

**تکنیک های فوق العاده لاغری و سوزاندن کالری کمتر از یک ماه**

**سایت یک همدم دات کام برای هر چه بهتر شدن تناسب اندامتان و متناسب با سائز دلخواهتان شما را یاری میکند**

از تو دوست خوبم میخوام این فایل رایگان را تا آخرش بخونی  
و تغییرات لازم را با این آموزش ها ببینی

**دانلود کردن کتاب هنر نیست بلکه خواندن و عمل کردن به آن هنر است**

IHAMDAM.COM



IHAMDAM.COM

# IHAMDAM.COM

ایراد بزرگ اغلب رژیم غذایی، سخت بودن آنهاست که غیر عملی شان می کند. با در پیش گرفتن راه های کوچک و عملی، سریعتر و بهتر به هدف نزدیک می شوید

الان وقت آن رسیده که به خود پیائید و چنان چه تصمیم دارید لاغر شوید، فکری اساسی کنید. به نظر می آید دنبال کردن رژیم غذایی منظم و ورزش های روزانه کار ساده ای نیست و تنها به چند روز اول برنامه رژیم اختصاص دارد. در ضمن شروع یک رژیم غذایی مناسب کار راحتی نیست و پشت کار و انگیزه بسیار می خواهد. اما بهترین راه برای شروع این رژیم های سخت چیست؟ مطمئن ترین راه برای رسیدن به نتیجه ای مطلوب این است که رژیم خود را با تغییرات کوچکی در برنامه غذایی تان شروع کنید و یک هفته سراغ رژیم های سخت و طاقت فرسا نروید. مثلاً می توانید برای شروع به جای استفاده از شیر پرچرب از شیر کم چرب استفاده کنید همین اقدام ساده تحول بزرگی در برنامه غذایی شما به وجود می آورد. تغییرات کوچک بسیاری وجود دارد که منجر به کاهش وزن چشم گیری می شود.

این جا شیوه ساده برای شما گفته شده است: شما می توانید چنتا تا از راحت ترین و مناسب ترین آن ها را برای شروع انتخاب کنید و پس از پایان هفته اول چندتای دیگر را به آن اضافه کنید و همین طور پیش بروید. همه رژیم ها در مورد تمام افراد کارساز نیستند! پس این شما هستید که باید ببینید کدام یک از این شیوه ها برای شما مناسب است!

پس از تو دوست خوبم میخوام همین الان شروع کنی هیچ وقت نگو فردا یا پس فردا شروع میکنم امیدوارم انگیزه لازم را برای هر چه بهتر شدن اندامت داشته باشی

پیش به سوی موفقیت

IHAMDAM.COM

# 1HAMDAM.COM

## سرفصل‌ها

### رژیم غذایی

انواع چربی سوزی ها

لاغری بدون رژیم غذایی

به سرعت کاهش وزن داشته باشیم

سوزاندن کالری در یک روز

آیا با ورزش کردن لاغر می شویم؟



# رژیم غذایی

معمولاً بهترین چیزها در ابعاد و بسته بندی های کوچک عرضه می شوند. این جا به ترفندی ساده اشاره می کنیم: شما می توانید غذاهای پرکالری مانند پنیر و شکلات را به ابعاد کوچک تر تقسیم کنید. مطمئناً هنگام مصرف که به سراغ آنها می روید کمتر می خورید چرا که در این موقع تعداد مطرح است.

خوردن سس و خامه را به طور کامل کنار نگذارید. اگر از خوردن انواع سس ها و خامه لذت می برید آن را به طور کامل از برنامه غذایی تان حذف نکنید. تنها به جای استفاده از نوع پرچرب آن ها سراغ محصولات کم چرب بروید.

خود را به نوشیدن آب عادت دهید. به جای خوردن تنقلات پرچرب و پرکالری بین وعده های اصلی غذا به سراغ نوشیدن آب بروید. نوشیدن آب نه تنها به سلامتی بدن کمک می کند بلکه برای لاغری دور کمر نیز مؤثر است. پس نوشیدن آب را فراموش نکنید.

از خوردن سوپ های پرچرب خودداری کنید. پس از آماده شدن سوپ آن را در یخچال بگذارید تا خنک شود در این حالت چربی موجود روی سوپ جمع می شود و شما می توانید چربی آن را با قاشق گرفته و کنار بگذارید.

مراقب خوردنتان در رستوران ها باشید! در رستوران هایی که می دانید غذاهای آن پر حجم است بهتر است به گارسن بگوئید قبل از آوردن غذای شما، نیمی از آن را در ظرف یک بار مصرف بگذارد تا آن را برای وعده دیگری مصرف کنید. در این صورت شما می توانید حجم غذای مصرفی تان را کنترل کنید.

به هوس های تان بهاء دهید! چنان چه هوس خوردن چیزی شیرین می کنید از خوردن آن هراس نداشته باشید بلکه آن را با میل و رغبت بخورید. البته بهتر است سراغ خوردنی های سالم تر مثلاً میوه بروید.

# رژیم غذایی

رژیم سبزیجات و میوه را کم کم شروع کنید! اگر قبلاً سبزیجات و میوه در برنامه غذایی تان چندان جایی نداشته پس بهتر است مصرف آن را در مقادیر کم آغاز کنید.

حواستان به خوردن غذاهای پرچرب باشد! به دنبال راه ساده ای برای تشخیص دادن غذاهای پرچرب هستید؟ پس قبل از مصرف خوردنی ها به میزان کالری و فیبر موجود در آن توجه کنید.

