

## BMI > 30

BMI شما بالای ۳۰ است و به شما اخطار می‌دهد که وزن بالایی دارید. اگر وزن کم نکنید مسلماً سلامت‌تان به خطر خواهد افتاد. حتماً با پزشک یا مشاور تغذیه خود صحبت و رژیم گرفتن را شروع کنید ولی نکات زیر نیز برای شما مثر خواهد بود.



افراد دارای اضافه وزن یا چاق بیشتر به بیماری‌های مختلف و مشکلات سلامتی مبتلا می‌شوند که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- فشار خون بالا؛
- چربی خون بالا؛
- دیابت نوع ۲؛
- بیماری‌های قلبی عروقی؛
- سکته؛
- بیماری کیسه صفرا؛
- آرتروز استخوانی؛
- اختلالات خواب؛
- برخی از انواع بیماری سرطان (سینه، رحم، مقعد و ...).

## شناسایی فاکتورهای خطرزا

بیماری هایی که نام بردیم، از جمله بیماری های مرتبط با چاقی هستند در صورتی که اضافه وزن یا چاقی شما همراه با دست کم دو مورد از فاکتورهای خطرزا نیز همراه باشد، احتمال ابتلای شما به این بیماری ها بیشتر میشود. عوامل خطرزا عبارتند از:

- فشار خون بالا؛
- سطح بالای کلسترول بد در خون LDL؛
- سطح پائین کلسترول خوب در خون HDL؛
- چربی خون بالا (تریگلیسیرید بالا)؛
- قند خون بالا؛
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی؛
- عدم فعالیت بدنی و ورزش؛
- مصرف سیگار و الکل.

برای شما که شاخص توده بدنی ۳۰ و بالاتر از آن دارید، مخصوصا در شرایطی که یک یا دو فاکتور خطرزا را در خود مشاهده می کنید، پیشنهاد میکنیم که حتما وزن خود را کاهش دهید. حتی یک کاهش وزن جزئی (۵ تا ۱۰ درصد وزن فعلی شما) ریسک ابتلا به این قبیل از بیماریها را کاهش میدهد.

<<----->>

## برنامه ی غذایی

### ➤ برنامه روز شنبه:

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۲ عدد دلمه یا ۲ عدد کوفته رژیمی  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۲ قاشق سالاد الویه رژیمی

### ➤ برنامه روز یکشنبه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۸ قاشق غذاخوری برنج + ۱ تکه متوسط مرغ یا گوشت یا ماهی  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۳ عدد مغز گردو

### ➤ برنامه روز دوشنبه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی  
کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۲ عدد کتلت  
یا کوکو  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ تکه کوچک مرغ یا گوشت یا ماهی (به اندازه ۲  
انگشت)

### ➤ برنامه روز سه شنبه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی  
کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۸ قاشق غذاخوری برنج + نصف سیخ کباب کوبیده یا برگ یا جوجه  
یا ماهی  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : سالاد به هر میزان که میل دارید + نصف پیتزا یا ۳ سیخ جگر کباب شده + ۱ عدد نان ساندویچی

### ➤ برنامه روز چهارشنبه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی  
کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۴/۳ سیخ کباب کوبیده یا برگ یا ۲ عدد تخم مرغ آب پز  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۱ کاسه لوبیای پخته یا ۱ کاسه سوپ سبزیجات

### ➤ برنامه روز پنجشنبه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو  
صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی  
کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر  
یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب  
ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه  
ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۸ قاشق غذاخوری برنج ساده یا عدس پلو یا لوبیا پلو + ۱ تکه  
متوسط مرغ یا گوشت  
عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما  
شام : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۱ لیوان عدس پخته یا ۱ لیوان شیر + ۲ عدد نان سوخاری

## ➤ برنامه روز جمعه :

ناشتا : ۲ لیوان آب گرم + ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو

صبحانه : ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ قاشق چایخوری مربا یا عسل + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ استکان چای + ۱ قاشق چایخوری شکر

یک ساعت پس از صبحانه : ۱ لیوان شیر کم چرب

ساعت ده صبح : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما

پیش از ناهار : ۲ لیوان آب + ۱ عدد میوه

ناهار : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۱ کف دست نان ( لواش یا تافتون ۲ کف دست ) + ۱ تکه متوسط مرغ یا گوشت یا ماهی

