

پکیج شکم تخت و چربی

سوزی



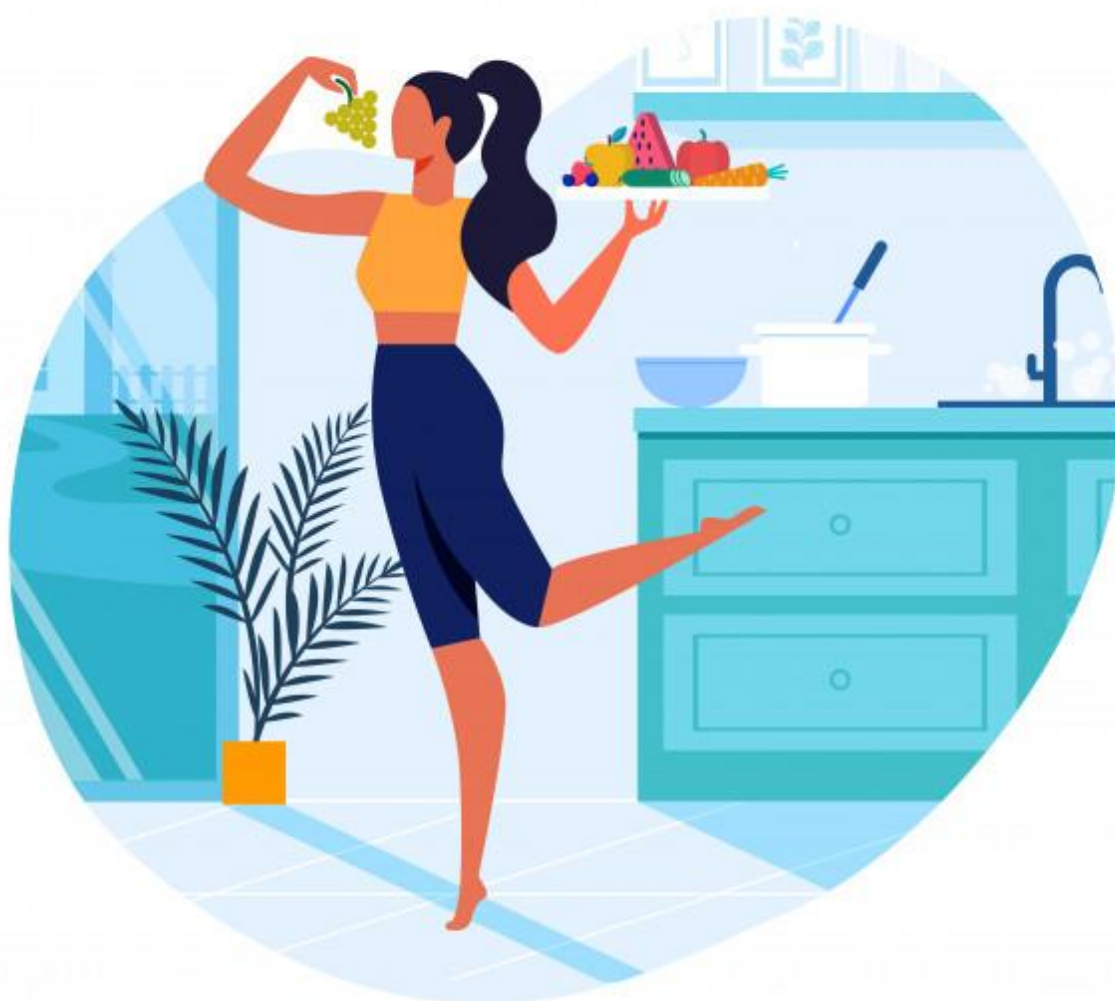
فهرست

- بخش اول: لاغری سریع در ۲ هفته.....۳
- بخش دوم: رژیم کم کربوهیدرات.....۲۱
- بخش سوم: هورمون های عامل چاقی.....۲۷
- بخش چهارم: دلایل چاقی شکمی.....۶۹
- بخش پنجم: آب کردن چربی ها.....۸۴
- بخش ششم: کاهش کالری.....۱۱۴
- بخش هفتم: چرا لاغر نمی شوم.....۱۲۴
- بخش هشتم: چرا همیشه گرسنه هستم.....۱۳۵
- بخش نهم: چگونه جلوی پرخوری را بگیریم.....۱۵۹
- بخش دهم: پرخوری عصبی.....۱۷۱
- بخش یازدهم: شکستن احتباس آب.....۱۸۸
- بخش دوازدهم: آگاهانه غذا خوردن.....۲۰۰

