

25<BMI<29.5

BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ به شما می‌گوید کمی دچار اضافه وزن هستید و نیاز دارید مقداری وزن کم کنید. برای کاهش وزن می‌توانید با پزشک خود مشورتی داشته باشید ولی توصیه‌های زیر می‌تواند برای شما مثمر ثمر باشد.



خطرات BMI بالا

وزن اضافی تاثیرات منفی زیر را روی بدنمان دارد:

- شدت کار کردن قلب را افزایش می‌دهد.
- فشار خون، کلسترول و سطوح تری‌گلیسرید را بالا می‌برد.
- لیپوپروتئین با تراکم بالا (HDL) یا سطح کلسترول خوب را پایین می‌آورد.
- خطر ابتلا به دیابت و دیگر مشکلات سلامت را زیاد می‌کند.

انستیتوی ملی دیابت، گوارش و بیماری‌های کلیوی اعلام کرد اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های زیر را افزایش دهد:

- فشار خون بالا دیس لیپیدمی (که شامل LDL یا کلسترول بد بالا HDL یا کلسترول خوب پایین یا سطح بالای تری‌گلیسرید می‌شود)
- دیابت نوع ۲
- بیماری عروق کرونر قلب
- سکته مغزی بیماری کیسه صفرا
- آرتروز
- آپنه خواب و مشکلات تنفسی
- برخی از سرطان‌ها از جمله آندومتر، سرطان سینه و روده

خطرات زیادی برای سلامتی کودک یا نوجوان چاق در طول کودکی و بزرگسالی او وجود دارد. درست مانند بزرگسالان چاق، اضافه وزن نیز در کودکی و نوجوانی نیز می‌تواند موجب بروز مشکلات مختلف از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و آپنه خواب شود. انجمن قلب آمریکا اعلام کرده کودکانی که BMI بالایی دارند بیشتر در خطر آسم، اعتماد به نفس پایین و استرس روانی هستند.

<<----->>

<<----->>

برنامه ی غذایی

• صبحانه :

گزینه اول: یک لیوان ماست کم چرب، یک ساندویچ گوشت و پنیر بدون چربی و یک سیب.
گزینه دوم: یک فنجان شیر سبزی، ۴ کراکر گندم - با پنیر کم چرب و پرتقال
گزینه سوم: یک فنجان چای گیاهی، ۲ تکه نان تست گندم با پنیر کم چرب و یک سیب.
گزینه چهارم: یک لیوان آب پرتقال گرفته شده تازه، یک تکه نان گندم با ران یا بوقلمون و میوه

• نهار:

گزینه ی اول: نیم بشقاب را با سالاد کلم سفید و بنفش را با روغن زیتون، مزه دار کنید و با تکه کوچکی از ماهی تن و ۲ تخم مرغ آب پز میل کنید.
گزینه دوم: یک کاسه سالاد میوه مخلوط شده با سینه مرغ بریان.
گزینه سوم: مقداری از کدوتنبل پخته شده با سس گوجه فرنگی طبیعی، برش های پنیر و ادویه.
گزینه چهارم: ۱۵۰ گرم ماهی بریان و سالاد مخلوط با گوجه فرنگی، کاهو و پیاز.

• میان وعده صبح و بعد از ظهر

گزینه اول: یک لیوان ماست کم چرب و یک قاشق چای خوری دانه چیا
گزینه دوم: یک کاپ کیک و یک فنجان چای.
گزینه سوم: سالاد میوه و یک لیوان شیر کم چرب گیاهی
گزینه چهارم: یک لیوان شیر کم چرب یا گیاهی با تکه ی نان گندم و مربا.

• شام

گزینه اول: بخشی از سینه مرغ بریان، ۴ تکه کدوتنبل پخته شده و نیمی از گوجه فرنگی خرد شده.
گزینه دوم: تکه کوچکی از گوشت قرمز متمایل به قرمز و سالاد ترکیبی.
گزینه سوم: املت با قارچ و پیاز.
گزینه چهارم: سینه مرغ خرد شده بدون چاشنی و کمی برنج قهوه ای.
پنجم: یک فنجان سوپ مرغ یا سبزیجات.