هنگام خوردن مشغول انجام کارهای دیگر نشوید و تمام حواستان را معطوف خوردن کنید! چنان چه هنگام غذا خوردن مشغول خواندن کتاب یا نگاه کردن به تلویزیون شوید متوجه میزان غذایی که خوردید نمی شوید. در ضمن لذت کافی از غذا خوردن نمی برید. از این به بعد هر وقت می خواهید غذا بخورید صرفاً غذا بخورید و انجام کار دیگری را با آن همراه نکنید. غذایتان را آرام و با نهایت لذت بخورید. لقمه های خود را کامل بجوید. در صورتی که غذایتان را با آرامش بیشتری بخورید تا ناخودآگاه حجم غذایتان کاهش می یابد خوردنی و غذاهای جدید را امتحان کنید! تنوع خوردنی ها و غذایتان را بیشتر کنید. شاید این تنوع تأثیر به سزایی در رژیم غذایی تان بگذارد.

در هر وعده غذایی سعی کنید اندکی از غذایتان را در ظرف بگذارید. ببینید هنوز تمایلی به خوردن آن دارید یا نه!

مطمئن شوید حجم غذایتان چقدر است. از میزان کالری و فیبر موجود در غذاهائی که مصرف می کنید مطمئن شوید. در این صورت می توانید هنگام زیاده روی کردن در خوردن به خود هشدار دهید!

جایگزین سالم تری برای غذاها پیدا کنید. برای مثال به جای استفاده از شیر پرچرب، از شیر کم چرب استفاده کنید و به جای خوردن نان های معمولی از نان سبوس دار استفاده کنید

# رژیم غذایی

سعی کنید به جای خوردن غذاهای بیرون خودتان غذایتان را آماده کرده و سرکار ببرید. آماده کردن غذا می تواند به شما کمک کند تا به حجم غذایتان نیز واقف شوید، علاوه بر آن مسلماً خوردن غذای خانگی سالم تر از غذاهای پرچرب بیرون است.

از خوردن دسر هراس نداشته باشید. لزوماً برای دنبال کردن رژیم غذایی نباید بسیاری از مواد غذایی و خوردنی ها را از برنامه غذایی حذف کنید بلکه بهتر است به میزان درست و به اندازه کافی از هر ماده غذایی مصرف کنید.

آن چه را که نیاز دارید بخواهید. به اطرافیانتان گوشزد کنید که شما تحت رژیم غذایی هستید، پس شما را وادار به خوردن نکنند. سعی کنید آنچه را که فکر می کنید در لاغری شما مؤثر است مصرف کنید.

بعد از هر وعده غذایی حتماً مسواک بزنید چرا که این عمل چراغ هشدار است برای شما که خوردن تان را متوقف کنید.

کمدتان را زود به زود مرتب کنید و از شر لباس هایی که به شما نمی آید خلاص شوید. بهتر است لباس های سایز بزرگ تان را هم کنار بگذارید. لباس هایی را که سایز کوچک تری دارند جلوی دید بگذارید تا انگیزه بیشتری برای لاغری پیدا کنید.

کاهش وزن تان را یادداشت کنید. ممکن است این کار در عمل سخت به نظر برسد. اما هر بار که متوجه می شوید چقدر لاغر شده اید انگیزه تان برای ادامه برنامه رژیم و کاهش وزن بیشتر می شود.

# انواع چربی سوزی ها

شاید شما از قبل می دانستید که برخی غذاهای خاص اثر چربی سوزی بالا دارند و به افزایش متابولیسم بدن تان کمک می کنند. با این حال اکثر افراد هنوز کاملا نمی دانند که برای سوزاندن گالری بیشتر به سراغ کدام مواد و یا ترکیبات مغذی بروند.

بهترین میوه ها برای چربی سوزی و کاهش وزن

بنا به گزارش آکایران : در اینجا ۱۰ ماده غذایی که به شما در چربی سوزی و رسیدن به وزن ایده آل بیشتر کمک می کنند، معرفی شده اند

## چربی سوزی با فلفل قرمز

فلفل قرمز دارای ترکیبی به نام کاپسایسین است که باعث تندی آن می شود، این ماده بدن را گرم می کند، متابولیسم را بالا می برد و کمک می کند که شما کالری اضافی را بسوزانید. متخصصان کاهش وزن توصیه می کنند که فلفل را به سوپ، سس و برنج اضافه کنید تا قابلیت چربی سوزی رژیم غذایی تان را افزایش دهید.

## چربی سوزی با چای سبز

چای سبز حاوی ترکیبی موسوم به اپیگالوکتشین گالات است. این ماده سرعت متابولیسم را به طور موقت افزایش می دهد و چون خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، باعث می شود بدنتان بهتر از هورمون طبیعی و ناقل عصبی نوراپی نفرین استفاده کند. اثر اصلی نوراپی نفرین در متابولیسم، دادن پیغام جهت سوزاندن سلول های چربی و انرژی ذخیره شده است. چای سبز کافئین خیلی زیادی ندارد، و هر فنجان آن به طور متوسط دارای حاوی ۲۰ تا ۲۵ میلی گرم کافئین است. کافئین هم راستای نوراپی نفرین عمل می کند و خاصیت چربی سوزی آن را افزایش می دهد.



# انواع چربی سوزی ها

## چربی سوزی با ماهی

امگا ۳ موجود در ماهی بدن را مجبور به چربی سوزی بیشتر می کند و اشتها را در طول روز کنترل می کند. ماهی انتخاب خیلی مناسبی برای ناهار است. هر چه آن را در اوایل روز بخورید، مدت زمان بیشتری می توانید از ویژگی های تنظیم اشتها آن بهره بگیرید.