- بخش سیزدهم: بالا بردن متابولیسم.....۲۱۵
- بخش چهاردهم: ورزش های چربی سوز.....۲۳۳
- بخش پانزدهم: مواد غذایی کم کالری.....۲۴۹
- بخش شانزدهم: چربی سوزها.....۲۶۶
- بخش هفدهم: ضد اشتها.....۲۹۵
- بخش هجدهم: ویتامین ها.....۳۰۷
- بخش نوزدهم: خواب و استرس.....۳۱۴
- بخش بیستم: پروبیوتیک ها.....۳۳۵
- بخش بیست و یک: لیست مواد خوراکی.....۳۴۹

بخش اول

لاغری سریع در ۲ هفته



حتما یکی از هدف های شما از تهیه این پکیج لاغری سریع بوده است. پس در همین ابتدا یک برنامه ۲ هفته ای آورده ایم و سپس به سراغ آموزش تمام اصول چربی سوزی و آب کردن چندین کیلو در یک هفته می رویم.

برای اینکه در مدت زمان کوتاهی کاهش وزن سریع داشته باشیم باید یک سری نکات را به شکل دقیق انجام دهیم. نگران نباشید! انجام این نکات کار آسانی است و نیازی نیست که گرسنگی بکشید.

در بسیاری از روش های منسوخ شده برای لاغری سریع شما گرسنگی های طاقت فرسا را تحمل می کنید. حتی اگر اراده پولادین هم داشته باشید بعد از مدتی تسلیم خواهید شد.

اصول کاهش وزن سریع چیست؟

نکاتی را که در ادامه برای شما آورده ایم را به طور کامل رعایت کنید. در شروع تمام سایزهای خود را اندازه بگیرید و بر روی ترازو بروید. در طی این ۲ هفته به هیچ عنوان نه بر روی ترازو بروید و نه سایز بگیرید.

در ادامه به توضیح ۳ قدم زیر خواهیم پرداخت:

۱. حذف قند و نشاسته ها

مهم ترین کار برای لاغری سریع حذف تمام منابع قندی و نشاسته ها یعنی همان کربوهیدرات ها است. منظور از کربوهیدرات ها نان سفید، برنج سفید، آرد سفید، کیک ها، کلوچه ها، شکلات های شیری، آبنبات ها و هر چیزی که داخل آنها قند و شکر استفاده شده است.

این مواد خوراکی که برای شما نام بردیم انسولین شما را بالا می برند. فقط همین را بگوییم که انسولین با بالا رفتن بعد از مصرف این مواد خوراکی باعث ذخیره شدن چربی ها در بدن شما می شود.

اگر شما قند و آرد سفید را به طور کامل حذف کنید، سطح هورمون انسولین پایین می آید و چربی ها از ذخایر خارج می شوند و بدن شما شروع به چربی سوزی می کند.

همچنین وقتی خوراکی های گفته شده را حذف می کنید سدیم اضافی بدن هم دفع می شود و آب اضافی بدن را از دست می دهید و به راحتی سایز شما کم می شود.

شما با انجام این کار به راحتی ۵ کیلوگرم کم می کنید که از آب اضافی بدن و چربی ها هستند. اصلا

تعجب نکنید که اگر بعد از ۲ هفته روی ترازو رفتید و سایز گرفتید نتایج فوق العاده ای ملاحظه کردید.

۲. پر کردن بشقاب با پروتئین، چربی های سالم و سبزیجات

اگر می خواهید که کار راحتی برای وزن و سایز کم کردن داشته باشید باید در تمام وعده های خود پروتئین های باکیفیت، سبزیجات کم کربوهیدرات و چربی های سالم داشته باشید.

برای اینکه بتوانید سریع تر به هدف خود دست پیدا کنید روزانه بین ۵۰ تا ۷۰ گرم کربوهیدرات دریافت کنید. برای شمارش کربوهیدرات ها کافیست تا یک برنامه ماننده “مانکن” بر روی گوشی خود نصب کنید.

پروتئین های با کیفیت

• گوشت قرمز و گوشت سفید

- ماهی‌هایی مانند سالمون و قزل‌آلا و همچنین غذاهای دریایی مانند میگو و خرچنگ
- تخم مرغ

اگر شما در تمام وعده‌های خود پروتئین بخورید روزانه تا چیزی حدود ۱۰۰ کالری بیشتر می‌سوزانید. پس مصرف پروتئین را خیلی جدی بگیرید.

