

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

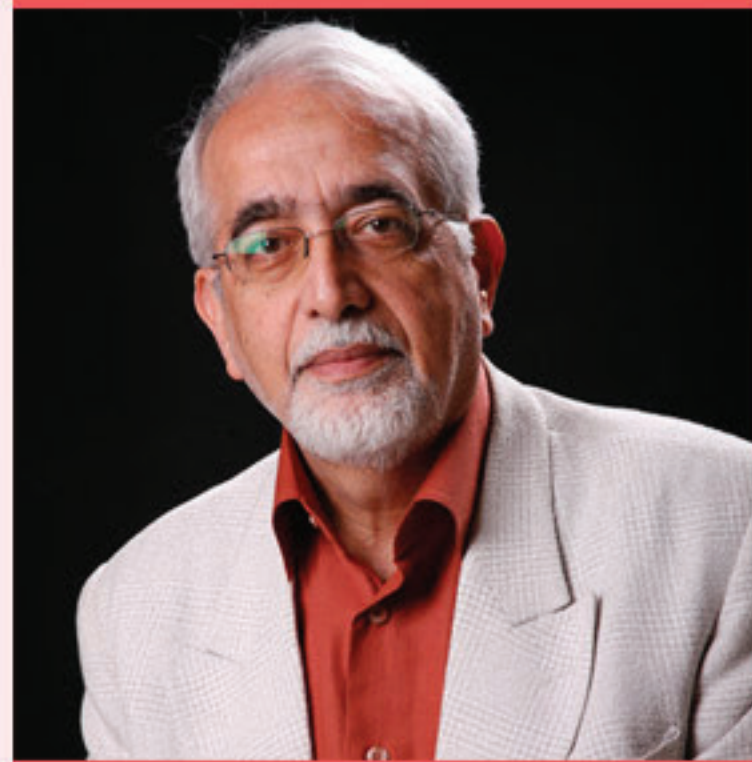
شماره ۲۳۰ فصل بهار

چگونه به شکل
طبیعی **اشتهای**
خود را افزایش
دهیم؟

- زیبایی خیره کننده با مزو تراپی
- ه قانون پایه برای آب کردن شکم
- نگذارید ترسها برایتان تصمیم بگیرند
- مصاحبه با رکورددار رژیم آنلاین رزیتا غفاری
- دهان شویه قوی که میتوانید در خانه بسازید
- آموزش تهیه اسپاگتی به همراه مرغ و گوجه فرنگی تازه



نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشارخون



فعالیت بدنی

به طور کلی، نداشتن فعالیت بدنی و هم چنین ورزش نکردن، احتمال ابتلا به بیماری های مختلف را زیاد می کند. افرادی که فعالیت بدنی متوسطی در طول روز دارند و هم چنین به صورت منظم ورزش می کنند، از سلامت عمومی بیشتری نسبت به افراد دیگر برخوردارند.

نکته ی مهمی که باید حتما به آن اعتقاد داشته باشید این است که : ورزش واقعا معجزه می کند. احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا برای افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، مانند کارمندان، بازنشسته ها، خانه داران، راننده ها و... بیشتر از دیگران است.

هم چنین هنگامی که عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، با عوامل دیگر نام برده شده همراه می شود، احتمال خطر بسیار بالا می رود. درصد مرگ و میر و ابتلا به بیماری های ناعلاج در افرادی که ورزش نمی کنند، بسیار بالاتر از افرادی است که ورزش سبک و منظمی را انجام می دهند. فواید ورزش بسیار بیشتر از آن است که بتوان در چند سطر آن ها را بیان کرد. (در فصل پیشگیری و درمان فشارخون بالا، یک روش عالی برای ورزش کردن را خواهید خواند. عمل به آن برنامه ها را از همین امروز به شما توصیه می کنم).

چاقی و اضافه وزن

چاقی نقش بسیار زیادی در ایجاد فشارخون بالا ایفا می کند؛ به طوری که ۲۰ الی ۳۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری مهلک را، به اضافه وزن نسبت می دهند. هرچه اضافه وزن بیشتر باشد، فشارخون نیز بیشتر است. در تمامی سنین، وزن بدن عامل تعیین کننده ی فشارخون می باشد. فشارخون بالا در افراد چاق تا سه برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است. هم چنین خطر پیشرفت بیماری فشارخون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند، ۴ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

فشارخون بالا در افراد چاق علل گوناگونی دارد. برخی از این موارد :

- افزایش عملکرد قلب برای خون رسانی به تمام اعضای بدن
- افزایش عمل کرد اعصاب خودکار بدن (فعال شدن اعصاب سمپاتیک)
- زیاد بودن انسولین در افراد چاق (هایپر انسولینی)
- مقاومت به انسولین
- زیاد بودن هورمون لپتین در افراد چاق
- مصرف بیشتر نمک در افراد چاق
- بالا بودن قند خون در افراد چاق
- مصرف غذاهای پرکالری
- اختلالات خواب در افراد چاق
- تغییرات فیزیکی کلیه

در افراد چاق سطح دریافت کالری بالاتر از افراد معمولی است؛ زیرا افرادی که دارای اضافه وزن هستند معمولا، هم غذای بیشتری می خورند و هم از غذاهای پرکالری، استفاده می کنند. افزایش کالری دریافتی سبب افزایش سطح انسولین پلاسمای خون می شود که خود این افزایش انسولین، محرکی قوی برای بازجذب سدیم توسط کلیه ها است. با بازجذب سدیم فشارخون فرد چاق بالا می رود.