عصرانه : ۱ عدد میوه + ۱ لیوان چای + ۲ حبه قند یا ۱ عدد بیسکویت یا ۱ عدد خرما

شام : سالاد به هر میزان که میل دارید + ۳ عدد سیب زمینی یا ۳ عدد لبوی متوسط پخته

## نکته های مهم رژیم لاغری:

- « روزانه حداقل ۶ - ۸ لیوان آب بنوشید.
- « هر لقمه را حداقل ۱۰ بار بجوید سپس قورت دهید.
- « تنها مجاز به وزن کردن خود هر ۲ هفته یک بار میباشید.
- « وعده های غذایی را در پیش دستی و با چنگال کوچک میل کنید.
- « تا ۳۰ دقیقه پس از صرف غذا از خوابیدن و استراحت خودداری کنید.
- « به جای ۱ لیوان شیر میتوانید ۱ لیوان دوغ یا ۱ لیوان ماست کم چرب میل کنید.
- « روی سالاد خود میتوانید ۱ قاشق چایخوری آبلیمو یا روغن زیتون یا سرکه اضافه کنید.
- « میتوانید گوشت یا مرغ را جایگزین کوفته و دلمه نمایید.
- « حتما تمام وعده های غذایی را میل کنید تا کاهش وزن سریع تری داشته باشید.
- « میتوانید در کنار گوشت یا مرغ از ۲ قاشق غذاخوری آب خورشت نیز استفاده کنید.
- « در این رژیم لاغری شما هفته ای ۱ تا ۳ کیلوگرم بسته به اضافه وزن تان کم میکنید. پس از این که وزن اضافه شما به نصف کاهش یافت مقدار پنیر نصف میشود. برنج ۵ قاشق غذاخوری میشود. کوکو یا دلمه ۱ عدد میشود و سیب زمینی یا لبو ۲ عدد میشود.

<<----->>

## برنامه ی تمرینی



(( روز اول ))

- پرس سرشانه دمبل ( ۴ ست ۸ تایی )



پرس سرشانه دمبل

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



زیر بغل قایقی دست باز

- زیر بغل هالتر خم (۴ ست ۸ تایی)



زیر بغل هالتر خم



- جلو بازو هالتر ایستاده (۲ ست ۱۲ تایی)



جلو بازو هالتر ایستاده

- پشت بازو سیمکش (۲ ست ۱۲ تایی)



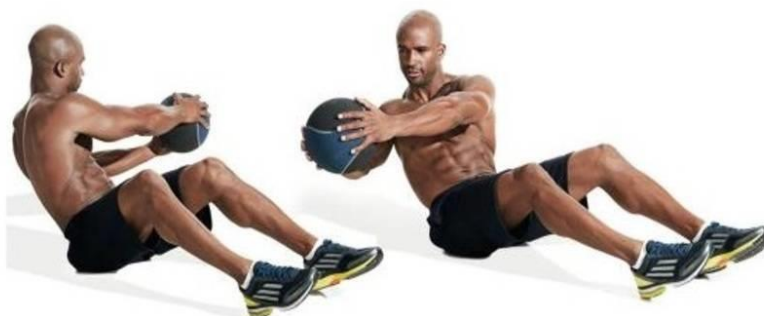
پشت بازو سیمکش

- بالا آوردن پاها خوابیده (۶ ست ۲۰ تایی)



بالا آوردن پاها خوابیده

- چرخش پهلوی (۳ ست ۱۲ تایی هر طرف)



چرخش پهلوی 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

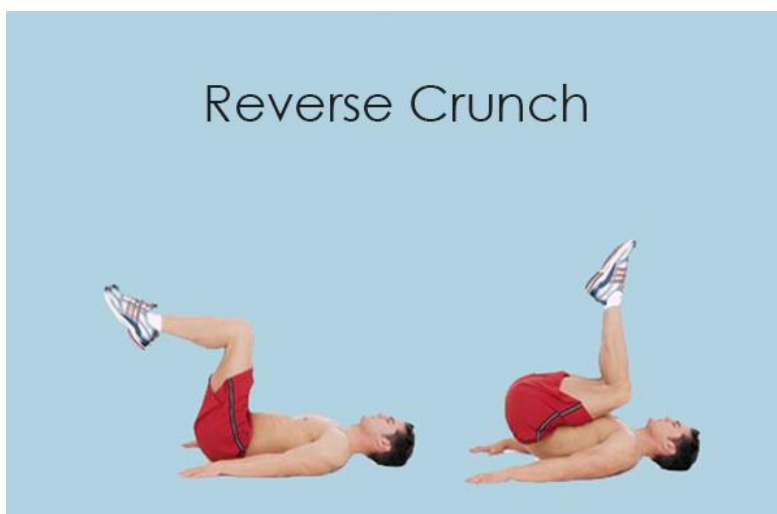
• شراگز با دمبل (۳ ست ۱۵ تایی)