## چربی سوزی با میوه های توت مانند

میوه های خانواده توت غنی از آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان ها موجب تقویت جریان خون و در نتیجه ساخت ماهیچه های قوی تر می شود. هر چه ماهیچه های بدن بیشتر باشد، کالری بیشتری را می سوزاند، حتی وقتی در حال استراحت باشد.

## چربی سوزی با سیب

سیب به کم کردن کالری کمک می کند و خوردن آن راه ایمنی برای افزایش سطح گلوکز خون است و رژیم های لاغری، رژیم های چاقی - کم کالری و مغذی از انرژی است.

## چربی سوزی با قهوه

افرادی که میزان مناسبی قهوه می خورند، احساس افزایش متابولیسم را بعد از خوردن قهوه صبحانه تجربه کرده اند. کافئین موجب افزایش متابولیسم و کمک به سوزاندن کالری بیشتری می شود. علاوه بر این، موجب افزایش انرژی در طول روز می شود.

# انواع چربی سوزی ها

## چربی سوزی با جو دوسر

جو دو سر غنی از فیبر است و وقتی بدن می خواهد غلات غنی از فیبر را تجزیه کند، در طی مراحل هضم آن دو برابر انرژی مصرف می کند و کالری می سوزاند. متخصصان خوردن حریره جو را برای صبحانه توصیه می کنند. اما اگر آن را به صورت آماده می خرید باید حواستان باشد. بسیاری از این محصولات دارای قند افزودنی هستند که باعث خنثی شدن اثر سلامت آن می شود.

## چربی سوزی با گریپ فروت

نصف گریپ فروت و یک فنجان قهوه بهترین گزینه برای وعده صبحانه است. به خصوص اگر ۲ ساعت بعد از آن دومین صبحانه خود را که غذایی سرشار از فیبر و پروتئین است، بخورید. گریپ فروت به بدن کمک می کند چربی و کلسترول را حل کند و مانع از سخت شدن رگ های قلب می شود.

## چربی سوزی با بوقلمون و مرغ

از آنجایی که بوقلمون و مرغ چربی کمی دارند، هر دو کالری کمتری از گوشت گاو دارند. این یک شرایط برد برد برای بدن است و تمام مواد غذایی و فواید گوشت را با کالری خیلی کمتری دریافت می کند که هضم آنها به سوزاندن انرژی بیشتری نیاز دارد.

# لاغری بدون رژیم غذایی

اگر تحمل گرسنگی و کمخوری و غذاهای رژیمی را ندارید هرچه تلاش می کنید؛ لاغر نمی شوید، بهتر است از رژیم گرفتن دست بردارد و با این توصیه هابدون هرنوع رژیم غذایی به اندام دلخواهتان برسید!

شاید شنیدن نام رژیم شما را هم عصبی کند و گرسنگی، غذا نخوردن و ضعف را به یادتان بیاورد. در کنار تمرینات ورزشی، راه‌های ساده‌ای وجود دارند که بدون رعایت رژیم‌های سخت غذایی هم می‌توان خورد و هم لاغر شد.

در این مقاله سعی کرده‌ایم چند راه عملی برای کاهش وزن بدون رژیم را به شما آموزش دهیم.

**۱- اگر می‌خواهید بدون گرفتن رژیم، چربی بسوزانید، ورزش را فراموش نکنید.** این به معنی انجام تمرین‌های سخت و سوزاندن چربی آن طور که فکر می‌کنید، نیست. فقط کافی است ۳ یا ۴ بار در هفته ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. ضمن آن که در طول پیاده‌روی چربی می‌سوزانید، این عمل حتی ۲-۳ ساعت بعد، متابولیسم بدن شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

وقتی تند تند غذا می‌خورید بدنتان نمی‌تواند سیگنال‌های مربوط به سیر شدن را دریافت کند که این خود منجر به پرخوری می‌شود

**۲- خوردن صبحانه:** صرف نظر کردن از صبحانه متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد و باعث حفظ ذخایر چربی می‌شود. خوردن یک صبحانه سالم متابولیسم را تحریک کرده و باعث می‌شود روز به طور صحیح شروع شود.

**۳- تعداد دفعات غذای خود را افزایش و حجم آن را در طول روز کاهش دهید.**

در طی روز کم‌کم غذا بخورید. مجبور نیستید برای سریع لاغر شدن رژیم بگیرید اما تغییر الگوی خوردن مهم است. به جای سه وعده غذا در روز ۵-۶ وعده غذا بخورید. این کار به تحریک متابولیسم بدنتان کمک می‌کند و مانع از ذخیره چربی اضافه حاصل از حجم زیاد غذا می‌شود.

# لاغری بدون رژیم غذایی

۴- نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز را فراموش نکنید. آب برای تمام فعالیت‌های بدن از جمله متابولیسم ضروری است. سعی کنید به طور منظم در طول روز ۲ لیتر آب بنوشید.

۵- سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید. هنگام خواب سوخت‌وساز پایین است، اگر درست قبل از خواب شام بخورید، کالری آهسته‌تر سوزانده می‌شود و به احتمال زیاد به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. اگر بتوانید قبل از خواب بیشتر کالری حاصل از شام را بسوزانید، بدن شما در طول شب از ذخایر چربی استفاده می‌کند و چربی‌ها را می‌سوزاند.

## ۱۷ راه‌کار برای کاهش وزن

۱- زمان غذا خوردن خود را تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید

وقتی تند تند غذا می‌خورید بدنتان نمی‌تواند سیگنال‌های مربوط به سیر شدن را دریافت کند که این خود منجر به پرخوری می‌شود.

۲- یک ساعت بیشتر بخوابید

با این روش هم اشتهای شما کم می‌شود هم گرسنگی کمتری احساس می‌کنید.