تحقیقات نشان داده است که: ۱۰٪ اضافه وزن، ۷ میل متر جیوه، فشارخون را بالا می برد.

۵ قانون پایه برای آب کردن چربی شکم

های هوازی می‌توانند با چربی‌های شکم مقابله کنند. سعی کنید هفته‌ای سه تا چهار مرتبه ورزش‌های قدرتی انجام دهید. در حالی که بلند کردن وزنه و در کل تمرینات قدرتی برای چربی‌های شکم مانند بمب است. می‌توانید این تمرینات را با رژیم سرشار از پروتئین ترکیب کنید تا بیشترین بهره را ببرید. در یک تحقیق که توسط دانشگاه مک‌مستر انجام شد، محققان دریافتند خانم‌هایی که ۳۰ درصد از کالری دریافتی‌شان در روز را از پروتئین دریافت می‌کنند دو برابر زنانی که برنامه غذایی کم پروتئین دارند چربی شکمی آب می‌کنند. با این ذهنیت سعی کنید در روز با هر وعده حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین استفاده کنید.

کیفیت کالری دریافتی اهمیت دارد

حتی اگر مقدار درستی از درشت مغذی‌ها را دریافت کنید (مانند پروتئین و کربوهیدرات) ممکن است این که کالری‌ها را باید از منبعی با کیفیت دریافت کنید فراموش کرده باشید، منظور غذاهای کامل است. بسیاری از غذاهای فرآوری شده فیبر بسیار کمی دارند و سرشار هستند از مواد شیمیایی که می‌توانند تعادل هورمون‌ها را بهم بریزند و روی چگونگی ذخیره چربی توسط بدن تاثیر بگذارند. غذاهای با کیفیت مانند میوه، سبزیجات، غلات کامل و گوشت دام‌های تغذیه شده با علف به بدن ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان می‌رساند که اینها می‌توانند در مقابله با چربی شکمی کمک کنند.

باید سطح استرس خود را کنترل کنید

بالا بودن پیوسته سطح هورمون استرس کورتیزول نه تنها احتباس چربی را تشدید می‌کند بلکه آنها را مستقیم به شکمتان می‌فرستد. استرس‌زاهای شایعی که میان شما و هدف‌تان برای سوزاندن چربی شکمی ایستاده‌اند عبارتند از ورزش بیش از حد (اگر پیشرفتتان در ورزش متوقف شده شاید بهتر باشد چند روزی استراحت کنید)، حجم کار بسیار بالا و کمبود خواب. در واقع تحقیقات دانشگاه ویک فورست نشان داده ۵ ساعت یا کمتر خوابیدن هنگام شب ارتباط تنگاتنگی با چربی شکمی دارد. سعی کنید در طول شب ۸ تا ۹ ساعت بخوابید و همچنین در بین کارهای روزانه نفس عمیق بکشید و از تکنیک‌های کاهش دهنده استرس استفاده کنید.



بیشتر خانم‌هایی که خود را آماده کاهش وزن می‌کنند در واقع به دنبال صاف کردن شکمشان هستند. اما اگر برای آب کردن شکم نقشه‌ای نداشته باشید و بی برنامه پیش بروید، ممکن است رژیم گرفتن و ورزش کردن آنچنان کمکی نکنند. قبل از اینکه بخواهید وارد ماموریت آب کردن شکم شوید، چند نکته بسیار مهم وجود دارد که باید بدانید:

آب کردن چربی شکم فقط به ظاهر کمک نمی‌کند!

تحقیقات دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن نشان داده افرادی که چربی شکمی زیادی دارند بیشتر در خطر بیماری‌های مزمن مانند ناراحتی‌های قلبی و دیابت نوع ۲ هستند. دلایل این است که این چربی‌ها برخلاف چربی‌های زیر جلدی که درست زیر پوست قرار دارند، ارگان‌های حیاتی شما را احاطه کرده‌اند. این خطر حتی برای کسانی که وزنی سالم دارند نیز وجود دارد. بهتر است قبل از هر کاری دور شکم خود را اندازه بگیرید. برای خانم‌ها دور شکم ۸۹ سانت یا بیشتر به معنای خطر بالای ابتلا به بیماری‌های مزمن است.

ژنتیک نیز ایفای نقش می‌کند

اگر این قسمت را می‌خوانید به این معناست که درباره ژنتیک شانس یارتان نبوده، حداقل درباره چربی شکمی اینطور نبوده است. یک تحقیق در سال ۲۰۱۳ نشان داد حداقل پنج ژن هستند که در ذخیره سازی چربی اطراف شکم نقش ایفا می‌کنند. قبل از اینکه خیلی ناامید شوید این را بدانید که ژنتیک فقط می‌تواند استعدادتان در بزرگی میان تنه را بالا ببرد و در نهایت، این سبک زندگی شما است که نمایش اصلی را هدایت می‌کند. وقتی به سراغ آب کردن چربی میان تنه می‌روید همچنان مهم است که واقع بین بمانید. اگر تغذیه سالم، ورزش و کنترل استرس (درباره هر سه در ادامه توضیح می‌دهیم) نتوانستند باعث شوند عضلات شکمتان مثل عکس‌های فوتوشاپ شده شود اشکالی ندارد، به خودتان سخت نگیرید. بهتر است قبل از هر کاری دور شکم خود را اندازه بگیرید. برای خانم‌ها دور شکم ۸۹ سانت یا بیشتر به معنای خطر بالای ابتلا به بیماری‌های مزمن است.

