کند.

۱۰ صبح:

به خود کمی استراحت دهید تا از میان وعده ی شکم پر کن که حاوی فیبر است لذت ببرید. این میان وعده را زیر ۱۵۰ کالری نگه دارید.

۱۱ صبح:

چند دقیقه وقت بگذارید تا دفترچه غذایی و فعالیت بدنی خود را پر کنید، آنچه را خورده اید و مقدار فعالیت بدنی که داشته اید را بنویسید. این دفترچه باعث می شود بفهمید در ادامه روز چه مقدار کالری دیگر می توانید مصرف کنید. همچنین دیدن پیشرفت خود در مقایسه با روز های گذشته باعث ایجاد انگیزه خواهد شد.

۱۲ ظهر:

با همکار خود به پیاده روی بروید و یا می توانید دمبل های کوچکی که در کشوی خود گذاشته اید را بیرون بیاورید و چند حرکت ورزشی انجام دهید.

چند دقیقه وقت بگذارید تا دفترچه غذایی و فعالیت بدنی خود را پر کنید، آنچه را خورده اید و مقدار فعالیت بدنی که داشته اید را بنویسید. این دفترچه باعث می شود بفهمید در ادامه روز چه مقدار کالری دیگر می توانید مصرف کنید.

همچنین دیدن پیشرفت خود در مقایسه با روز های گذشته باعث ایجاد انگیزه خواهد شد.

۴ بعد از ظهر:

مقداری چای سبز بنوشید. کافئین هوشیارتان می کند، همچنین چای سبز نشان داده که می تواند باعث آرامش نیز بشود و خلق و خو را کنترل کند.

۵ بعد از ظهر:

پیاده یا با دوچرخه از سرکار بازگردید. این کار نه تنها مقداری کالری می سوزاند، بلکه باعث التیام استرس شغلی نیز می شود، استرس شغلی باعث تحریک پرخوری می شود.

۶ عصر:

یک شام کم کالری با سبزیجات فراوان، پروتئین کم چرب، و غلات کامل آماده کنید. بعد از اینکه شام آماده شد، آنچه لازم است را بردارید و باقی غذا را در یخچال ذخیره کنید. انجام این کار قبل از خوردن شام باعث می شود سراغ غذای اضافی نروید.

۷ عصر:

بعد از خوردن شام مسواک بزنید، در حال مسواک زدن می توانید چند حرکت اسکات انجام دهید تا عضلات باسن تقویت شوند.

۸ شب:

اگر دوست دارید تلویزیون تماشا کنید می توانید چند حرکت ورزشی ساده را بین تبلیغات تلویزیونی انجام دهید تا زیاد هم بیکار نباشید.

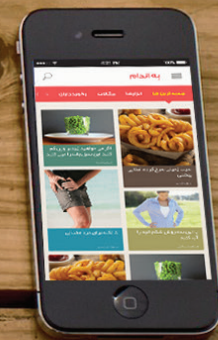
۹ شب:

وسایل ورزشی فردا صبح خود را آماده کنید، لباس خواب راحتی را به تن کنید و قبل از رفتن به تخت خواب چند حرکت ساده یوگا را تمرین کنید.

۱۰ شب:

به رخت خواب خود بروید و با آرامش بخوابید، تحقیقات ثابت کرده است که خواب کافی به کاهش وزن کمک می کند.

وبسایت دکتر کرمانی kermany.com



امکان انتخاب غذای دلخواه
جامع ترین بانک کالری غذاها
رکورد دار کاهش وزن ایران
پشتیبانی آنلاین و رایگان
سامانه هوشمند آنلاین رژیم در ایران

خانم ندا سید احمد کرمانی

وزن اولیه : ۱۰۴

وزن فعلی: ۶۲

سن: ۳۲

قد: ۱۶۴



توانستم چاقی را شکست دهم!

سلام. حدود ۳ سال به خاطر تغذیه بد وزن من از ۶۵ کیلو به وزن ۱۰۴ کیلو رسید.

خودم احساس نمیکردم که چاقی اینقدر در زندگی من اثر بگذارد.

هر کس که مرا میشناخت و با من مواجه میشد تعجب میکرد که چرا اینقدر چاق شدم. خیلی ناراحت بودم.

حتی نمیتوانستم ده متر راه روم زانو درد شدید گرفتم. اعتماد به نفسم را از دست دادم. قلبم تند تند میزد. پوستم بسیار چرب و خراب شده بود.