۳- سبزیجات بیشتری بخورید

با خوردن سبزیجات هم کالری کمتری دریافت کرده‌اید و هم سوخت و ساز بدنتان را افزایش داده‌اید. به سالادتان هم به جای سس‌های چرب بهتر است آب‌لیمو اضافه کنید.

# لاغری بدون رژیم غذایی

## ۴- سوپ بخورید، وزن کم کنید

سعی کنید قبل از غذای اصلی سوپ بخورید و تا حد زیادی معده خود را با آن پر کنید و به این ترتیب اشتهای خود را نسبت به غذای اصلی کم کنید. برای تهیه سوپ از سبزیجات تازه و یا یخ زده نیز استفاده کنید.

اگر می‌خواهید از وزن خود کم کنید مراقب باشید از سوپ‌های خامه‌ای پرهیز کنید چرا که مملو از چربی و کالری هستند.

## ۵- از غلات کامل استفاده کنید

غلات کامل حاوی فیبرهای مفید برای سلامت انسان بوده و سبب می‌شوند دیرتر احساس گرسنگی کنید. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای مصرف نان سفید، نان سبوس‌دار، به جای برنج سفید، برنج قهوه‌ای و تنقلاتی مثل بیسکویت سبوس‌جو، پاپ کورن یا غلات بو داده مصرف کنید.

۶- لباس‌های قدیمی مورد علاقه به خود را در جایی که هر روز می‌بینید بگذارید تا تصور کنید که وقتی لاغر شدید باز هم می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

## ۷- پیتزای سالم بخورید

سعی کنید به جای استفاده از گوشت در مواد پیتزا از سبزیجات استفاده کنید. با انجام این روش ۱۰۰ کالری را از خود دور می‌کنید. همچنین به جای استفاده از پنیر پرچرب از پنیر کم‌چرب استفاده کنید و قبل از اضافه کردن مواد پیتزا، یک لایه روغن زیتون روی نان بمالید.

# لاغری بدون رژیم غذایی

## ۸- قند مصرفی روزانه را کاهش دهید

به جای خوردن هر روز نوشابه از شربت حاوی لیمو استفاده کنید لازم است بدانید هر لیوان نوشابه حاوی ۱۰ قاشق شکر است.

## ۹- از لیوان‌های باریک و بلند استفاده کنید

اگر می‌خواهید بدون رژیم لاغر شوید برای کم کردن کالری‌های دریافتی از مایعات، به جای لیوان‌های پهن و کوتاه از لیوان‌های باریک و بلند استفاده کنید. با استفاده از این روش ۳۰-۲۵ درصد از نوشابه، آبمیوه یا هر نوشیدنی دیگری را کم‌تر می‌نوشید و کالری کم‌تری دریافت می‌کنید. در آزمایشات مختلفی که در این زمینه صورت گرفته مشخص شده به خاطر خطای دید، افرادی که از لیوان‌های پهن و کوتاه استفاده می‌کنند از مقدار بیشتری نوشیدنی مصرف می‌کنند.

## ۱۰- چای سبز بخورید

نوشیدن چای سبز راهکار خوبی برای کاهش وزن است. تحقیقات حاکی از آن است که چای سبز به خاطر عملکرد فیتوکمیکال‌های موسوم به کاتچین‌ها، سرعت موتور سوخت کالری‌ها در بدن را به طور موقت افزایش می‌دهد.

## ۱۱- یوگا

زنانی که یوگا انجام می‌دهند تمایل بیشتری به لاغر بودن دارند. محققان دریافته‌اند که احساس آرامش به افراد کمک می‌کند تا احساس سیری در زمان مناسب را از طریق بدنشان دریافت کنند.

# لاغری بدون رژیم غذایی

## ۱۲- در خانه غذا بخورید

حداقل ۵ بار در روز از غذاهایی که در خانه تهیه می‌شود بخورید. این روش یکی از بهترین روش‌های کاهش وزن است. برای تهیه سریع غذا، بهتر است از قبل سبزیجات را خرد کرده و مرغ را پخته و گوشت را به قطعات ریز درآورید و از کنسرو نخود فرنگی استفاده کنید. هنگام خواب سوخت‌وساز پایین است، اگر درست قبل از خواب شام بخورید، کالری آهسته‌تر سوزانده می‌شود و به احتمال زیاد به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود

## ۱۳- به زمان «مکث در خوردن» توجه کنید

بسیاری از افراد دارای زمان «مکث در خوردن» هستند و آن زمانی است که برای چند لحظه، چنگال یا قاشق خود را بر زمین می‌گذارند. مراقب این لحظه باشید و پس از آن دیگر سعی در خوردن نکنید. در این لحظه سعی کنید از صحبت با دیگران لذت ببرید. این مورد، علامت خاموشی است که نشان می‌دهد شما به اندازه کافی سیر شده‌اید و خیلی‌ها هستند که به این لحظه توجه نکرده و آن را از دست می‌دهند.

## ۱۴- جویدن آدامس نعنای قوی

جویدن آدامس هنگامی که شما تمایل به خوردن یک میان وعده دارید می‌تواند شما را از خوردن مواد پر کالری نجات دهد.

# لاغری بدون رژیم غذایی

## ۱۵- بشقاب کوچک انتخاب کنید

برای خوردن ناهار یا شام به جای بشقاب بزرگ، از بشقاب کوچک استفاده کنید. تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام شده و همگی آن‌ها نشان داده‌اند که استفاده از بشقاب بزرگ‌تر منجر به خوردن بیشتر و در نتیجه اضافه وزن خواهد شد. برای کم کردن ۲۰۰ - ۱۰۰ کالری در روز و کاهش وزن بین چهار و نیم تا ۹ کیلوگرم طی یک سال، برای صرف غذا از بشقاب یا کاسه کوچک استفاده کنید.