یک برنامه غذایی با پروتئین بالا به شما کمک می‌کند که هم احساس سیری بیشتر و هم گرسنگی کمتری داشته باشید و در ضمن تا ۴۰۰ کالری کمتر دریافت کنید.

سبزیجات کم کربوهیدرات

- کلم بروکلی
- گل کلم
- اسفناج
- کلم بروکسل

- کاهو
- خیار
- کرفس

بشقاب خود را با سبزیجات گفته شده پر کنید تا هم برای مدت طولانی سیر باقی بمانید و هم کربوهیدرات کمی دریافت کرده باشید. مصرف پروتئین بالا در کنار چنین سبزیجاتی که حاوی فیبر بالا هستند روند چربی سوزی را سرعت می بخشند.

چربی های سالم

- روغن نارگیل
- روغن زیتون
- روغن آووکادو
- کره
- دنبه

بهتر است که برای کاهش وزن سریع روزانه ۳ وعده غذایی داشته باشید و اگر در عصر احساس گرسنگی داشتید یک میان وعده هم میل کنید.

از اینکه چربی های سالم به رژیم خود اضافه کنید ترسی نداشته باشید.

یکی از بهترین چربی ها برای پخت پز روغن نارگیل است. روغن نارگیل نسبت به دیگر چربی ها سیر کنندگی بیشتری داشته و متابولیسم شما را بالا می برد. هیچ دلیلی برای ترس از چربی های سالم وجود نداشته و جدیدترین مطالعات اعلام کرده اند که باعث بالا رفتن خطر بیماری های قلبی نمی شوند.

۳. انجام تمرین با وزنه یا تمرین های خانگی

برای کاهش وزن سریع نیازی نیست تا به انجام تمرین بپردازید اما توصیه ما انجام ورزش است. یکی از بهترین کارها انجام ۳ تا ۴ روز در هفته انجام تمرین

با وزنه است. همچنین یک راهکار دیگر انجام تمرین های با وزن بدن مانند شنا و اسکات ساده است.

انجام چنین تمرین هایی به شما کمک می کند تا هم کالری بیشتری بسوزانید و هم از پایین آمدن متابولیسم پیشگیری کرده باشید. یکی از عوارض جانبی کاهش وزن پایین آمدن متابولیسم است.

اگر شرایط شما به گونه ای می باشد که قادر به تمرین با وزنه نیستید پس پیاده روی، دویدن آهسته و شنا را جایگزین کنید.

در رژیم غذایی خود کمی تقلب کنید

یک روز در آخر هفته کمی از برنامه رژیمی خود فاصله بگیرید و مقدار بیشتری کربوهیدرات دریافت کنید. می توانید یک روز در هفته را برای تقلب مشخص کرده و روز جمعه انتخاب خوبی است.

اما در خاطر داشته باشید که برای مصرف کربوهیدرات بیشتر باید از منابع کربوهیدراتی سالم مانند سیب زمینی، جو دو سر، میوه‌ها، کینوا و کربوهیدرات‌هایی از این قبیل استفاده کنید. البته باز هم به خاطر داشته باشید که کربوهیدرات را در روز تقلب نهایت به ۱۵۰ گرم برسانید.

توجه داشته باشید که تنها یک بار در هفته مجاز به انجام چنین کاری هستید و اگر این کار را چندین بار در هفته تکرار کنید به نتیجه ایده آل خود نمی‌رسید. اما باز هم تا جای ممکن در روز تقلب خود نان و برنج سفید میل نکنید.

انجام تقلب در رژیم ضروری نیست اما باعث افزایش چربی سوزی و بالا رفتن هورمون‌های تیروئیدی می‌شود. ممکن است که در روز تقلب مقداری وزن اضافه

کنید که اغلب از آب بوده و بعد از چند روز آن را از دست خواهید داد.

۹ نکته برای کاهش وزن سریع

این نکات را هم در طی روز انجام دهید تا به بیشترین حد ممکن بتوانید چربی بسوزانید.

۱. صبحانه با پروتئین بالا

مطالعه های انجام شده نشان می دهند که خوردن یک صبحانه پر پروتئین باعث کاهش تعداد کالری دریافتی و میل شدید به غذا می شود. خوردن ۲ عدد تخم مرغ به عنوان صبحانه یا یک کاسه ماست چکیده به همراه ۵ عدد گردو یک صبحانه بی نظیر خواهد بود.