عضله سازی می‌تواند کمک کند

در سوزاندن چربی شکمی، عضله نیز بسیار با اهمیت است چون نرخ سوخت و سازتان را بالا نگه می‌دارد و حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد تا از انباشته شدن چربی در میان

دهان شویه ای قوی که می‌توانید در خانه بسازید

بچرخانید

برای اینکه بهداشت دهان و دندان خود را به شکلی جدی تقویت کنید، این دهان شویه را به مدت بیش از ۲۰ دقیقه در دهان خود بگردانید. این کار را به اصطلاح oil pulling نیز می‌گویند و کمک می‌کند سموم و باکتری‌ها خارج شوند و همچنین به سفید کنندگی دندان‌ها نیز کمک بسیاری می‌کند.

مواد لازم:

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل
یک قاشق غذا خوری آب گرم
دو قطره روغن طبیعی دارچین
دو قطره روغن طبیعی رزماری
یک قطره روغن طبیعی سیر

روش آماده سازی

- ۱- تمام مواد گفته شده را در یک کاسه ترکیب کنید. خوب بهم بزنید تا روغن نارگیل حالتی مایع به خود بگیرد.
- ۲- حدود یک قاشق چای خوری از دهان شویه را در دهانتان بچرخانید، درست مانند دیگر دهان شویه‌ها. (ابتدا شاید کمی عجیب و سخت باشد ولی خیلی زود به این کار عادت می‌کنید)
- ۳- وقتی کارتان تمام شد دهان شویه را از دهان بیرون بریزید.
- ۴- باقی مانده دهان شویه را در یک ظرف مهر و موم شده نگهداری کنید تا یک ماه دوام بیاورد. با موادی که در این دستور گفته شد می‌توانید تا ۶ مرتبه دهان خود را بشویید.

روغن‌های طبیعی قدرتی شگفت‌انگیز دارند که همیشه باعث تحسین من می‌شوند. من به روش‌های زیادی از این روغن‌های طبیعی برای مراقبت از پوستم و همچنین دیگر موارد مرتبط در زندگی استفاده می‌کردم. از روغن‌های نعنائی برای درست کردن خمیر دندان، از روغن درخت چای برای از بین بردن درد وحشتناک عفونت دندان و از روغن لیمو برای تمیز کردن کانترهای آشپزخانه استفاده می‌کنم. دهان شویه طبیعی بسته به موادی که در آن به کار رفته می‌تواند برای خوش بو کردن دهان، کشتن باکتری‌هایی که باعث بروز پلاک و بیماری‌های لثه می‌شوند استفاده شود. درست کردن این دهان شویه کار بسیار آسانی است. البته واضح است که نباید نقش خمیر دندان را نیز در بهداشت دهان نادیده گرفت. شستن مرتب دندان‌ها بهترین روش دفاع در برابر بوی بد دهان است اما بسیاری از مردم تمرین بهداشت دهان و دندان را فراموش و تنها از دهان شویه استفاده می‌کنند. مواد مصنوعی به کار رفته در بسیاری از دهان شویه‌های مرسوم در واقع مضر هستند و اگر داخل دهانتان حساس باشد باید بگویم خبر بدی است. در این نسخه دهان شویه ملایم دارچین ضد باکتری، رزماری، سیر و روغن‌های طبیعی – که نشان داده‌اند می‌توانند بهداشت دهان و دندان را بهبود ببخشند – حس تازه و خوبی به دهانتان منتقل می‌کنند. بعلاوه سطح بالای اوریک اسید موجود در روغن نارگیل که ضد میکروب و ضد باکتری است،

روز منو

فقط در رژیم
آنلاین و اینترنتی



امکانی جدید برای کاربران آنلاین به اندام دکتر کرمانی.
دیگه لازم نیست، غذای کل هفته رایکجا انتخاب کنید.
با این امکان می توانید غذای دلخواه تون از ساعت 21
شب قبل یا همان روز، انتخاب کنید. با برنامه ریزی بهتر
به استقبال تناسب اندام بروید. [برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید](#)



چگونه به شکل
طبیعی **اشتهای** خود را
افزایش دهیم؟



مواد مغذی آن وعده را افزایش دهد. حتی اگر می‌خواهید از غذاهای رستوران‌ها استفاده کنید بهتر است همیشه از یکجا غذا نخرید و جاهای مختلف را امتحان کنید اضافه کردن طعم جدید به غذا میل‌تان را به خوردن آن افزایش می‌دهد در نتیجه اشتهای بیشتری خواهید داشت. حتی بوی سبزیجات و چاشنی‌ها نیز می‌تواند به تحریک شدن اشتها کمک کند. با اضافه کردن و همچنین تغییر بافت غذا نیز، آن را برای خود جذاب‌تر کنید

غذاهای پرکالری را وارد برنامه خود کنید

اگر اشتهایتان کم است و اجازه نمی‌دهد در یک وعده، غذای زیادی میل کنید مطمئن شوید هر بار که غذا به دهان می‌برید مقدار زیادی کالری با خود به همراه داشته باشد هنگام پخت و پز از کره، لبنیات، گوشت و روغن‌های سالم استفاده کنید. هنگام پخت و پز از شیر کامل استفاده کنید. کره بادام زمینی را به جای اینکه خالی بخورید، با نان سبوس دار یا موز و سیب میل کنید. اگر به صورت فیزیکی نمی‌توانید مقدار زیادی غذا میل کنید به جایش نوشیدنی‌های سرشار از کالری در طول روز بنوشید. اسموتی می‌تواند گزینه مناسبی باشد چون می‌توانید انواع غذاهای سرشار از مواد مغذی و کالری را وارد آن کنید