## ۱۶- قانون ۲۰ - ۸۰ را امتحان کنید

آمریکایی‌ها عادت کرده‌اند که بیش از مقدار لازم غذا بخورند ولی مردمان اوکیناوا در ژاپن تا ۸۰ درصد از حجم معده خود را پر کرده، یعنی قبل از سیری کامل دست از غذا می‌کشند و برای این روش نام «هاراچی‌بو» را نیز انتخاب کرده‌اند.

محققان می‌گویند یکی از بهترین روش‌های طبیعی برای لاغری، نخوردن ۲۰ درصد از غذای درون بشقاب است و خیلی از افراد این نکته را فراموش می‌کنند.

## ۱۷- اگر مجبور شدید در رستوران غذا بخورید نکات زیر را تحت نظر بگیرید

\* با یک دوست غذای خود را تقسیم کنید.

\* بشقاب کوچک انتخاب کنید.

\* نیمی از غذای خود را همراه خود به خانه ببرید.

\* ابتدا بشقاب سبزیجات یا سالاد را بخورید.



## به سرعت کاهش وزن داشته باشیم

بین دوست خوبم من اصلا این آموزش را برای هیچ یک از شما توصیه نمیکنم

کسانی که میخواهد به سرعت وزنشان کاهش پیدا کند خب کاملا طبیعی هست باید سخت تلاش کنند از کارای روز مره خود بگذرند و فقط به تمرینات سخت فکر کنن که اصلا خوب نیست این کار موجب میشود که پس از یکی دو روز از تمرینات سخت منصرف بشین و دیگر انگیزه ای برای ادامه تمرینات هیچ وقت نخواهید داشت

و از تو دوست خوبم میخوام که هیچ وقت سراغ تمرینات سخت و دشوار نروی

و همیشه آسانترین راه را برا خودت انتخاب کن و هیچ کسی نمیتونه تو یکی دو روز لاغر بشه

باید صبور باشید و بعد از چند هفته تغییرات لازم را مشاهده کنید و آموزش هایی که تو این کتاب بهتون میدم

خواهش میکنم عملی کنید میخوام از همین الان شروع کنی واقعا کار دشواری نیست و این حق تو هست که به سبب دلخواه خودت بررسی

# سوزاندن کالری در یک روز

یکی از اساسی ترین روش ها برای کم کردن وزن این است که کالری بیشتری بسوزانید که این به کمک یک رژیم غذایی ممکن است. اما واقعا چگونه می توان به یک نتیجه قابل قبول دست یافت؟ این کار بسیار آسان است: شما می توانید با کم کردن ۵۰۰ کالری در روز توسط روش هایی که در زیر برایتان گفته ایم در نهایت هر هفته مقداراً کیلو وزن خود را کاهش دهید. در حقیقت ، هر زن و شوهری روی هم می توانند ۱۰ کیلو در ۵ هفته کم کنند. با کمک گرفتن از این ۲۵ ترفند و روشی که در زیر برایتان آورده ایم می توانید به این نتایج زیبا دست پیدا کنید. در اینجا یک برنامه کاهش وزن را برایتان معرفی کرده ایم. برنامه ای که با کمک آن می توانید در روز ۵۰۰ کالری بسوزانید و در نهایت هر هفته ۱ کیلو وزن خود را کم کنید.

## فشار وارد کردن بر روی پاهایتان

به احتمال زیاد دوستان باریک اندام و لاغری که شما دارید ، روزانه فقط با جنب و جوش داشتن و فشار وارد کردن به پاهایشان موفق به سوزاندن حداکثر ۳۵۰ کالری هستند. حتی به مدت چند روز هم که شده این روش را امتحان کنید. قدم زدن در خانه به هنگام انجام دادن کارهائیتان. مثلا در حالی که شما با تلفن صحبت می کنید مدام راه بروید، و یا اینکه به آهنگ گوش می دهید ثابت نشینید و تحرک داشته باشید.

## هنگام تماشای تلویزیون آجیل نخورید

بر اساس تحقیقات دانشگاه ماساچوست خوردن آجیل در هنگام تماشای تلویزیون باعث خواهد شد تا مقدار ۲۸۸ کالری در بدن ذخیره شود. اما جالب است بدانید که خوردن آجیل در هنگام پیاده روی به سوزاندن کالری کمک خواهد کرد.

# سوزاندن کالری در یک روز

## اجتناب کردن از خوردن انواع آجیل ها

محققان دانشگاه می گویند از خوردن زیاد انواع آجیل ها خودداری کنید به خصوص اگر آنها را در یک کاسه بزرگ بریزیم باعث می شود ، که بیشتر هم خورده شوند.

آجیل برای سلامت قلب بسیار مفید می باشند، اما آنها کالری بالایی دارند، مقدار انگشت شماری ( حدود ۱ مشت) از آجیل بو داده دارای ۱۷۵ کالری ، و ۳ مشت آن چیزی حدود ۵۲۵ کالری دارد. به این ترتیب بهتر است آجیل در دسترس نباشد تا بتوان از جمع شدن بیش تر از ۵۰۰ کالری در بدن جلوگیری کرد. خوردن پسته: هر ۲ مشت پسته مقدار ۱۵۹ کالری دارد.

