

18.5 < BMI < 24.9

BMI بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ تا حدودی یک BMI نرمال را نشان می‌دهد و این یعنی شما نسبت به قدتان وزن مناسبی دارید. با تثبیت وزنی سالم، جلوی بالا رفتن خطرهای جدی برای سلامت‌تان را می‌گیرید.



مزایای یک BMI طبیعی

تثبیت وزن جدای از کاهش خطر مشکلات سلامتی، این مزایا را نیز در پی دارد:

- کاهش درد مفاصل و عضلات
- افزایش انرژی و قابلیت شرکت در فعالیتهای بیشتر
- بهبود تنظیم مایعات بدن و فشار خون
- کاهش فشار روی قلب و سیستم گردش خون
- بهبود الگوی خواب

<<----->>

برنامه ی غذایی

با توجه به این که شما شاخص توده ی بدنی مناسبی دارید، به نظر می رسد که رژیم غذایی درستی را دنبال می کنید ولی نمونه ای از برنامه ی غذایی سه روزه ب عنوان نمونه برای شما آمده تا از آن الگو بگیرید.

➤ روز نخست:

صبحانه: نان ۴۰ گرم + ۲۰ گرم پنیر + عسل یک ق.م + چای
میان وعده: آب پرتقال (یک لیوان) یا میوه در حدود (یک و نیم واحد)
ناهار: برنج (یک کفگیر) + ماهی (۱۲۰g) + نان یا سالاد (۵۰g) + کتلت (۱/۵ عدد)
شام: تخم مرغ آبپز (یک عدد) + هویج رنده و یا پخته شده (یک عدد) + پنیر رژیمی و یا فاقد نمک (۲۰۰g)

➤ روز دوم:

صبحانه: قهوه (یک فنجان) + نان تست (یک ورق) + قند (یک حبه)
میان وعده: بیسکویت کرم دار (یک عدد) + چای
ناهار: سینه مرغ کبابی و یا پخته شده (نصف) + کره (یک ق.چ.خ) + آب لیمو
شام: گوشت کبابی یا پخته شده (۳۰۰g) + کرفس + کاهو

➤ روز سوم:

صبحانه: خرما (یک عدد) + شیر (یک لیوان)
میان وعده: میوه (یک واحد) + مغز خام (مقداری)
ناهار: مرغ یا گوشت کبابی و یا پخته شده + سالاد کاهو شامل (گوجه فرنگی + خیار + سس آب لیمو)
شام: نان تست (سه ورق) + سوپ گوشت و یا آب مرغ + میوه (سه عدد)