<<----->>

برنامه ی تمرینی



((روز اول))

- پرس سرشانه دمبل (۴ ست ۸ تایی)



پرس سرشانه دمبل

- زیر بغل قایقی دست باز (۳ ست ۱۰ تایی)



زیربغل قایقی دست باز

- زیربغل هالتر خم (۴ ست ۸ تایی)



زیربغل هالتر خم

- جلو بازو هالتر ایستاده (۲ ست ۱۲ تایی)



جلو بازو هالتر ایستاده

- پشت بازو سیمکش (۲ ست ۱۲ تایی)



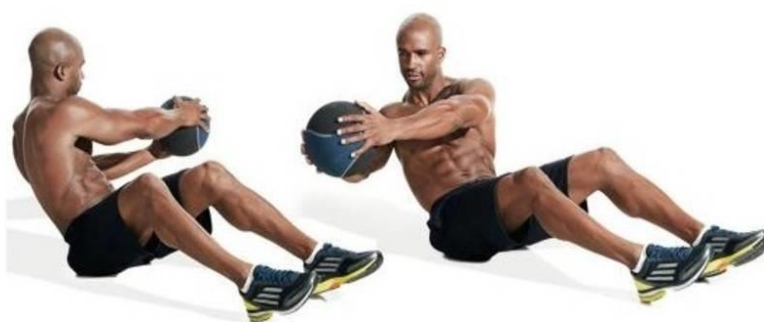
پشت بازو سیمکش

- بالا آوردن پاها خوابیده (۶ ست ۲۰ تایی)



بالا آوردن پاها خوابیده

- چرخش پهلو (۳ ست ۱۲ تایی هر طرف)



چرخش پهلو یا پیچ روسی

- بالا آوردن پاها آویزان (۴ ست ۱۰ تایی)



بالا آوردن پاها آویزان

- پلانک (۳ ست ۴۵ ثانیه ای)



پلانک





((روز دوم))

- پرس بالا سینه دمبل (۳ ست ۱۰ تایی)



پرس بالاسینه دمبل

- قفسه سینه دمبل (۳ ست ۱۰ تایی)



قفسه سینه دمبل

• فیس پول (۳ ست ۱۲ تایی)



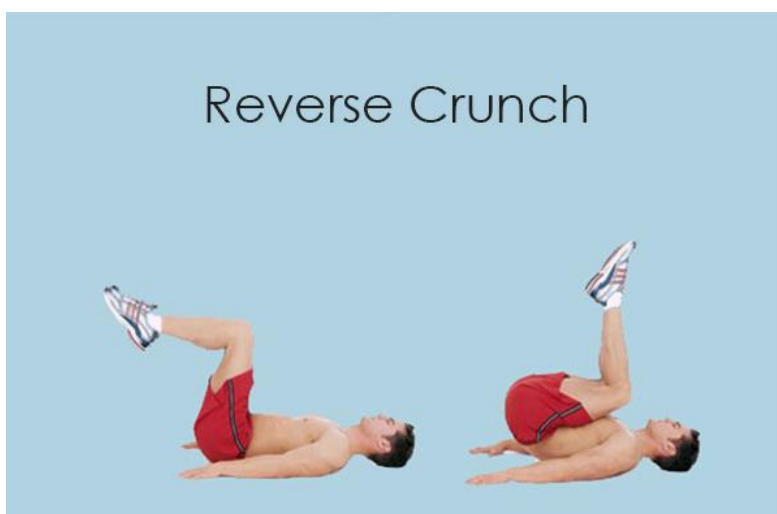
فیس پول

• شراگز با دمبل (۳ ست ۱۵ تایی)