## محدود کردن مقدار سالاد

یک ظرف سالاد بزرگ ممکن است به نظر برای سلامتی مناسب باشد، اما مواد روی آن ممکن است حتی بیشتر از یک تکه لازانیا یا یک تکه پنیر چرب ، آجیل ، میوه خشک و ... کالری داشته باشد. با ریختن مواد پر کالری مانند انواع ذرت ها و ... بر روی سالادتان ممکن است باعث افزایش بیشتر از ۵۰۰ کالری شوید ، اما با کمک موادی چون ( فلفل بو داده ، پیاز کبابی ، قارچ ) و با استفاده از آب گوجه فرنگی به عنوان سس روی آن می توانید کالری بیشتری از دست بدهید.

## از بشقاب کوچکتر استفاده کنید

محققان می گویند که برای خوردن غذا باید از ظرف غذای کوچک استفاده کنید. بهتر است بشقاب بزرگ غذای خود را با یک بشقاب کوچکتر جایگزین کنید. و به این ترتیب با کمتر خوردن و صرفه جویی کردن می توانید تا ۵۰۰ کالری در روز از دست بدهید.

# سوزاندن کالری در یک روز

## اجتناب از خوردن انواع دسرها

دسرهایی مانند قهوه می توانند منجر به دریافت ۶۷۰ کالری شوند، و یا خوردن مواد غذایی چون خامه ، شیر پرچرب ، وانواع شربت ها باعث افزایش مقدار کالری خواهد شد.

## هنگام وسوسه شدن برای خوردن انواع دسرها چه باید کرد ؟

سعی کنید به جای آنها از سبزیجات بخارپز شده استفاده کنید تا فقط مقدار ۳۰ کالری ذخیره کنید.

## نخوردن چیپس

یک بسته بزرگ چیپس چیزی حدود ۱۲۶۰ کالری دارد و هر چقدر مقدار آن کم تر باشد کالری آن هم کمتر است. اما در هر صورت مقدار کالری که در چیپس ذخیره شده است بسیار زیاد می باشد و به جرات می توان گفت خوردن چیپس به عنوان یک میان وعده باعث ذخیره شدن کالری زیادی در بدن خواهد شد. در مجموع می توان گفت با نخوردن آن می توان از جمع شدن حدودا ۱۱۲۰ کالری در بدن جلوگیری کرد.

## چگونگی سرو غذا

در بسیاری از خانواده ها سبک غذا خوردن به این صورت است که غذا را در دیس بزرگی می ریزند و آن را روی میز می گذارند و هر کسی ممکن است بارها غذا بکشد. برای جلوگیری از این کار بهتر است غذای هر کسی از قبل و در آشپزخانه در بشقاب ریخته شود و بعد به میز غذا یا سفره آورده شود. با این کار کالری کمتری را ذخیره خواهید کرد.

## مصرف نوشیدنی ها

شربت ها، آب میوه های شیرین ، و خامه اضافی روی دسرها، همه اینها می توانند باعث جمع شدن ۵۰۰ کالری در بدن شوند. مصرف نوشیدنی های رژیمی، آب های مقوی و نیرو بخش، خوردن مرکبات و ... کمک خواهد کرد تا از ذخیره شدن کالری جلوگیری شود.

# سوزاندن کالری در یک روز

## خوردن پاستای کمتر

با توجه به تحقیقات دانشگاه نیویورک خوردن یک کاسه ماکارونی فقط ۲۲۰ کالری دارد. اما به عنوان یک شام کامل و معمولی در رستورانها می تواند تا ۴۸۰٪ کالری بیشتری را نسبت به یک کاسه در بدن ذخیره کند. حتی اگر شما عادت به خوردن ۲ کاسه ماکارونی هم دارید باز هم خوب است، چرا که باز هم توانسته اید از ذخیره شدن چیزی در حدود ۶۱۶ کالری در بدن جلوگیری کنید.

## محدود کردن مهمانی های شام

برایان وانسینک ، دکترا و نویسنده رژیم غذایی می گوید: غذا خوردن با هفت یا چند مهمان می تواند شما را وادار به خوردن مواد غذایی بیشتری کند و ممکن است تا ۹۶٪ به افزایش کالری منجر شود. به این ترتیب بهتر است برای شام کمتر مهمانی دهید و یا به مهمانی بروید.

## بشقاب خود را پر نکنید

جیمز هیل، دکترا، نویسنده رژیم غذایی می گوید: در هر وعده غذا در حدود ۲۵ درصد از اندازه بشقاب در آن غذا بکشید تا با خوردن غذای کمتر کالری کمتری را هم در بدن ذخیره کنید. و هر آنچه که از غذا باقی مانده است را برای نهار روز بعد در نظر بگیرید. به این ترتیب اگر شما به طور معمول حدود ۲۰۰۰ کالری یا بیشتر در هر روز در بدن خود ذخیره می کردید با این روش حداقل می توانید از ذخیره شدن ۵۰۰ کالری آن جلوگیری کنید.

# سوزاندن کالری در یک روز

## بهترین زمان برای خوردن شیرینی جات

هنگام نگاه کردن به منوها سعی کنید دسرهای با حجم کوچک انتخاب کنید ، بنابراین شما با این کار می توانید کالری کمتری ذخیره کنید. پژوهشکده علوم غدد گفته است که بهتر است برای آخرین چیزی که قرار است میل کنید و بعد از آن بخوابید از چیزهای شیرین میل کنید. خوردن یک چیز شیرین در شب باعث خواهد شد تا کالری بیشتری را تا صبح بسوزانیم.

## نخوردن چربی

خوردن چربی زیاد می تواند ۸۰۰ کالری یا حتی مقدار بیشتری کالری داشته باشد. در عوض ، سعی کنید کالری کمتری را با خوردن بلغور جو و یا شکر قهوه ای و برش هایی از موز و یک فنجان قهوه سیاه ذخیره کنید.