در طول روز، میان وعده‌های بیشتری میل کنید

به جای اینکه سه وعده بزرگ بخورید، در طول روز وعده‌های کوچک‌تر میل کنید. با این رویکرد می‌توانید دریافت کالری در طول روز را راحت‌تر کنترل کنید چون سه وعده می‌تواند فشار بالایی به معده وارد کند و از غذا زده شود. وعده‌ها و میان وعده‌های کوچک با میزان کالری بالا یکی از بهترین روش‌ها است

بیشتر ورزش کنید

ورزش یکی از بهترین ابزارها برای کاهش و تثبیت وزن کم شده است، پس چطور می‌تواند در افزایش وزن و اشتها نیز تاثیر داشته باشد؟ شاید یک فرد لاغر هیچ وقت به ورزش به عنوان ابزاری کمک‌کننده نگاه نکند. اما به کمک ورزش می‌توانید بین کالری مصرفی و کالری که دریافت می‌کنید تعادل ایجاد نمایید و همچنین حجم عضلانی خود را افزایش دهید. با این حال حتی اگر به کلاس ورزشی هم نروید تنها افزایش فعالیتتان در طول روز می‌تواند به افزایش اشتها کمک کند این کار می‌تواند به سادگی پیاده روی دور خانه یا بیرون از خانه باشد. هر حرکت اضافه کوچکی می‌تواند به افزایش اشتهای شما کمک کند. افزایش حرکت در طول روز به صورت طبیعی به مغز پیام ارسال می‌کند تا اشتها تحریک شود. شاید به همین دلیل است که گاهی ورزش به تنهایی اجازه نمی‌دهد افرادی که اضافه وزن دارند وزن کم کنند

می‌خواهید وزن اضافه کنید: **خب راه حل مشخص است، بیشتر غذا بخورید! اما برای اینکه بتوانیم بیشتر غذا بخوریم باید اشتها داشته باشیم.** دلایل پایین بودن اشتها مختلف است. نبود اشتها می‌تواند به سادگی عوارض جانبی یک دارو باشد و یا مشکلی در وضعیت سلامت. سوء تغذیه نیز می‌تواند اشتها را کاهش دهد در نتیجه اگر متوجه تغییر در اشتها و کاهش ناگهانی وزن خود بودید حتماً با پزشک مشورت کنید. این می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل سلامت پنهان باشد گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آنها به افزایش اشتهای خود کمک کنید: **هستم “ و یا هر چیزی که مناسب هدف‌تان باشد**

با دیگران غذا بخورید

خوردن غذا به همراه دیگران، به افزایش اشتها و بالا رفتن مقدار غذایی که می‌خورید کمک می‌کند. در یک تحقیق که سال ۲۰۰۷ صورت گرفت محققان متوجه شدند کودکان در گروه‌های بزرگتر نسبت به گروه‌های کوچکتر غذای بیشتری می‌خورند همچنین در تحقیقی دیگر مشخص شد افراد وقتی با کسی که مقدار زیادی غذا می‌خورد غذا می‌خورند خود به خود مصرف غذای خودشان نیز افزایش می‌یابد. اگر کسی در پی کاهش وزن باشد این تاثیر منفی در نظر گرفته می‌شود اما در صورتی که بخواهید وزن اضافه کنید این تاثیر می‌تواند کمکتان کند. اگر سعی در تقویت اشتهای خود دارید تنها غذا نخورید. به تنهایی غذا خوردن باعث می‌شود فرد احساس تنهایی کند و نتواند غذای زیادی بخورد

تجربه و دانش خود را از پخت و پز افزایش دهید

دور و بر غذا بودن، درک و پخت آن می‌تواند می‌تواند به صورت طبیعی اشتها را تقویت کند. هرچه بیشتر درباره غذاها بدانید می‌توانند دلیزیرتر شونیدادگیری درباره غذاها و به دست آوردن تجربه آشپزی می‌تواند برخی از سدهایی را که مانع غذا خوردنتان می‌شوند را کنار بزنند رفتن به کلاس‌های آشپزی و حتی دیدن برنامه‌های آموزش آشپزی می‌تواند میل به پختن و خوردن غذا را در شما افزایش دهد افزایش اطلاعات درباره غذا به ویژه می‌تواند برای آنهایی که علاقه به آشپزی ندارند و یا تجربه کافی را برای این کار ندارند بسیار مفید باشد

غذاها را با تغییر دادنشان برای خود جذاب‌تر کنید

خوردن طعم‌های مختلف غذاها می‌تواند به افزایش اشتها کمک کند. از خوردن غذاهای بی‌مزه پرهیز کنید، چون هیچ کاری نمی‌تواند برای اشتهایتان بکنند به بشقاب خود گیاهان تازه یا خشک شده اضافه کنید این کار هم طعم غذا را تغییر می‌دهد و هم می‌تواند



نگذارید ترسها برایتان تصمیم بگیرند



نیز همیشه دوست داشت بچه داشته باشد اما همیشه از آن می‌ترسید که نتواند از او مراقبت کند. حتی با اینکه مادرش به او پیشنهاد کرد در نگهداری کودک کمکش کند باز هم ترس باعث شد تصمیم بگیرد سرپرستی کودکش را واگذار کند. وقتی به من مراجعه کرد چندین سال بود که به خاطر واگذاری سرپرستی کودکش، درد عمیقی را تحمل می‌کرد. در ۳۶ سالگی همچنان کودکی نداشت. تصمیم گیری از روی ترس به جای عشق باعث شد عزیزش را از دست بدهد.