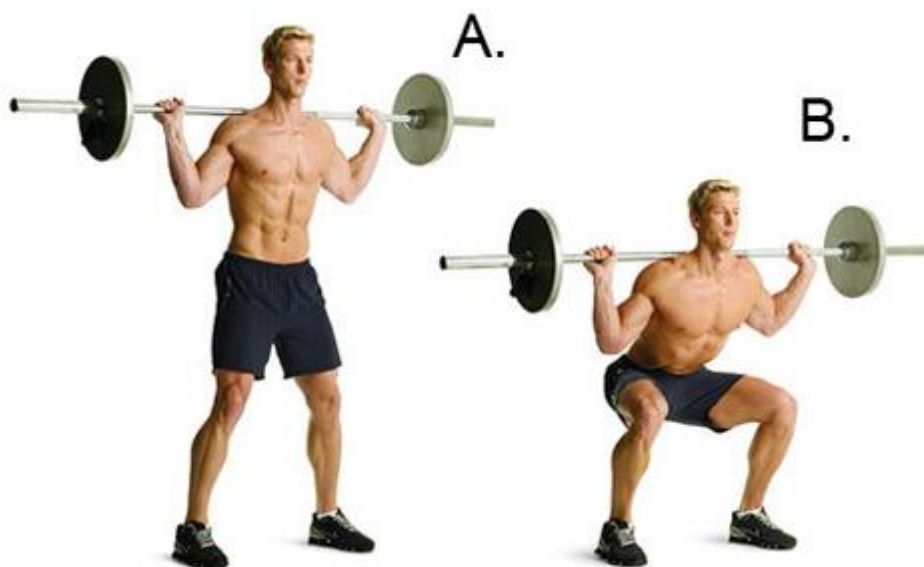
<<----->>

برنامه ی تمرینی



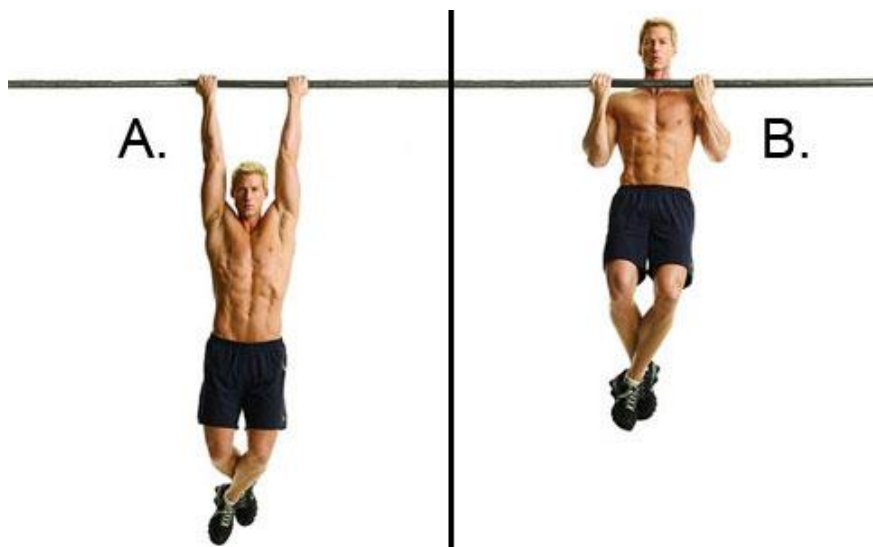
((روز اول))

- 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



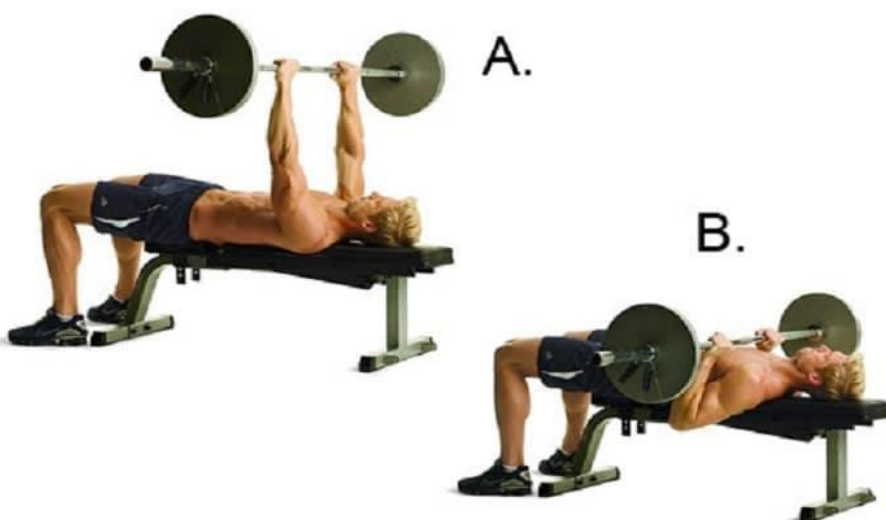
راه رفتن با دمبل





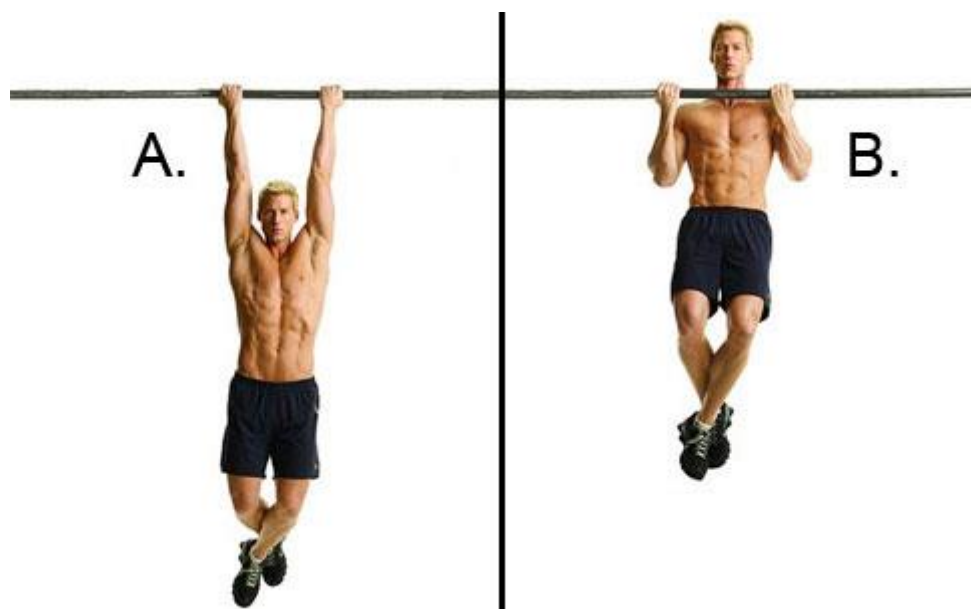
((روز دوم))

• 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

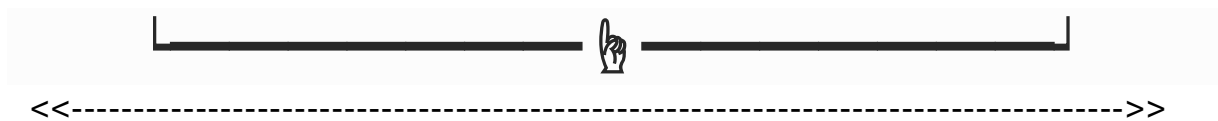


زیر بغل هالتر خم

• حرکت فیس پول: ۲ ست ۲۰ تایی



فیس پول



منبع:

وبسایت دکتر کوهدانی

وبسایت دکتر کرمانی