## سلامت مواد غذایی

تحقیقات غذایی دانشگاه کورنل و نام تجاری روی کالا کمک خواهد کرد تا از سلامت غذای مصرفی اطمینان داشته باشید و با این کار دست کم تا ۳۵٪ کالری کمتری را در بدن ذخیره کنید. برخی نوشیدنی های و دسرها حتی تا ۱۳۱ درصد کالری بیشتری را در بدن ذخیره میکند. اما زمانی که شما یک غذای سالم و کامل را به عنوان یک وعده غذایی میل کنید کالری کمتری را نسبت به خوردن انواع تنقلات یا چیپس و .... در بدن ذخیره خواهید کرد.

# سوزاندن کالری در یک روز

## روغنی که استفاده می کنیم

تا آنجایی که ممکن است برای پختن مواد غذایی کمتر از روغن استفاده کنید. منظور این است که بیشتر از غذاهای بخارپز و یا آب پز شده استفاده کنید. به این ترتیب شما در هر قاشق غذاخوری بدون روغن می توانید از ذخیره شدن حداقل ۱۲۴ کالری در بدن خود جلوگیری کنید. همچنین، آشپزخانه را از روغن هایی مثل روغن ریحان یا روغن پیازچه یا روغن کنجد، پر کنید که در هر قاشق آنها کالری کمتری وجود دارد.

## خواب کافی داشته باشید

تحقیقات جدید از دانشگاه شیکاگو نشان می دهد برای آنکه بدن برای از دست دادن کالری آمادگی داشته باشد باید خواب کافی داشته باشد. مردمانی که فقط ۵ / ۱ تا ۲ ساعت در طول روز می خوابند نمی توانند در سوزاندن کالری موفق باشند چرا که چرت زدن باعث ذخیره شدن چیزی در حدود ۱۰۸۷ کالری خواهد شد.

## چگونه میزبان شویم؟

برای خرید مواد غذایی به مدت ۱ ساعت وقت بگذارید، مواد غذایی را که لازم ندارید تهیه نکنید، برای درست کردن غذایی خوشمزه صرفاً ۲ ساعت را به پخت و پز اختصاص دهید، میز غذا را به زیبایی بچینید و در نهایت از سرو غذا لذت ببرید. به این ترتیب خودتان توانسته اید روی غذایی که آماده می کنید مدیریت داشته باشید. در مهمانی می توانید نوشیدنی های کم کالری سرو کنید.

## نخوردن نوشابه

یک نوشیدنی سالم در حدود ۱۵۰ تا ۱۸۰ کالری دارد اما اگر شما آن را دو یا سه بار در طول روز مصرف کنید، شما در حال دریافت مقدار زیادی از کالری اضافی خواهید بود. اطفای عطش خود را با آب برطرف کنید و با نخوردن نوشابه از ذخیره شدن ۵۴۰ کالری در بدن جلوگیری کنید.

# سوزاندن کالری در یک روز

## پر کردن معده

برای صبحانه، خوردن ۲ تخم مرغ آب پز سفارش می شود. ( شما احساس می کنید کاملا سیر شده اید اما در حدود ۴۱۶ کالری کمتری را نسبت به روزهای دیگر در بدن خود ذخیره کرده اید) قبل از ناهار و شام ، ۱ فنجان سوپ بخورید تا معده ی شما کمی پر شود و با این کار می توانید حدود ۱۳۴ کالری کمتری در هر وعده غذایی ذخیره کنید و در نهایت در کل روز ۶۸۴ کالری کمتری را ذخیره کرده اید.

## پاپ کورن

خوردن یک پیاله پاپ کورن بزرگ مقدار ۱۰۰۵ کالری بیشتری را در بدن ذخیره می کند. به این ترتیب حداقل می توانید با ریختن کره ی کمتر روی آن از ذخیره شدن کالری بیشتر در بدن جلوگیری کنید.

## تمام حواس خود را به خوردن غذا بدهید

هنگام غذا خوردن تمام توجه خود را به غذا بدهید چرا که در غیر این صورت بدون آنکه متوجه باشید غذای بیشتری خواهید خورد. بهتر است غذا را با چنگال بخورید و اولین بار که احساس کردید سیر شده اید از خوردن غذا دست بکشید. اگر هنگام غذا خوردن به جای آنکه مدام به بشقاب خود نگاه کنید به هیكل خود نگاه کنید مطمئنا خواهید توانست روزانه از ذخیره شدن چیزی حدود ۵۰۰ کالری در بدن جلوگیری کنید.

## نوشیدنی های بدون قند

خوردن یک فنجان چای میوه ای می تواند منجر به ذخیره شدن ۴۰۰ کالری در بدن شود. خوردن چای شیرین حتی بهتر از خوردن نوشابه هم نیست: یک بطری کوچک چای غلیظ شیرین ، حدود ۱۸۰ کالری دارد، و در نهایت سه بطری از آن ۵۴۰ کالری خواهد داشت. به این ترتیب بهترین کار آن است که نوشیدنی های بدون قند میل کنید.



# سوزاندن کالری در یک روز

## تعداد نفراتی که قرار است از یک مقدار غذا سرو کنند

مثلا هنگامی که مقداری برنج و میگو سرخ شده سفارش می دهید و یا خودتان آماده می کنید ممکن است با خوردن آن تنها تا ۳۵۰ کالری در هر وعده ذخیره کنید، اما آنچه مهم است آن است که اگر این غذا برای ۴ نفر درست شده است و آنرا با سه نفر تقسیم می کنیم، آنگاه باعث ذخیره بیش از ۱۰۵۰ کالری در بدن خواهیم شد. به این ترتیب هر چقدر تعداد نفراتی که از یک مقدار غذا سرو می کنند بیشتر باشد ناخودآگاه کالری کمتری را هم در بدن ذخیره خواهیم کرد.