هر چند وقت اجازه می‌دهید ترس به جای شما تصمیم گیری کند؟ هر چند وقت یکبار آنچه را واقعا دوست دارید انجام بدهید از ترس شکست، ترس مورد قبول واقع نشدن، ترس شرمسار شدن، ترس از آسیب دیدن، ترس از انتخاب اشتباه، انکار می‌کنید؟ هر چند وقت فقط با مغزتان و بدون مداخله قبلی تصمیم گیری می‌کنید؟ وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، چند مورد از تصمیم گیری‌هایی که بر اساس ترس انجام داده اید خوب کار کرده اند؟

چرا تصمیم گیری با قلب، جواب همه چیز است؟

توصیه می‌کنم وقتی می‌خواهید تصمیم بزرگی بگیرید ابتدا با قلبتان مشورت کنید. مغز بدون قلب تصمیمات ضعیفی می‌گیرد. تصمیم گیری از روی ترس نه تنها باعث ناراحتی می‌شود بلکه نارضایتی حاصل از آن در ادامه زندگی نیز باعث می‌شود نتوانیم زندگی کامل و رضایت بخشی داشته باشیم. این نوع تصمیم گیری در تمام نقاط زندگی به کار می‌آید، بنابراین برای داشتن رضایت از خود و زندگی همیشه به قلبتان توجه کنید و ببینید در عمق وجودتان چه چیزی می‌خواهید.

ترس چگونه می‌تواند عشق را از بین ببرد؟

یکی از مراجعانم به نام سامانتا رابطه یکساله خود را با مردی که می‌خواست با او ازدواج کند و به همراهش تشکیل خانواده دهد تمام کرد. سامانتا نزدیک به چهل سال سن داشت و می‌ترسید که بچه دار نشود. این ترس بیشتر باعث باقی ماندن او در این رابطه شده بود تا اینکه بخواهد کنار این مرد بماند. در واقع هیچگاه از نظر عاطفی با او احساس نزدیکی نکرده بود. در واقع تمام مدتی که با او سپری می‌کرد خاموش و ناراحت بود تصمیمش برای ماندن در این رابطه به مدت یکسال از روی ترس بود، نه عشق به خود و حالا حتی بیشتر ترسیده بود و استرس داشت چون از آن زمان که رابطه را شروع کرده بود یک سال به سنش اضافه شده بود. از همان ابتدا می‌دانست رابطه اش با او عمیق نیست و حتی گاهی کنارش احساس خستگی می‌کرد اما به ترس اجازه می‌داد برایش تصمیم گیری کند. این نوع تصمیم گیری به هیچ وجه به دردش نخورد.

چگونه ترس می‌تواند حرفه تان را خراب کند؟

ریچارد فرزند یک پزشک موفق بود و می‌خواست نویسنده شود. اما از ترس اینکه پدرش مخالفت کند پزشکی خواند و مانند پدرش یک پزشک شد. ریچارد هرگز از پزشک بودن خوشش نمی‌آمد. او به اقتصاد نیز علاقه داشت اما آن هم نتوانست کمکش کند که پا روی ترسش بگذارد و اجازه تصمیم گیری را از او بگیرد. ریچارد اجازه داد ترسش از رد شدن توسط پدر، حرفه آینده اش را تحت تاثیر بگذارد و نتواند کاملاً از زندگی لذت ببرد.

چگونه ترس می‌تواند جلوی دستیابی به چیزهایی که

می‌خواهید را بگیرد؟

الکساندرا وقتی ۱۸ ساله بود باردار شد. حتی وقتی کودک بود



برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

bornafit

Diet and Beauty Clinic

زیبایی خیره کننده با مزوتراپی!



Instagram ID: @bornafit

Telegram ID: @bornafit

WWW.BORNAFIT.IR

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

"شعبه مجموعه فرهنگی ورزشی انقلاب افتتاح شد."

کلینیک تغذیه و زیبایی برنافیت

تنها کلینیک لاغری موضعی مورد تایید دکتر کرمانی



آدرس: قیطریه، خ شریعتی (ایستگاه مترو صدر) 021-26457283 / 021-26457912

مزوتراپی

سوالات رایج

مزوتراپی از کلمه یونانی Meso به معنای میان و Therapeia به معنی درمان پزشکی می‌آید و عمل پزشکی زیبایی غیر جراحی است که طی آن داروهای هومیوپاتیک که معمولاً توسط پزشکان طب جایگزین تجویز می‌گردد، وارد پوست می‌شود. این روش که تا حدودی تهاجمی است با تزریق زیر یا داخل جلدی مخلوطی از عصاره های گیاهی، مواد هومیوپاتیک، داروها، ویتامین ها و سایر مواد حیاتی در مقادیر میکروسکوپی انجام می‌شود. مزوتراپی یک روش درمانی جدید می‌باشد. در این روش دارو به جای اینکه از راه دهان خورده شود، مستقیماً به داخل پوست تزریق می‌شود. تزریق های متعدد توسط دستگاه مزوتراپی در فواصل منظم انجام می گیرد.