لباس سایز زنانه اصلا پیدا نمیکردم و باید برای خرید شلوار به بوتیک های مردانه میرفتم و آخر سر هم با تمسخر فروشنده و با جمله خانم سایز شما نداریم مواجه میشدم. همیشه از لباسهای تیره استفاده میکردم تا کوچکتر به نظر بیایم و در هیچ میهمانی شرکت نمیکردم. نمیتوانستم ورزش کنم چون نفس کم میاوردم.

تصمیم گرفتم به دکتر تغذیه بروم و وزن خود را کم کنم دو تا دکتر به نام را رفتم ولی اینقدر سختگیر بودند و خوردن همه چیز را ممنوع می کردند که یک ماه نشده ول کردم. یکی از اقوام دکتر کرمانی را به من معرفی کرد.

وقتی رفتم دیدم با روی گشاده و احترام خاصی مرا مورد استقبال قرار دادند. اول مرا مورد بررسی پزشکی قرار دادند و بعد در همایش شرکت کردم. همایش آقای دکتر بهترین اتفاق دوران درمان چاقی من بود. همه چیز به لهجه زیبای آقای دکتر و به زبان عامیانه همه

چاقها گفته میشد. بعد از همایش رژیم را دریافت کردم و با قدرت و اراده برای لاغر شدن

عزمم را جزم کرده و توانستم چاقی را شکست دهم.

اولش سخت بود ولی بعد از طی کردن سربالایی به سمت سرازیری راهی شدم. در رژیم دکتر خبری از این را نمیتوانید بخورید نبود.

همه چیز مطابق سفره خانواده ام بود. عین رژیم را رعایت کردم. ذره ای کم یا زیاد نخوردم. کتاب دکتر بهترین همراه من در منزل بود. همه سوال هایم در کتاب پاسخ داده شده بود. آن را هر هفته میخواندم.

همه قسمتهای مهم را خط کشی میکردم. بعد از یک سال توانستم ۴۲ کیلو کم کنم. همان اشخاصی که از چاقی من تعجب میکردند حالا از لاغری من شگفت زده میشوند. لباسهای رنگی میپوشم و در تمام میهمانی ها شرکت میکنم. پوستم بسیار خوب شده و سبک وزن به راحتی راه میروم. خداوند اراده را به بندگان هدیه کرده من خواستم و بعد توانستم. خیلی خوشحال هستم که به وزن دلخواهم رسیدم.

ممنون هستم از دکتر کرمانی که این همه زحمت کشیدند و دلسوزانه چاقها را هدایت به سمت لاغری میکنند.

من پایان نامه خود را گرفته ام و درست خوردن را یاد گرفتم.



۱۰ عادت سالمی که هر پدر و مادری باید به فرزندان خود بیاموزند

اگر چنین است کودک خود را تشویق کنید که شادی را با فعالیت های خارج از این وسائل تجربه کند. او را به پارک ببرید و اجازه دهید دوست پیدا کند گاهی با دوستانش بیرون بازی کند، برای خود و او حلقه بخرید و گاهی در حیاط یا خارج از خانه با هم بازی کنید.

۶. زمانی برای خانواده

تایم خانواده فوق العاده مهم است، مخصوصا برای فرزندانی که کمی بزرگ شده اند. وقت شام معمولا بهترین زمان است چون همه خانواده معمولا حاضر هستند و می توانند دور هم غذا بخورند و صحبت کنند. به این شکل می توانید هم سالم غذا خوردن را به فرزند خود بیاموزید و هم او فرصت دارد تا با پدر و مادرش صحبت کند و رابطه بین خانواده بهتر و بهتر شود.

۷. هر روز مطالعه کنید

شب ها برای کودک خود کتاب بخوانید و کاری کنید از این داستان ها به هیجان بیاید. تحقیقات بسیاری تاثیرات مفید مطالعه والدین جلوی کودکان و کتاب خواندن برای آنها را نشان داده اند. این کار مهارت خواندن در کودک را تقویت می کند و بعدها حتی می تواند روی موفقیتش در مدرسه نیز تاثیر بگذارد.