## اندازه بستنی

اگر به جای خوردن یک بستنی بزرگ یک بستنی کوچک تر بخورید نه تنها میان وعده مورد علاقه خود را خورده اید بلکه از ذخیره شدن چیزی حدود ۵۵۰ کالری هم جلوگیری کرده اید.

# آیا با ورزش کردن لاغر میشویم؟

همه چیز قانون و اصول خود را دارد. لاغری نیز از این امر مستثنی نیست و اصول خودش را دارد.

افرادی که تلاش می‌کنند به وزن ایده آل برسند و از شر چند کیلو اضافه‌وزن خلاص شود خدمت زیادی به سلامت عمومی‌شان کرده‌اند. البته به شرط اینکه دچار افراط نشوند و به فکر وزن ایده آل خود باشند نه لاغری بیش از حد. این روزها خیلی‌ها از آن ور بام می‌افتند. یعنی آن قدر به فکر لاغری هستند که به فکر سلامتی‌شان نیستند و با روش‌های غیراصولی کلی به سلامتی‌شان لطمه می‌زنند.

پس بهتر است با در نظر داشتن اصول صحیح لاغری به فکر تناسب اندام باشید. با ما همراه باشید تا چند قانون اساسی را با هم مرور کنیم.

## ۱- ورزش به تنهایی شما را لاغر نمی‌کند

اگر گذرتان به باشگاه‌های ورزشی افتاده باشد خیلی‌ها را می‌بینید که به سختی ورزش می‌کنند آن هم غیراصولی. یعنی بیشتر حرکات را اشتباه انجام می‌دهند، تمرکزی روی حرکاتشان ندارند و غیره. اما مدام گله می‌کنند که مدت‌هاست باشگاه می‌روند و حتی یک کیلو هم لاغر نشده‌اند. معلوم است که صرفاً با ورزش کردن لاغری حاصل نمی‌شود. اصلاً اگر جایی رفتید که خود مربی ورزشی ادعا کرد با شیوه و برنامه‌های او تمام اضافه‌وزنتان از بین می‌رود و تبدیل به مانکن می‌شود مطمئن باشید جلب مشتری می‌کند و با اصول او شاید بتوانید چند کیلوکالری بسوزانید نه بیشتر.

بدانید و آگاه باشید که برای لاغر شدن و لاغر ماندن باید رژیم غذایی و ورزش را با هم داشته باشید. ورزش به تنهایی شما را به هدفتان نمی‌رساند و شاید ۳ درصد توده‌ی بدنیتان را کم کند. بدتر اینکه ورزش کردن اشتهاى خیلی‌ها را تحریک می‌کند و باعث می‌شود این افراد بعد از ورزش حسابی دلی از عزا در بیاورند که اصلاً به نفع تناسب اندام نیست.

## آیا با ورزش کردن لاغر میشویم؟

پس حواستان باشد نمی‌توانید فقط با ورزش کردن (آن هم در برخی از باشگاه‌های بی‌قانون و زیر نظر مربی‌های کم تجربه و کم دانش) نه تنها به هدفتان نمی‌رسید بلکه احتمال دارد به زانو و کمرتان نیز آسیب بزنید. اول یک رژیم غذایی اصولی داشته باشید و سپس در یک باشگاه خوب و زیر نظر یک مربی حرفه‌ای با تحصیلات ورزشی ورزش کنید

من بارها و بارها تاکید کردم که فقط با ورزش کردن همیشه لاغر کرد دوست خوبم ورزش کن ولی در کنار ورزش کردن از رژیم غذایی هم استفاده کن تا کمتر از یک یا دوماه به نتیجه برسی

من منظورم از رژیم گفتن این نبود که اصلا غذا نخورید فقط نوشیدنی میل کنید نه چرب آن استفاده کنید

مثلا به جای شیر پر چرب میتوانید از کم چرب آن استفاده کنید به جای چایی معمولی میتوانید از چایی سبز استفاده کنید و باور کنید تناسب اندام هر کسی دست خودش واقعا کار آسونی هست چون من خودم بارها تجربه کردم از روی تجربه به شما میگم تو این فایل تقریبا راه کارهای زیادی به شما گفتم که از تو دوست خوبم میخوام فقط یکی از آنها را انتخاب کنی و از همین الان شروع کنی به تمرینات این فایل ها که بهت آموزش دادم

و واقعا فوق العاده است معجزه میکنه و اصلا دوست ندارم برای لاغر شدن هزینه به خرج بدی دوست خوبم به جای اینکه هزینه به خرج بدی خلاقیت به خرج بده اصلا فکر دارو و این چیزا رو از سرت بیرون کن

با آرزوی موفقیت

# IHAMDAM.COM

دوست خوبم اگه این آموزش های ما رو پسند میکنی از تو میخوام که به سایت ما سر بزنی و ایمیلت در انجا ثبت کنی

و هر روز مطالب های به روز و آنلاین از ما دریافت کنی تمامی آموزش های ما به صورت پی دی اف کلیپ تصویری مجموعه نرم افزار و غیره می باشد گروه سایت یک همدم دات کام فقط در موضوع تناسب اندام و سلامتی کار میکنه و کسانی که مشکلی راجب این موضوعات داره میتونه در سایت های ما به صورت رایگان عضو بشه و نهایت استفاده رو ببره و تمامی آموزش های ما به صورت تست شده و گارانتی دار می باشد

با تشکر از حسن انتخاب شما

IHAMDAM.COM