بعد از مزوتراپی حتماً از ورزش‌های موضعی، حتی در حد ماساژ استفاده کنید
رژیم حاوی پروتئین را رعایت کنید
از پوشیدن شلوار تنگ پرهیزید زیرا تجمع دارو در یک قسمت و عدم پخش آن در بدن می‌تواند باعث دردناک شدن ناحیه مورد تزریق شود
حداقل در روز ۶ لیوان آب بنوشید. این کار به دفع مواد حاصل از سوختن چربی‌هایتان کمک می‌کند
قبل از جلسات درمانی از مصرف محرک‌ها مانند کافئین پرهیز کنید

در حال حاضر از مزوتراپی برای درمان موارد زیر

استفاده می‌شود:

- درمان افتادگی پوست
- رفع پف دور چشم و افتادگی پلک
- رفع تیرگی دور چشم
- درمان چاقی موضعی
- درمان سلولیت
- درمان ملاسما و لک حاملگی یا لک صورت
- درمان ریزش مو و تقویت موها
- درمان استریا (ترک خوردن پوست بدنبال حاملگی)
- رفع غبغب

مقایسه مزوتراپی با لیپوساکشن

هزینه کمتر
استفاده از دوز دارویی پایین
عدم نیاز به بیهوشی و خطرات عمل جراحی
عدم وجود دوره نقاهت بعد از عمل
در مزوتراپی به جای برداشتن چربی، متابولیسم بدن و سلول‌ها تحریک می‌شوند و بدن به طور طبیعی برای از بین بردن چربی‌ها شروع به فعالیت می‌کند

جهت دریافت مشاوره با شماره تلفن های زیر تماس حاصل نمایید

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۹ ۱۲

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۲ ۸۳



کاهش وزن:
۳۰kg

رزیتا غفاری

وزن پایانی

۵۵ kg

وزن اولیه

۸۵ kg

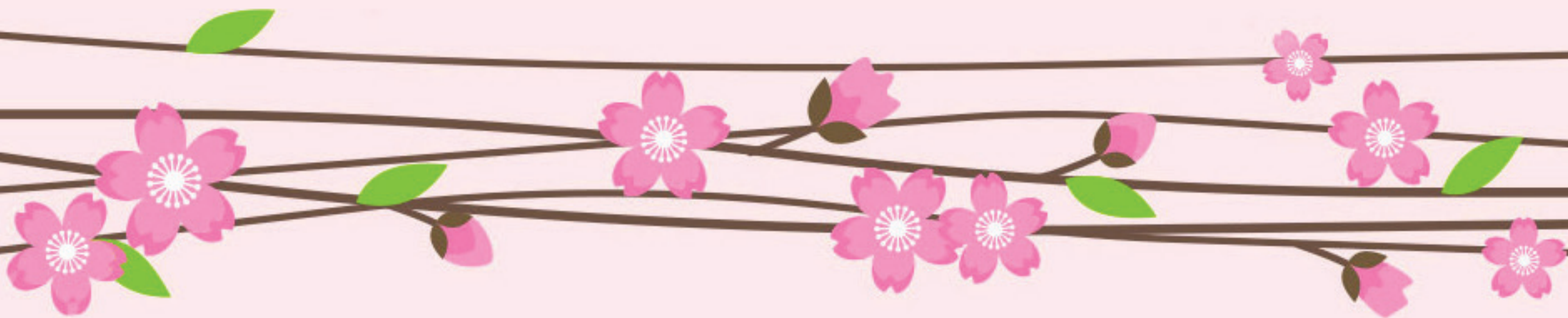




مصاحبه اختصاصی با

رزیتا غفاری

جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی



خانواده و هم بیماری من در نظر گرفته شده بود و همه چیز تحت کنترل بود که توانستم کاهش وزن خوبی داشته باشم. از اینکه در سلامتی کامل به سر می‌برم و بیماری کم کاری تیروئیدم بهبود پیدا کرده بسیار خوشحالم. بیشتر کتاب معجزه ای برای چاق‌ها و تقویت اراده دکتر کرمانی را مطالعه می‌کردم و تمام سی‌دی‌هایشان را هم دیده بودم. عکس‌های رکوردداران دکتر کرمانی خیلی برایم جالب بود و تصمیم گرفتم خودم هم یک روز از رکوردداران باشم. در طول رژیم تنها دارویی که استفاده می‌کردم مولتی‌ویتامین مینرال بود و ورزشی که انجام می‌دادم فقط پیاده روی بود. دشوارترین چیزی هم که با آن درگیر بودم وسوسه های غذایی بود اما با خواندن جملات و مطالب انگیزشی و دیدن عکس‌های رکوردداران به ادامه مسیر تشویق می‌شدم و انگیزه ام بیشتر می‌شد. توصیه ام به افرادی که می‌خواهند رژیم بگیرند، این است که روی «چقدر» خوردن تمرکز نکنید بلکه روی «چه چیزی» خوردن تمرکز کنید. تغییر زمان می‌برد، اگر خوب تلاش کنید و صبور باشید نتیجه را خواهید دید. در زندگی قهرمان خودتان باشید، برای رسیدن به تناسب اندام آرزو نکنید، بلکه تلاش کنید. هدف من برای امسال، حفظ وزن و نگه داشتن اندامم هست. در پایان از همراهی مشاوره‌ها و پاسخگویی کارشناسان که با کمال صبر، من را در طول رژیم راهنمایی می‌کردند سپاسگزارم.