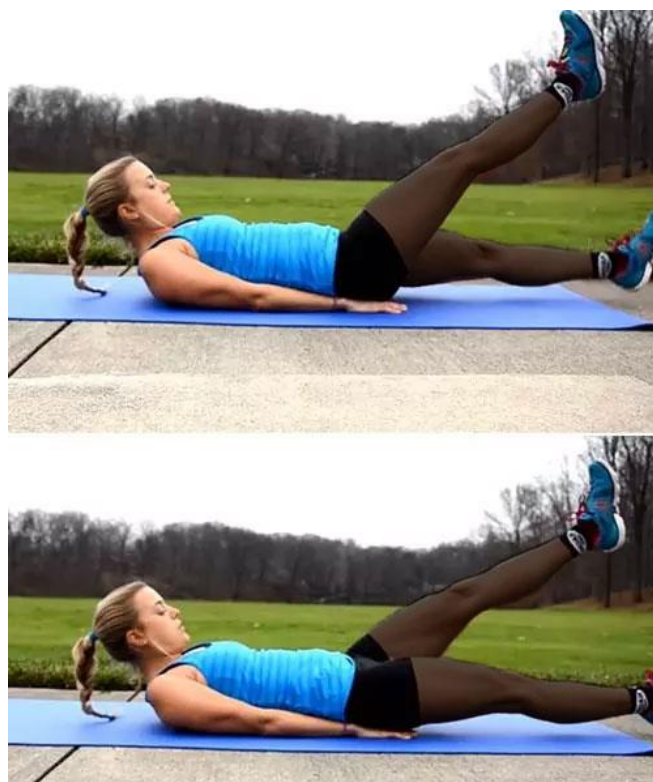
شراگز با دمبل

- کرانچ معکوس (۳ ست ۲۰ تایی)



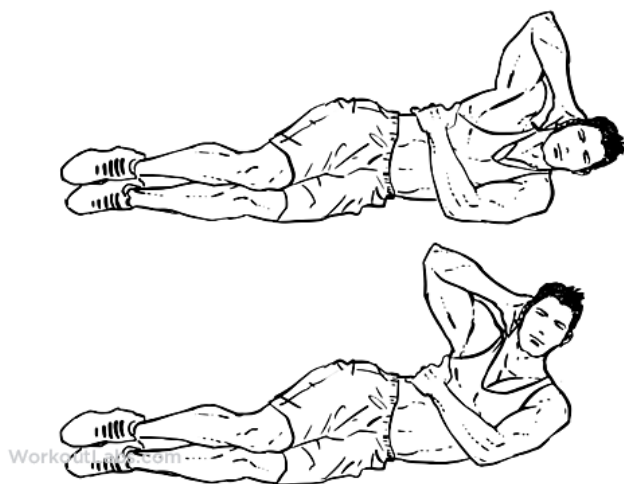
کرانچ معکوس

- زیر شکم قیچی (۳ ست ۱۵ تایی هر طرف)



زیر شکم قیچی

- کرانچ پهلو (۳ ست ۱۲ تایی هر طرف)



کرانچ پهلو

- پلانک به پهلو (۲ ست ۴۵ ثانیه ای)



پلانک به پهلو





((روز سوم))

• نشر جانب (۳ ست ۱۲ تایی)



نشر جانب

• پل اور دمبل (۳ ست ۱۰ تایی)



پل اور دمبل

- جلو بازو دمبل تمرکزی (۳ ست ۸ تایی هر طرف)



جلو بازو دمبل تمرکزی

- پشت بازو نشسته جفت دست (۳ ست ۱۰ تایی)



پشت بازو نشسته جفت دست

• اسکوات هالتر (۴ ست ۸ تایی)



اسکوات هالتر

• پرس پا (۳ ست ۱۲ تایی)



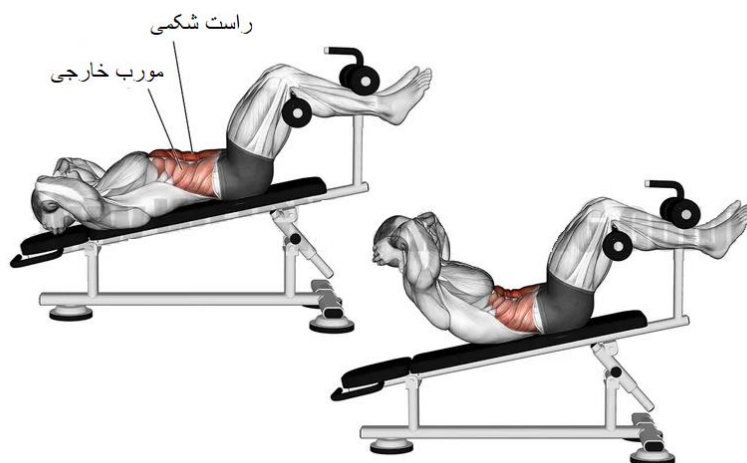
پرس پا

- حرکت کوهنورد (۳ ست ۲۰ تایی هر طرف)



حرکت کوهنورد

- کرانچ روی میز شیبدار (۳ ست ۱۲ تایی)



کرانچ روی میز شیبدار

• حرکت حشره ی مرده (۳ ست ۱۲ تایی هر طرف)



حشره ی مرده



منابع:

[وبسایت کلینیک رازی](#)

[وبسایت دکتر کرمانی](#)

[وبسایت نمناک](#)

[وبسایت گومگ](#)