

BMI < 18.5

BMI شما پایین‌تر از ۱۸,۵ است و نشان دهنده ی این است که دچار کمبود وزن هستید، بنابراین شاید نیاز باشد کمی وزن اضافه کنید. توصیه می‌کنیم از پزشک یا مشاور تغذیه خود کمک بگیرید ولی توصیه های زیر می تواند برای شما مثر ثمر باشد:



درحالی‌که BMI بالا ممکن است نشانگر افزایش خطر برای سلامتی باشد، BMI پایین نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات مربوط به سلامتی باشد. افرادی که طبق مقیاس BMI دچار کمبود وزن باشند، مستعد ابتلا به موارد زیر هستند:

- بیماری قلب و عروقی
- افسردگی
- مشکل در باردارشدن
- پوست خشک
- ریزش مو
- قاعدگی نامنظم (در زنان)
- سوءتغذیه پوکی استخوان
- سیستم ایمنی ضعیف

FIT PLUS

برنامه ی غذایی

برای درمان لاغری، هرگز نباید بدون تجویز پزشک از دارو استفاده کرد. افزایش وزن باید به طور تدریجی صورت گیرد تا قابل حمل تر، بدون عوارض و غیرقابل بازگشت باشد.

بهترین و سالم ترین درمان لاغری عبارتند از رعایت رژیم غذایی صحیح و ورزش مناسب و کافی. در هر رژیم غذایی باید شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، و گوشت به مقدار مناسب و صحیح گنجانده شوند.

رژیم غذایی باید بتواند انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کند و نیز ریز مغذی ها یعنی موادی که باید به مقدار بسیار کم در غذا وجود داشته باشند را تامین کند و با فرهنگ غذایی محل زندگی فرد هماهنگی داشته باشد و از تنوع لازم و کافی برخوردار باشد.

برای افزایش انرژی دریافتی، انجام اقدامات زیر ضرورت دارد:

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد. یک برنامه غذایی تامین کننده ۲۰۰۰ کالری، به شرح زیر است:

➤ صبحانه ساعت ۷ صبح : یک لیوان شیر پر چرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چای خوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

➤ ساعت ۱۰ صبح: یک لقمه نان و پنیر که به اندازه دو کف دست نان و حاوی ۳۰ گرم پنیر (یک قوطی کبریت) و یک عدد گردو است، میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود.

➤ نهار ساعت ۱۲: زرشک پلو و مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذاخوری روغن مایع پخته شده است. مرغ باید به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد (یک ران کامل). یک کاسه ماست پر چرب (۲۴۰ سی سی)، دو عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و یک قاشق مربا خوری روغن زیتون.

➤ عصرانه ساعت ۱۶: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.

- ساعت ۱۸: یک لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.
- شام ساعت ۲۰/۳۰: یک آش استثنایی، دارای یک لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت + نصف لیوان سبزیجات پخته + نصف لیوان رشته پخته.

یا:

- ماکارونی دارای نصف لیوان ماکارونی پخته، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی، دارای یک لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است.
- (برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)
- قبل از خواب: یک عدد میوه.

نکات رژیم چاقی

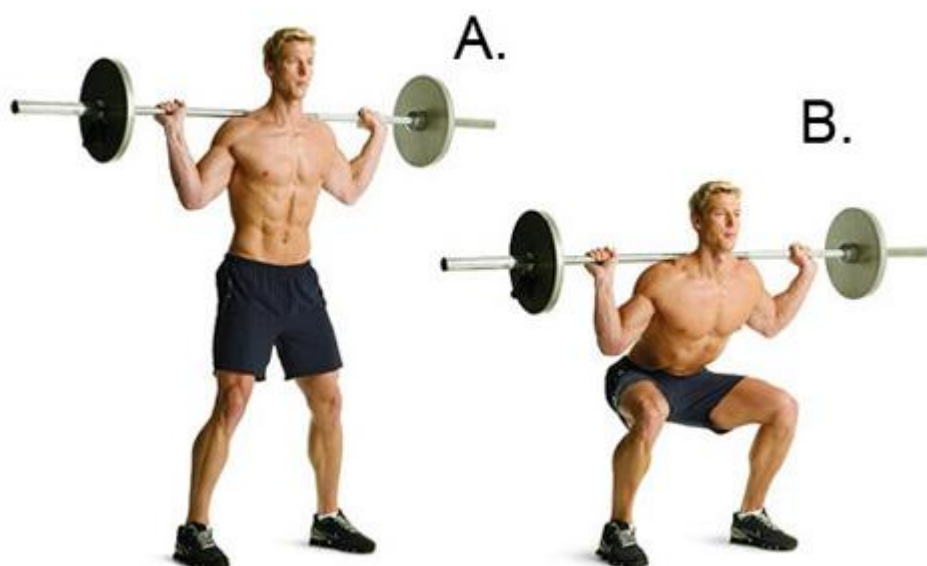
- ❖ یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروه های غذایی به اندازه مورد نیاز خورده شود و فرد سعی نماید در هر وعده از همه گروه ها بخورد. نان، غلات، میوه ها، سبزی ها، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات – مثلاً برای ناهار فقط نان و یک تکه کباب نخورد بلکه همراه با آن سبزی یا یا سالاد و ماست بخورد.
- ❖ برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آن را با برنامه غذایی داده شده تطبیق دهید. چه قدر کمتر می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید. هیچ چیز مهم تر از سلامتی نیست. پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.
- ❖ اگر واقعا نمی توانید زیاد بخورید، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذایتان استفاده کنید. مغزها(مثل فندق، بادام و گردو) خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. خوردن چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی به شمار می آید.
- ❖ اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما هم مناسب است.