خانم آرزیتا غفاری ۳۹ ساله و ساکن تهران، جدیدترین رکورددار سایت ماست که موفق شده با استفاده از رژیم دکتر کرمانی در مدت یازده ماه، نزدیک به ۳۰ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد. وی می‌گوید: من با برنامه رژیم دکتر کرمانی صحیح غذا خوردن و سالم زندگی کردن را آموختم. از اینکه در سلامتی کامل به سر می‌برم و بیماری کم کاری تیروئیدم بهبود پیدا کرده بسیار خوشحالم. گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید: از کودکی چاق بودم و این موضوع برایم آزار دهنده و ناخوشایند بود و بیماری کم کاری تیروئید هم چاقیم را تشدید می‌کرد. افزایش وزن، اضطراب و استرس زیادی برایم ایجاد کرده بود. تلاش های زیادی انجام دادم ولی رژیم هایی که دریافت می‌کردم با توجه به بیماریم نبود و کمکی هم به کاهش وزنم نمی‌کرد.

گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید:

بعد از جستجوی راه های کاهش وزن که اکثرا پیامدهای ناخوشایندی داشت به پیشنهاد همسرم رژیم دکتر کرمانی را انتخاب کردم. با استفاده از این رژیم، با اراده و پشتکاری که داشتم و حمایت های همسرم، توانستم به وزنی که سیستم برای من انتخاب کرده بود دست پیدا کنم. رژیم دکتر کرمانی بسیار عالی و دلخواه بود. در واقع می‌توان گفت هم غذای

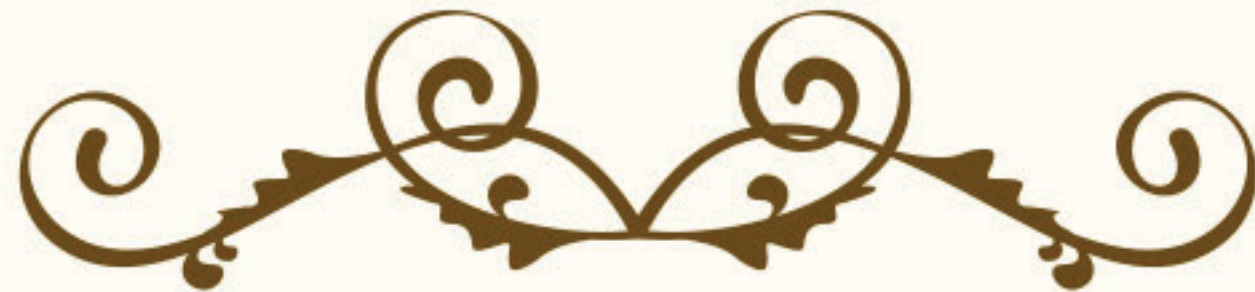
فروشگاه به الدام
دکتر کرمانی

بطری دتاکس واتر

دارای خطوط درجه بندی نمایش حجم آب یا نوشیدنی

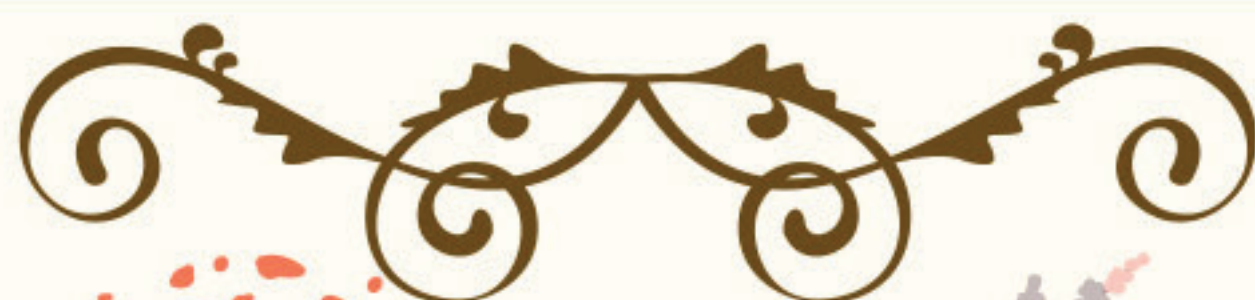
• برای ورود کلیک کنید •





آشپزی رژیمی + کالری

اسپاگتی به همراه مرغ و گوجه فرنگی تازه



روش پخت:

یک قابلمه بزرگ از آب نمک را به جوش بیاورید، اسپاگتی را اضافه کنید و بر اساس دستوری که روی بسته اش آمده بپزید، پیوسته بهم بزنیدش تا زمانی که کاملاً بپزند. یک و یک دوم فنجان از مایع پخت پاستا را نگه دارید. اسپاگتی را در آبکش بریزید تا آبش گرفته شود و سپس کنار بگذاریدش.

در همان قابلمه روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و به مدت پنج دقیقه بپزید و دائم بهم بزنید تا نرم شوند. پاستا را به همراه گوجه فرنگی، مرغ و مایع پاستا در قابلمه بر گردانید. محتویات قابلمه را خوب بهم بزنید تا ترکیب شوند سپس به آنها نمک و فلفل اضافه کنید تا غذا طعم بگیرد.

پاستا را به بشقاب منتقل کنید. روی آن ریحان بریزید و سپس پنیر بزر را اضافه کنید (پنیر پیتزا نیز می‌توانید به کار ببرید). بلافاصله سرو کنید.