۸. حمام

هر چند وقت یکبار ممکن است کودک برای رفتن به حمام بداخلاقی کند و بهانه بگیرد، در چنین مواقعی باید حمام رفتن را برای او تبدیل به کاری جذاب کنید. اگر این کار را زود شروع کنید کودک از همان ابتدا نسبت به حمام خوش بین می شود و آن را دوست خواهد داشت. کلید موفقیت این است که کاری کنید به او خوش بگذرد.

۹. نوشابه را کنار بگذارید

آمار رو آوردن کودکان به عادات بد غذایی شوک آور است، و چندین تحقیق از آمار رو به رشد مصرف نوشابه در کودکان خبر داده اند. مطمئن شوید کودکان برای تامین آب بدنش رو به نوشیدنی های سالم به ویژه آب می آورد.

۱۰. تحرک

این عادت را که از همان ابتدا فرزندان مانند سیب زمینی کل روز را روی مبل بنشینند از او دور کنید، چنین کودکانی معمولا دچار اضافه وزن می شوند و همین اضافه وزن بعدها روی عملکردشان در اجتماع و تحصیل تاثیر خواهد گذاشت.

امیدواریم بعد از خواندن این مقاله در سایت دکتر کرمانی بتوانید بهتر از گذشته به کودک خود برای پایه گذاری یک سبک زندگی سالم درست از همان سنین پایین کمک کنید.

هر روزی که می گذرد کودک مهارت های ذهنی و فیزیکی را می آموزد و گسترش می دهد، و شما به عنوان والدین می خواهید مطمئن شوید که او از همان ابتدا عادات سالم را می آموزد و با آنها آمیخته می شود. بسیار خب، این کار آنچنان هم سخت نیست. نکته کلیدی که باید توجه کنید این است که شما به عنوان والدین تنها ژنتیک را به کودک خود منتقل نمی کنید. در واقع کودک خیلی چیزها از شما می آموزد، و اگر سبک زندگی سالمی را دنبال کنید، موقع کمک کردن به فرزندان کار زیاد سختی در پیش ندارید. برای ساده کردن کارتان در اینجا ۱۰ عادت سالم و مهمی که باید وارد روتین روزانه فرزندان کنید را لیست کرده ایم:

۱. صبحانه را جا نندازید

عادت دادن کودک به روتین وعده های صبحانه - ناهار - شام کمک می کند از همان ابتدا به سراغ میان وعده های غیر ضروری نرود. کمک کردن به کودک برای خو کردن به عادات سالم مطمئنا یکی از مهمترین مراحل است. یک صبحانه کامل با تمام گروه های غذایی به فرزندان کمک می کند در کل روز پیر انرژی و فعال باقی بماند.

۲. شستن

شستشوی دست ها یکی از مهمترین عاداتی است که باید به کودک خود بیاموزید. اهمیت این کار را برای او توضیح دهید و همچنین توجه داشته باشید که تکنیک درست را به او یاد دهید - ۲۰ ثانیه شستشوی دست برای کودک لازم است.

۳. دستمال را دور بیانداز

با شروع فصل سرما، سرما خوردگی و سرفه کردن نیز خود را نشان می دهند، و اگر کودکان کار با دستمال را بلد باشد، مطمئن شوید عادت کند بلافاصله بعد از استفاده ی دستمال آن را دور بیاندازد. برای این کار در اتاق کودک یک سطل زباله مخصوص قرار دهید.

۴. سیفون کشیدن

مراحل رفتن به دستشویی را به او یاد داده اید؟ بسیار عالی است، حالا باید مطمئن شوید یاد بگیرد چطور کاری را که کرده ناپدید کند! با این کار حتی وقتی شما در دسترس نباشید هم می داند چطور باید از دستشویی استفاده کند.

۵. بیرون رفتن

عصر گوشی های هوشمند، تبلت ها و آید هاست و ممکن است متوجه شوید فرزندان کل روز جلوی تلویزیون نشسته یا مشغول کار با تبلتش است.

آشپزی رژیمی

ناگت سبزیجات

ناگت سبزیجات

۲ عدد سیب زمینی بزرگ ۶۰۰ گرم، پوست کنده
و قطعه قطعه شده
۱ قاشق چای خوری روغن زیتون
یک دوم پیاز، به خوبی خرد شده باشد
۱ عدد کدو سبز متوسط، رنده شده
یک عدد هویج متوسط، پوست کنده و رنده شده
یک سوم فنجان پنیر کم چرب رنده شده
یک عدد تخم مرغ
یک قاشق غذا خوری شیر کم چرب
یک فنجان پودر سوخاری
اسپری پخت و یا مقداری روغن
سس تند برای سرو کردن



اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور غذایی

برای آماده کردن ۳۰ عدد ناگت است.

اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط

به یک عدد ناگت می باشد.

کالری: ۱۵۸

مقدار کلی چربی: ۱,۰۰ گرم

مقدار کلی کربوهیدرات: ۵,۰۰ گرم

مقدار کربوهیدرات از قند: ۱,۰۰ گرم

پروتئین: ۲,۰۰ گرم

سدیم: ۴۰,۳۳ میلی گرم

فیبر: ۱,۰۰ گرم

کلسترول: ۸,۰۰ میلی گرم

ناگت را بیشتر با نام ناسالم شناخته ایم و دلیلش هم انواع آماده و بسته بندی شده ی آن است. ناگت را خودتان در خانه و آن هم با سبزیجات می توانید آماده کنید. این غذا به دلیل شکل جذابی که دارد به راحتی توسط کودکان پذیرفته می شود.

روش پخت:

۱- فر را تا دمای ۲۲۰ یا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید، کف یک سینی بزرگ پخت را با کاغذ پخت بپوشانید.

۲- سیب زمینی ها را در قابلمه آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند بپزید. سپس آبشان را بکشید، پوره شان کنید و کنار بگذاریدشان تا به مدت ۵ دقیقه خنک شوند.

۳- در همین حال، روغن را در یک ماهی تابه روی شعله متوسط گرم کنید. پیازها را اضافه کنید، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند سرخشان کنید.

۴- کدو سبز ها را فشار دهید تا آبی که دارند تخلیه شود. کدو سبز، هویج، پنیر و پیاز را در یک کاسه ترکیب کنید. سیب زمینی های پوره شده را اضافه کنید، رویشان نمک و فلفل بریزید، خوب بهم بزنید تا ترکیب شوند.

۵- شیر و تخم مرغ را در یک کاسه کوچک خوب با هم بهم بزنید. یک قاشق غذا خوری از ترکیب تخم مرغ را به ترکیب سیب زمینی اضافه کنید، سپس خوب بهم بزنید تا میکس شوند.

۶- پودر سوخاری را در یک ظرف قرار دهید، از ترکیبی که درست کردید ۳۰ عدد ناگت درست کنید (به صورت رول). ناگت ها را یک به یک ابتدا در باقی مانده ی ترکیب تخم مرغی که درست کردید بخوابانید، سپس در پودر سوخاری بخوابانید و در نهایت روی سینی که از قبل آماده کردید قرار دهید.

۷- با اسپری پخت و یا مقداری روغن کمی روی ناگت ها بریزید. ناگت ها را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و یا تا زمانی که طلایی شوند بپزید. در آخر به همراه سس تند سرو کنید.

فرزندتان آلرژی دارد یا سرماخوردگی؟



آلرژی	سرما خوردگی	
گاهی	زیاد	فرزندتان سرفه می کند؟ 
بسیار جزئی	جزئی	آیا فرزندتان از درد و گرفتگی کلی بدن شکایت دارد؟ 
گاهی اوقات	گاهی اوقات	آیا فرزندتان خسته به نظر می آید؟
خیلی زیاد	خیلی کم	آیا فرزندتان چشمانش را می مالد؟
معمولا	معمولا	آیا بینی فرزندتان گرفته یا آبریزش دارد؟ 
گاهی اوقات	زیاد	آیا فرزندتان از سوزش گلو شکایت دارد؟ 
هرگز	خیلی کم	آیا فرزندتان تب خفیف دارد؟
چندین هفته است	۳ تا ۱۴ روز	آیا این علائم بیش از دو هفته همراه فرزندتان مانده؟

دکتر کرمانی

بیا چاق شیم

@drkermany



@biyachaghshim

صفحه های دکتر کرمانی را در اینستاگرام دنبال کنید

با وجود تعدد شبکه های اجتماعی راه
درست را برای سلامتی خود انتخاب کنید



این نکته ها را همه باید بدانید

مردم، چه چاق و چه لاغر اسیر عادات
خود هستند. چه عادت هایشان سلامت
بخش باشد چه سلامت زدا، این عادت ها
را با کمی پشتکار میتوان اصلاح کرد



وبسایت دکتر کرمانی
سلامت و تغذیه



www.kermany.com