برنامه ی تمرینی



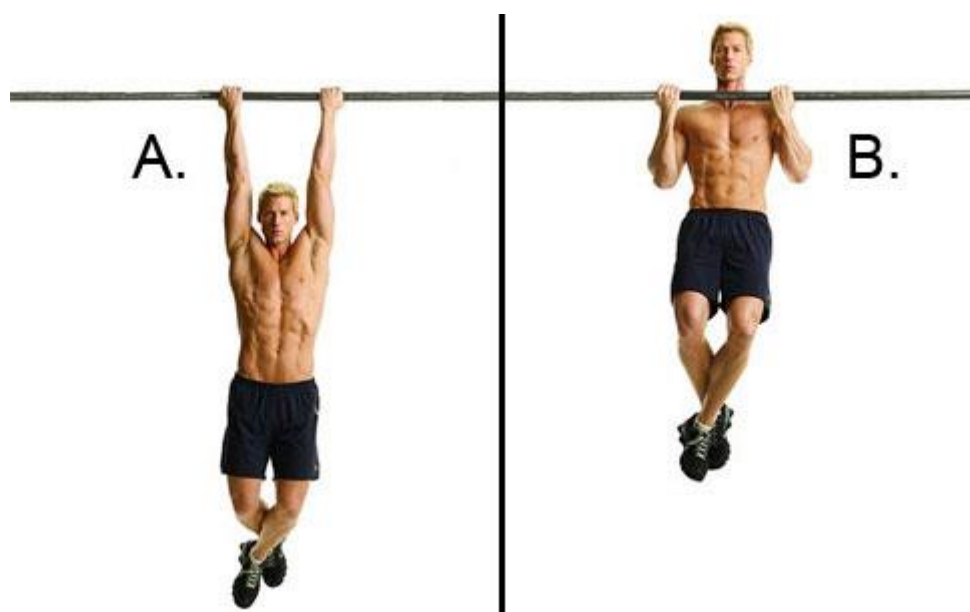
((روز اول))

- حرکت اسکات هالتر از پشت: ۳ ست ۵ تایی:



اسکوات هالتر از پشت

- حرکت بارفیکس دست برعکس: ۲ ست (هر تعداد که می‌توانید). اگر نمی‌توانید این حرکت را انجام دهید، حرکت بارفیکس کمکی را انجام دهید.



بارفیکس دست برعکس

- حرکت پرس سینه با دمبل: ۲ ست ۸ تا ۱۲ تایی



پرس سینه با دمبل

- حرکت اره‌ای دمبل تک دست: ۳ ست ۱۰ تایی برای بازو. بعد از هر ست، ۲ ثانیه مکث کنید.



اره‌ای دمبل تک دست

- حرکت ددلیفت با هالتر (کمر): ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی



ددلیفت با هالتر

- حرکت با سیم کش (پرس مرکزی): ۳ ست ۱۰ تایی برای هر طرف



پرس مرکزی سیم کش

• راه رفتن با دمبل: ۳ ست ۳۷ متری



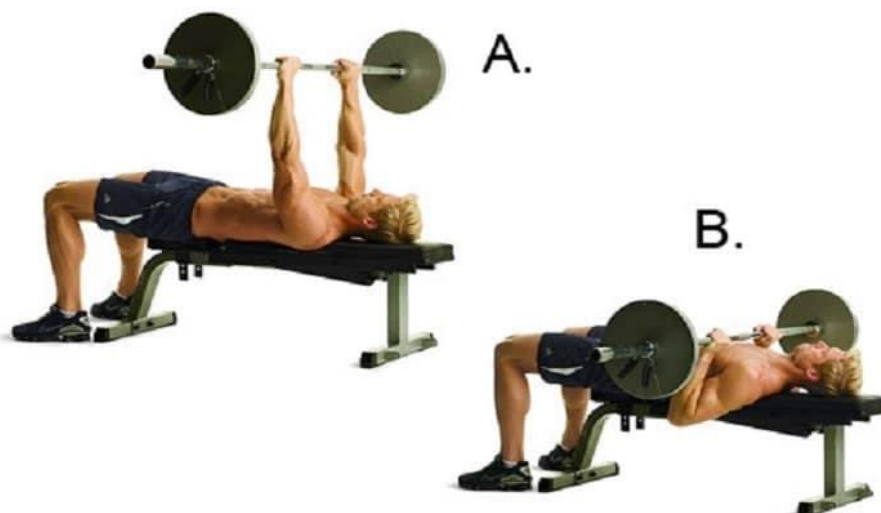
راه رفتن با دمبل





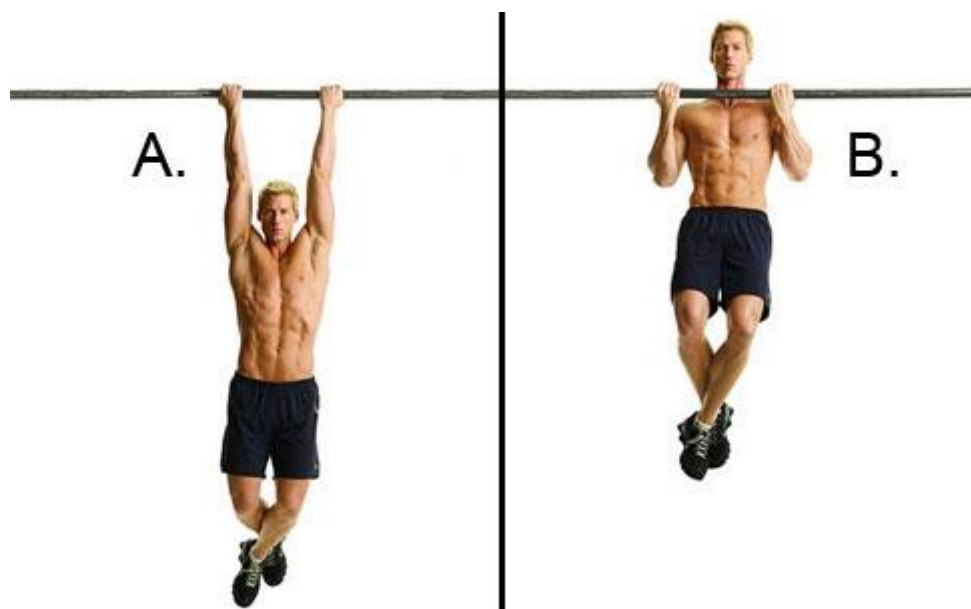
((روز دوم))

• حرکت پرس سینه با هالتر: ۳ ست ۵ تایی



پرس سینه با هالتر

- حرکت بارفیکس دست برعکس: ۲ ست (هر تعداد که می‌توانید). اگر نمی‌توانید این حرکت را انجام دهید، حرکت بارفیکس کمکی را انجام دهید.



بارفیکس دست برعکس

- حرکت ددلیفت هالتر هکس: ۳ ست ۸ تایی



ددلیفت هالتر هکس

- حرکت شنای الماس: ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی



شنای الماس

- حرکت اسکات دمبل جام: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی



اسکات دمبل جام

- حرکت زیر بغل هالتر خم: ۳ ست ۵ تا ۶ تایی. پس از هر ست، ۱ تا ۲ ثانیه مکث کنید.



زیر بغل هالتر خم

- حرکت لانگ برعکس: ۲ ست ۸ تا ۱۰ تایی برای هر پا



لانگ برعکس





((روز سوم))

- حرکت ددلیفت با دمبل: ۳ ست ۵ تایی



ددلیفت با دمبل

- حرکت هالتر تک دست جانبی: ۲ ست ۸ تایی برای هر بازو



هالتر تک دست جانبی

- حرکت اسکات هالتر از جلو: ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی



اسکات هالتر از جلو

- حرکت پل باسن: ۳ ست ۱۰ تایی برای هر پا



پل باسن

- حرکت پشت بازو هالتر درازکش: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی



پشت بازو هالتر درازکش

- حرکت زیر بغل هالتر خم: ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تایی

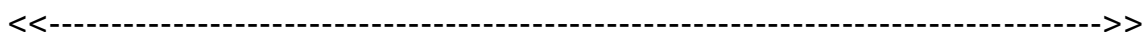


زیر بغل هالتر خم

• حرکت فیس پول: ۲ ست ۲۰ تایی



فیس پول



منابع:

[وبسایت دکتر وریانی](#)

[وبسایت ستاره](#)

[وبسایت دکتر کرمانی](#)