شراگز با دمبل

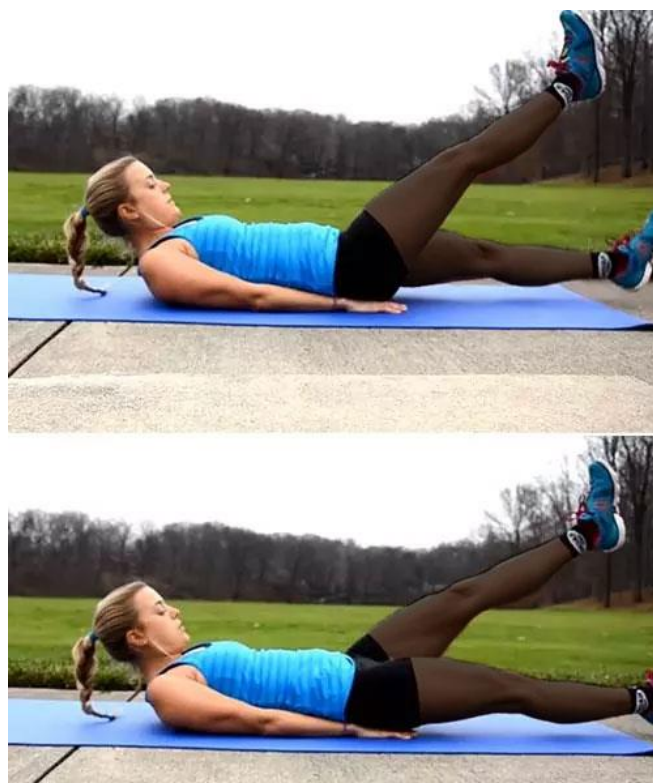


- کرانچ معکوس (۳ ست ۲۰ تایی)



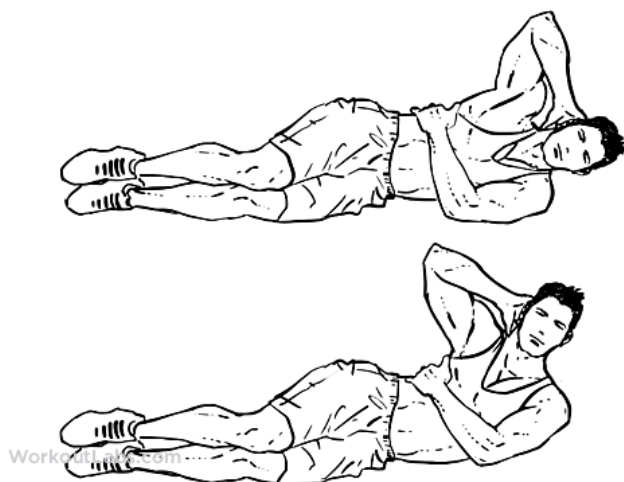
کرانچ معکوس

- زیرشکم قیچی (۳ ست ۱۵ تایی هر طرف)



زیرشکم 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)



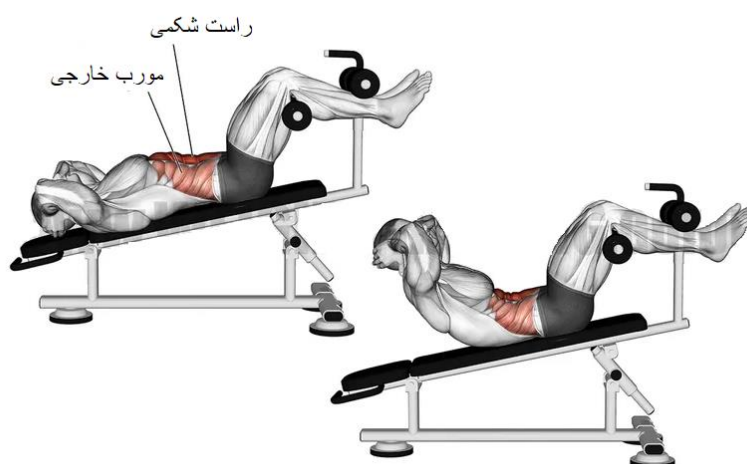
پرس پا

- 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 زوم لایف](#)

[وبسایت ایران کوک](#)

[وبسایت گومگ](#)