اسپاگتی به همراه مرغ و گوجه فرنگی تازه

برای درست کردن این دستور پخت ساده پاستا تنها کافیست ۱۵ دقیقه زمان بگذارید. معمولاً در چنین زمان کمی غذاهایی با ارزش غذایی پایین آماده می‌شوند اما در این دستور پخت مواد مغذی نیز در نظر گرفته شده. این غذا را بیشتر به افرادی توصیه می‌کنیم که می‌خواهند وزن اضافه کنند. چون یک وعده از آن حاوی ۶۴۲ کالری است. کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند نباید به هر قیمتی کالری دریافتی خود را افزایش دهند و توصیه می‌شود این کار را با اضافه کردن کالری‌های با کیفیت انجام دهند. حالا این دستور پخت فرصتی است مناسب برای اضافه کردن کالری با کیفیت به برنامه غذایی.

اطلاعات تغذیه

موادی که در این دستور پخت به کار رفت برای ۴ وعده است. اطلاعاتی که در ادامه می‌آید برای یک وعده از این غذا است.

کالری: ۶۴۲

چربی در یک وعده: ۲۱ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۷ گرم

پروتئین در یک گرم: ۴۲ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۷۰ گرم

فیبر در یک وعده: ۴ گرم

کلسترول در یک وعده: ۸۹ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۴۸۰ میلی گرم

مواد لازم

۳۴۰ گرم اسپاگتی نپخته

دو قاشق غذا خوری روغن زیتون اکسترا ویرجین

یک عدد پیاز کوچک که خوب خرد شده باشد

۶ عدد گوجه فرنگی رسیده، دانه گرفته شده، به حالت مکعبی برش خورده

۳۴۰ گرم مرغ پخته بدون استخوان و بدون پوست، تکه تکه شده

یک دوم قاشق چای خوری نمک

پودر فلفل سیاه

۲ قاشق غذا خوری ریحان تازه و خرد شده

۱۱۳ گرم پنیر بزر

آپنه خواب چگونه روی سلامتتان تاثیر می گذارد؟

حقایق درباره آپنه خواب

افراد زیادی در سراسر دنیا مشکل آپنه خواب را دارند
آپنه خواب می تواند هرکسی را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد، حتی کودکان
این مشکل بیشتر در مردان دارای اضافه وزنی شایع است که بیش از 40 سال سن دارند



مشکلات سلامت و آپنه خواب

فشار خون بالا



آپنه خواب می تواند مشکل فشار خون موجود را بدتر کند پیوسته بیدار شدن می تواند هورمون ها را تحت تاثیر قرار دهد که می تواند فشار خون را بالا ببرد درمان آپنه خواب می تواند منجر به کاهش نیاز به داروهای فشار خون شود

بیماری های قلبی



افرادی که دچار آپنه خواب هستند بیشتر در خطر حملات قلبی قرار دارند ممکن است دلیلش استرس یا کمبود اکسیژن در خواب باشد سکته مغزی و فیبریلاسیون دهلیزی نیز با آپنه خواب مرتبط هستند

دیابت نوع ۲



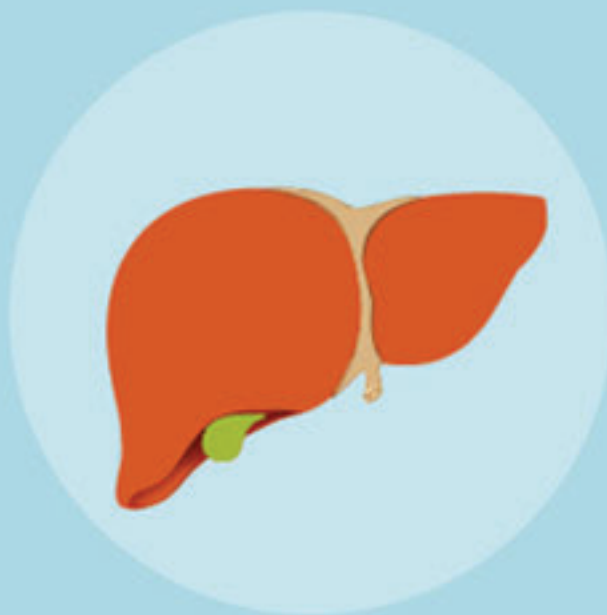
بیش از 80 درصد افراد مبتلا به دیابت نوع 2 دچار مشکل آپنه خواب نیز هستند رابطه این دو می تواند چاقی باشد چون خطر هر دو را افزایش می دهد کمبود خواب همچنین می تواند قابلیت استفاده درست بدن از انسولین را نیز تحت تاثیر قرار دهد

افزایش وزن



وزن اضافه خطر آپنه خواب را افزایش می دهد، و کمبود خواب کاهش وزن را سخت تر می کند قسمت های دارای چربی در گردن می توانند مانع تنفس در طول خواب شوند آپنه خواب همچنین باعث آزاد شدن هورمونی می شود که هوس به کربوهیدرات ایجاد می کند

مشکل کبدی



آنهايي که دچار آپنه خواب هستند بیشتر در خطر عملکرد غیر معمول کبد قرار دارند این افراد همچنین ممکن است در کبد دچار زخم هایی شوند این مشکل کبد چرب غیر الکلی است

خستگی



اگر نتوانید خواب مناسبی داشته باشید در طول روز احساس خستگی می کنید این می تواند باعث شود احساس کسلی، افسردگی یا دم دمی مزاجی کنید کمبود خواب همچنین خطر حوادث رانندگی و شغلی را نیز افزایش می دهد



چت آنلاین با مربیان ورزشی از طریق سایت فیتامین

www.fitamin.ir

  @fitamin_sport

وب سایت
سلامت و تغذیه دکتر کرمانی



بدونیم
خیلی چیزها برای دوستن هست
www.bedunim.ir


به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها
www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید

