

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## چگونه در 25 روز بیش از 5 کیلوگرم وزن کم کنید

آنچه در طنز کتابچه رنگان می آموزد.....



- ✓ بایدها و نبایدهای رژیم غذایی
- ✓ چای سبز، آیا واقعاً مفید است؟
- ✓ قرص های رژیمی
- ✓ پاک کننده های بدن
- ✓ چرا گرسنگی کشیدن فایده ندارد
- ✓ مراقب نوشیدنی های خود باشید!
- ✓ چرا به ورزش نیاز دارید؟
- ✓ نحوه غذا خوردن؟
- ✓ چرا سن مهم است؟
- ✓ وزن ایده آل شما چیست؟
- ✓ سلطه ذهن بر بدن

**اگر هر راهی رفته اید و جواب نگرفته اید، این کتاب تحولی بزرگ در**

**رسیدن به وزن دلخواه تان ایجاد می کند.**



اگر احساس می کنی که وضعیت تناسب اندامت چندان که باید و شاید خوب نیست.....  
اگر نگران آینده خودت و افزایش وزن هستی .... اگر احساس می کنی بخاطر نداشتن تناسب  
اندام، اعتماد به نفست پایینه و از بودن در جمع دوستانت گریزان هستی .... به جای درستی  
اومدی..

اگر تابحال مطالب مختلفی در رابطه با کاهش وزن و تناسب اندام خوندی و شنیدی... اما دقیقا  
نمیدونی که چگونه میشه از این قوانین استفاده کرد تا به وزن دلخواه و ایده آل خودت برسی و  
واقعا دوست داری یک بار برای همیشه این قوانین جادویی را به صورت کاملا کاربردی اجرایی و  
عملی یاد بگیری و شاهد تحول جادویی در زندگیت باشی به جای درستی اومدی.....

من سجاد خواجه هستم و خیلی خوشحال هستم که فرصتی پیش اومد تا در غالب این کتاب  
الکترونیکی در خدمت تو دوست خوبم باشم و بهت آموزش بدم که چگونه می تونی در کوتاه ترین  
زمان ممکن به وزن دلخواه و ایده آل خودت برسی و یک زندگی سرشار از سلامتی و شادی برای  
خودت و خانوادهت بسازی.

اصلاً اهمیتی نداره که در حال حاضر چقدر اضافه وزن داری و تناسب اندامت چگونه است، هیچ  
اهمیتی نداره که چقدر وقت آزاد برای ورزش کردن داری و با چه سن و سالی هستی! **فقط و  
فقط تو برای من مهمی..... تنها این برای من اهمیت داره که تو هستی و آماده تغییر  
کردنی!!**

از کجا میدونم که آماده ای؟؟ چون داری این کتاب الکترونیکی را مطالعه می کنی .... در فرکانس  
خواستن قرار گرفتی.....

بهت قول میدم اگه قدم به قدم با من جلو بیای و تکنیک هایی را که بهت آموزش میدم اجرا کنی،  
میتونم کمکت کنم تا به وزن دلخواهت برسی، پس همراه من باش.

info@lagharsho.com

## مقدمه

کاهش وزن یکی از دشوارترین کارهایی است که یک فرد باید انجام دهد. مانند سیگار کشیدن، غذا نیز می تواند یک اعتیاد محسوب شود. دلایل زیادی برای اضافه وزن افراد وجود دارد، در بیشتر موارد اضافه وزن به دلیل فقدان تحرک و خوردن غذاهای نادرست است. اغلب افراد تنها بر حسب عادت غذا می خورند. آن ها ممکن است تمام روز به غذاهای مورد علاقه خود ناخنک می زنند و یا اینکه هله هوله مصرف می کنند.

**کم کردم 5 کیلو در 25 روز در آن حد هم که فکر می کنید دشوار نیست.** اینکه شما تنها می خواهید یک رژیم طولانی و ساده را شروع کنید و اضافه وزن خود را کاهش دهید، روش های این کتاب ایمن بوده و به شما کمک خواهد کرد. من همچنین برخی از روش های ناامن موجود را بررسی کردم و به شما خواهم گفت که چرا نباید از آن ها استفاده کنید و نیز وزن ایده آل برای سن و قد شما را توضیح می دهم. بسیاری از افراد، مخصوصاً زنان، دیدگاه منفی نسبت به بدن و وزن خود دارند. به این دلیل است که پیش از شروع یک رژیم، شما باید یک هدف را برای خود تعیین کنید و هم مطمئن شوید که این هدف برای شما سالم است و نه تنها ظاهر خوبی خواهید داشت بلکه سالم تر نیز خواهید شد.

زمانی که با استفاده از این کتاب یاد گرفتید چگونه وزن خود را کاهش دهید، خواهید آموخت که پس از آن چگونه مراقب وزن خود باشید. علاوه بر آموختن روش کم کردن 5 کیلو در 25 روز، این کتاب به شما یک شیوه زندگی سالم را آموزش می دهد که نیازی به ثبت نام در باشگاه ورزشی، خرید غذاهای خاص و یا خرج کردن اضافه ندارد. پس از اینکه 5 کیلو کم کردید، قدرت بیشتری در بدن خود و سلامت بیشتری را حس خواهید کرد. حتی اگر می خواهید وزن بیشتری کم کنید، این رژیم یک نقطه آغازین مفید برای آن می باشد. اگر شما مثال های ذکر شده در این کتاب را رعایت کنید، نه تنها در عرض 25 روز 5 کیلو کم خواهید کرد، بلکه خواهید توانست وزن بیشتری را با سرعت بیشتری از دست بدهید.



## بایدها و نبایدهای رژیم غذایی

رژیم غذایی مهمترین جنبه در یک برنامه کاهش وزن است. آنچه شما می خورید به تمامی قسمت های بدن شما می رود. آن هایی که به شما می گویند با خوردن قرص های لاغری می توانید وزن کم کنید بدون اینکه در خوردن خود تغییری ایجاد کنید دروغ می گویند تا قرص های خود را بفروشند که معمولا نیز برای سلامتی خطرناک هستند.

اگر به صورت جدی به دنبال کاهش وزن هستید، برخی از غذاها را می توانید بخورید و برخی از غذاها نیز باید کاملا پرهیز کنید. این گفته به این معنی نیست که مانند رژیم های خام خواری نباید هیچ چیزی جز سبزیجات بخورید، بلکه تنها به این معنی است که **دور بعضی از غذاها را خط بکشید.**

کل این کتاب را می توان در غذاهایی که نباید بخورید خلاصه کرد. غذاهایی هستند که با اینکه بسیار لذیذ هستند اما برای شما خوب نیستند زیرا چربی یا قند بالایی دارند. من در این کتاب بر روی غذاهایی تمرکز می کنم که بیشتر ما می خوریم و بایدها و نبایدهای رژیم را به شما می آموزم.

## غذاهایی که باید از آن ها اجتناب کنید.

در زیر غذاهایی را نام می برم که برای کاهش وزن در 25 روز باید از آن ها اجتناب کنید. در حقیقت کلا بهتر است تا حد امکان از این غذاها اجتناب کنید:

- فست فود
- غذاهای سرخ کردنی
- محصولات کم چرب یا رژیمی
- کلوچه
- شکلات
- کیک و سایر شیرینی ها
- غذاهای منجمد

می بینید که در این لیست حرفی از کربوهیدرات یا چربی اشباع زده نشده است. به این دلیل که کاهش وزن امری پیچیده نیست. نیازی نیست تا تمام غذاها را حذف کنید و یا فقط پروتئین بخورید، اگرچه باید مصرف پروتئین خود را افزایش دهید. تنها کافی است از غذاهای بد اجتناب کنید.

### فست فود

فست فود معمولا شامل غذاهای سرخ شده، پر چرب، پر قند و فرآوری شده دارای مواد افزودنی و پر نمک می باشند. زمانی که به دنبال لاغری هستید باید از فست فود اجتناب کنید. یعنی تمامی آن ها! بسیاری از آن ها خود را به عنوان غذاهای سالم معرفی می کنند اما اینگونه نیستند، رستوران ها معمولا برای ارائه سالادهای به اصطلاح رژیمی باید میزان زیادی از این مواد را خریداری، نگهداری و توزیع نمایند. اما اغلب این سالادها بیشتر از برخی از ساندویچ ها در خود کالری دارند، مخصوصا اگر سس مخصوص را به آن ها اضافه کنید که چیزی نیست جز چربی و قند.

ناهار خود را در خانه تهیه کنید، حتی اگر یک ساندویچ نون و پنیر باشد، یا کره و مربا باشد، باز هم کالری آن کمتر از غذای تهیه شده از رستوران های فست فود خواهد بود. در واقع کره بادام زمینی، اگرچه چرب است، اما بسیار خوب است زیرا منبعی خوب از پروتئین است. فقط نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

یکی از اولین چیزهایی که برای این برنامه رژیمی رعایت کنید این است که **کلا بیرون از خانه غذا نخورید.** صبح کلوچه نخرید و یا به سراغ فست فود نروید. برای این 25 روز خود دست به کار شوید و تفاوت در وزن را شاهد باشید.

گول تبلیغات ساندویچ ها و غذاهای رژیمی را نخورید، آن ها نیز شامل گوشت های فرآوری شده و پنیر هستند که برای شما خوب نیستند. برای تولید گسترده فست فود، به این غذاها مواد نگهدارنده شیمیایی اضافه می شود، ساندویچ های خود را در خانه تهیه کنید و به سر کار ببرید.

## غذاهای سرخ کردنی

غذاهای سرخ کردنی لذیذ هستند، اما اینگونه غذاها بسیار پرچرب هستند. در حالی که بسیاری از رستوران ها از چربی های اشباع استفاده نمی کنند، اما باز هم غذاهای سرخ کردنی برای رژیم شما خوب نیستند. همچنین کالری آن ها نیز زیاد است. اگر می خواهید وزن کم کنید از غذاهای آب پز یا کبابی استفاده کنید و به سراغ غذاهای سرخ کردنی نروید.

بسیاری از افراد به این دلیل غذاهای سرخ کردنی را مصرف می کنند زیرا آن ها خوشمزه بوده و حس سیری بیشتری ایجاد می کنند. اما یکی از دلایل اصلی چاقی افراد همین غذاهای سرخ کردنی می باشند. این غذاها ارزش غذایی ندارند و چربی فراوانی به همراه دارند. برای پخت و پز اگر مجبورید از روغن استفاده کنید، از روغن زیتون استفاده کنید.

## محصولاتی که برچسب کم چرب یا رژیمی دارند

بسیاری از افراد فکر می کنند که غذاهای به اصطلاح رژیمی برای دوران رژیم گرفتن آن ها مناسب است. فروشگاه ها پر شده اند از این مواد غذایی که اغلب میزان زیادی مواد شیمیایی داشته و حتی بدتر از غذاهای معمولی هستند. اما مردم نمی دانند و بیشتر از این محصولات مصرف می کنند زیرا فکر می کنند که چون رژیمی هستند ایرادی ندارد کمی بیشتر مصرف کنند. غذاهایی که شیرین بوده و برچسب رژیمی دارند از یک ماده دیگر به جای قند برای شیرین کردن استفاده می کنند که این نیز از قند معمولی برای شما بدتر است. با این حال زمانی که برچسب آن نگاه می کنید می بینید که از نظر میزان کالری و چربی تفاوت چندانی با نوع معمولی آن وجود ندارد.

افراد معمولاً غذاها و هله هوله های رژیمی را بیشتر از حد معمول استفاده می کنند، زیرا فکر می کنند ایرادی ندارد. در حالی که می توانید غذاهای معمولی را با نمونه های کم چرب آن جایگزین کنید، اما باید به مواد شیمیایی موجود در آن ها دقت کنید و بدانید که تفاوت کالری آن ها خیلی هم زیاد نیست. بهتر است تا غذای واقعی در منزل تهیه کنید به جای اینکه به دنبال غذاهای رژیمی باشید و بیش از حد از این غذاهای آماده استفاده کنید.



## کلوچه، شکلات، کیک و شیرینی

**اگر می خواهید در طی 25 روز 5 کیلو وزن کم کنید از قند دوری کنید.** قند یکی از دلایل افزایش وزن است، بسیاری از افراد علاقه خاصی به شیرینی دارند و نمی توانند از این غذاها چشم پوشی کنند. قند بسیار سریع در بدن هضم می شود، اما به دستگاه گوارش فشار می آورد و سبب میشود بیش از حد معمول کار کنند تا تمام قند را از درون روده ها حذف کنند، قند در جریان خون باقی مانده به چربی تبدیل می شود. با اینکه حذف شیرینی ها از زندگی می تواند برای برخی از افراد بسیار دشوار باشد، اما ضروری است تا در این دوره 25 روزه به سراغ آن ها نروید.

**شیرینی ها هیچ ارزش غذایی اضافی ندارند** و هیچ کمکی به بدن شما نمی کنند و کالری پوچ محسوب می شوند. آن ها را میخورید و هیچ نتیجه ای نمی گیرید جز اضافه شدن چربی بدن، برخی از رژیم های غذایی به شما می گویند که از تمامی غذاهای دارای کربوهیدرات های ساده مانند نان دوری کنید، اما در حالی که نان ارزش غذایی دارد و حداقل حس سیری ایجاد می کند، اما شیرینی ها اینگونه نیستند.

## غذاهای منجمد

**از تمامی غذاهای منجمد دوری کنید،** آن ها پر از سدیم هستند. آن ها به این دلیل سدیم زیادی دارند تا برای مدت طولانی سالم بمانند. سدیم همچنین باعث می شود تا بدن شما آب زیادی در خود نگه دارد و به سختی وزن کم کنید. اگر فکر می کنید که غذاهای منجمد برای رژیم گرفتن مفید هستند، اشتباه می کنید!

## غذاهایی که می توانید بخورید

زمانی که به دنبال غذایی برای رژیم خود هستید، در قسمت های **غذاهای طبیعی** جستجو کنید و به **نحوه پختن** آن ها توجه کنید. شما باید مصرف پروتئین خود را افزایش دهید تا بدن شما کالری بیشتری بسوزاند.

یکی از وعده های غذایی که نباید فراموش شود صبحانه است، زمانی که می خواهید وزن کم کنید باید برای صبحانه پروتئین مصرف کنید تا متابولیسم شما تسریع شده و چربی سوزی از اوایل صبح آغاز شود. غذاهایی که برای صبحانه می خورید باید پروتئین بالایی داشته و بدون قند باشند. از شکلات های پروتئینی مخصوص صبحانه اجتناب کنید.

**تخم مرغ آب پز، گوشت کبابی و غلات سبوس دار** انتخاب خوبی برای صبحانه هستند. یک تخم مرغ آب پز بسیار خوب است زیرا منبع خوبی از پروتئین است. تخم مرغ به دلیل کلسترول بالایی که دارد زیاد محبوب نیست اما در حقیقت سفیده تخم مرغ یک منبع خوب پروتئین است البته اگر سرخ نشده مصرف شود می تواند یک غذای خوب برای صبحانه باشد.

سالادها نیز برای ناهار مناسب هستند، می توانید از سس سالاد کم چرب استفاده کنید، و می توانید خود نیز به راحتی چاشنی سالاد تهیه کنید. برای اینکار روغن زیتون، سرکه و سبزیجات معطر مانند پونه و ریحان را با هم مخلوط کنید، به این صورت یک چاشنی سالاد کم چرب و بدون مواد نگهدارنده خواهید داشت.

شما باید پروتئین به رژیم خود اضافه کنید ولی نباید چربی غذای انتخابی بالا باشد. سینه مرغ یک منبع خوب از پروتئین است، به صورت آب پز یا کبابی، و پروتئین بالا و چربی کمی دارد. ماهی نیز مانند گوشت قرمز یک منبع پروتئین عالی است.

اگر میل به شیرینی دارید، میوه بخورید. با اینکه میوه ها قند دارند، اما مواد مغذی دیگری را برای بدن شما فراهم می آورند. سبزیجات کلا لازمه سلامتی هستند، می توانید تمام روز سبزیجاتی مانند هویج و کرفس مصرف کنید، این ها هم کالری کمی دارند و هم کالری مصرفی برای هضم آن ها زیاد است.

در بیشتر موارد، غذاهایی که برای کاهش وزن انتخاب می کنید تنها نیازمند کمی تفکر هستند، اگر بدانید باید از چه غذاهایی دوری کنید، پس می دانید چه غذاهای دیگری مفید هستند. پختن غذاها نیز اهمیت دارد. باید در خانه غذا تهیه کنید و سعی کنید در بیرون غذا نخورید، به این

صورت میزان روغن بکار رفته و چاشنی مصرفی را می توانید کنترل کنید. جایگزین کردن ساده، مانند یک ساندویچ مرغ یا همبرگر که در خانه تهیه شده است، به جای یک ساندویچ فست فود، می تواند تغییر زیادی در میزان کالری مصرفی ایجاد کند. جایگزین کردن میوه به جای کیک و شیرینی نیز تفاوت چشم گیری ایجاد می کند.

سه وعده غذایی در روز میل کنید و عصرها چیزی نخورید. می توانید بین وعده های غذایی از سبزیجات خام به عنوان میان وعده استفاده کنید، متوجه می شوید که با این رژیم غذایی، نه تنها به راحتی وزن کم می کنید بلکه حس بهتری نیز خواهید داشت.

یک موضوع که باید **به خاطر بسپارید این است که تنها تا وقتی غذا بخورید که دیگر حس گرسنگی ندارید. نباید تا وقتی که دیگر حس سیری کامل پیدا می کنید به غذا خوردن ادامه دهید.** زمانی که حس گرسنگی دارید چیزی بخورید تا حس گرسنگی برطرف شود، سپس 20 دقیقه حداقل صبر کنید و سپس یک میان وعده مصرف کنید. معمولا مدتی طول می کشد تا سیگنال عدم گشنه بودن به مغز برسد. قرار نیست به خود گرسنگی بدهید، اگر این نکته را رعایت کنید هم گرسنگی نکشیده اید و هم وزن کم کرده اید.



## چای سبز - آیا واقعاً مفید است؟

صحبت زیادی درباره مزایای چای سبز برای رژیم به گوش می رسد. **آیا واقعاً به کاهش وزن کمک می کند؟ بله، تا زمانی که در خانه دم شده باشد، و به آن شکر اضافه نشده باشد.** اگر احساس می کنید که نوشیدن چندین لیوان چای سبز قوطی و شیرین شده به شما کمک می کند تا وزن کم کنید باید بگویم که اشتباه می کنید.

چای سبز مزایای زیادی برای سلامتی دارد که در چای سیاه وجود ندارد. در کل چای یک نوشیدنی خوب است، صدها مدل مختلف چای وجود دارد با طعم های مختلف، می توانید از چای سبز استفاده کنید، چه معمولی و چه از نوع بدون کافئین آن، حقیقت این است که چای یک نوشیدنی مدرن است و سبب می شود تا سیستم بدن شما پاکسازی شود. من تمام روز چای سبز می نوشم و توانسته ام وزن خود را ثابت نگه دارم.

با اینکه آب نیز به خوبی این کار را برای شما می کند، اما چای سبز کمی تحریک کنندگی بیشتری دارد. من هر دو را امتحان کرده ام و در کاهش وزن، چای سبز بهتر از آب برای من عمل کرده است. درست است که بیشتر به سراغ دستشویی خواهید رفت، اما این کار سبب می شود هم سیستم شما از سموم پاکسازی شود و هم وزن اضافی را کم کنید.

**چای سبز خشک را به صورت کیسه ای یا باز تهیه کنید و در خانه دم کنید.** یکی از جنبه های خوب در رابطه با چای سبز این است که می توانید آن را هم سرد و هم گرم میل کنید. به راحتی می توانید در آن یخ اضافه کنید. تنها چیزی که لازم دارید چای کیسه ای، آب جوش و یک قوری است. کیسه ها را درون قوری گذاشته، آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید برای 5 دقیقه دم بکشد. سپس با آب سرد مخلوط کرده و کیسه ها را خارج کنید. می توانید آن را در یخچال نگهدارید و تمام روز میل کنید.

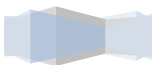
همچنین طعم های مختلف آن در بازار وجود دارد که هیچ کالری اضافه ندارد. با این حال چای سبز طبیعی بهتر است. نباید به آن شکر اضافه کنید زیرا کار را خراب می کند، اگر از طعم آن خوشتان نمی آید پس فقط آب مصرف کنید. با نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای سبز در طول روز خیلی سریع میزان آب بدن خود را از دست می دهید، که معمولاً حدود 2/5 کیلوگرم است. این کار نه تنها به شما کمک می کند تا وزن کم کنید، بلکه به شما حس سیری می دهد. زمانی که در طول روز

نوشیدنی های بدون شکر مصرف می کنید، معمولا کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد. در مقابل، نوشیدنی های پر شکر، حتی از نوع رژیمی، سبب می شوند بیشتر گرسنه شوید.

از چای سبزه های قوطی یا آماده که در فروشگاه ها به فروش می رسند اجتناب کنید، آن ها معمولا شکر دارند و سبب چاقی می شوند. یک روش دیگر دم کردن چای روش آفتابی است، برای این کار کیسه های چای را درون یک لیوان آب سرد گذاشته و لیوان در مقابل نور خورشید قرار دهید و به این صورت چای به صورت طبیعی در طی چندین ساعت دم می کشد و طعم آن معمولا بهتر از روش آب جوش است.

چای سبزه های رژیمی در بازار به چشم می خورند که ادعا می کنند به کاهش وزن شما کمک می کنند. این نوشیدنی های رژیمی معمولا کافئین بالایی دارند. بهتر است چای معمولی مصرف کنید زیرا میزان کافئین بالا ممکن است انرژی کاذب در شما ایجاد کند.

اگر چای سبز کافئین دار (معمولی) استفاده می کنید، در انتهای روز از نوع بدون کافئین دم کنید تا کافئین بر روی خواب شما اثری نگذارد، شما همچنین می توانید به جای قهوه صبحگاهی از چای سبز استفاده کنید، به این صورت از همان اول صبح چربی سوزی را آغاز کرده اید. اگرچه هر دو دارای کافئین هستند، اما کافئین قهوه در مقایسه با چای سبز بسیار قوی تر است.



## انواع قرص های رژیمی

قرص های رژیمی زیادی در بازار یافت می شوند، آن ها وعده های مختلفی به شما می دهند ولی اغلب ادعا دارند که شما می توانید بدون تغییر رژیم غذایی خود به صورتی معجزه آسا لاغر شوید. این قرص های رژیمی سال هاست که به فروش می رسند و بیشتر آن ها، با گذشت زمان در آمریکا و سایر کشورها ممنوع شده اند، زیرا مضر بوده و برخی از افراد به دلیل مصرف آن ها فوت شده اند و یا به شدت بیمار شده اند.

**اغلب، قرص های رژیمی تنها تحریک کننده هستند،** قرص های رژیمی که در داروخانه ها به فروش می رسند معمولا دارای کافئین هستند. آنها سبب افزایش ضربان قلب شده و عواقب بدی برای مصرف کننده دارند. نوع دیگر قرص های رژیمی از نوع مسدود کننده چربی هستند که چند سال پیش بسیار محبوب شدند، بیشتر آنها امروزه ممنوع شده اند. در حقیقت تنها چند سال طول می کشد تا یک قرص تازه وارد به دلیل مشکلاتی که برای کبد ایجاد می کند و یا بروز سرطان، ممنوع شود.

می توانید بدون استفاده از قرص های رژیمی لاغر شوید، مصرف قرص رژیمی شبیه این است که برای کاهش وزن از کوکائین و مواد مخدر استفاده کنید و در واقع برای لاغرتر شدن سلامت خود را به خطر می اندازید.

**اصلا چرا می خواهید وزن کم کنید؟** دو دلیل خوب برای آن وجود دارد، اولی و مهمترین این است که می خواهید سالم تر باشید. چاقی مفرط می تواند مشکلاتی جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد، مخصوصا بیماری های قلبی و دیابت. بنابراین از نظر طبیعی حفظ یک وزن خوب سبب بهتر بودن سلامت می شود.

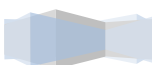
دومین دلیل این است که ظاهر بهتری خواهید داشت. اما باید سالم تر هم به نظر برسید، شما می خواهید به شکلی سالم وزن کم کنید تا هم بدنی قویتر و سالم تر داشته باشید و هم اعتماد به نفس شما بالا برود. پس وقتی که در عرض 25 روز 5 کیلو وزن کم می کنید، حس قدرت بیشتری داشته و می بینید که کنترل بیشتری بر روی بدن خود دارید، حتی اگر باز هم نیاز دارید که وزن بیشتری کم کنید.

اما وقتی که وزن کم می کنید اصلاً نمی خواهید سلامت خود را به خطر بیندازید، **حقیقت اصلی این است که هیچ قرص جادویی برای کاهش وزن وجود ندارد.** بسیار از این قرص ها نتیجه ای ندارند، فقط نوعی تقلب برای پول درآوردن سازندگان آن ها هستند. بسیاری نیز قرص های کافیئن هستند و به شما یک حس نامطلوب و افزایش ضربان قلب می دهند (تصور کنید که به یک بار 6 لیوان قهوه بنوشید- این قرص ها چنین حالتی را در شما ایجاد می کنند). برخی نیز واقعاً خطرناک هستند و هنوز به صورت آنلاین به فروش می رسند، با اینکه در آمریکا و برخی از کشورهای دیگر ممنوع شده اند. این قرص ها معمولاً جمعیتی را هدف قرار می دهند که واقعاً ناامید هستند، افرادی که امید خود را به کاهش وزن از دست داده اند می خواهند باور کنند که می توانند بدون تلاش و گذشتن از برخی از لذات می توانند وزن کم کنند.

تولید کنندگان این قرص ها چیزی را می گویند که این افراد می خواهند بشنوند، جملاتی از این قبیل که این قرص ها از مواد گیاهی ساخته شده اند و کاملاً طبیعی هستند و ضرری ندارند.

پول خود را صرف این قرص ها نکنید و سلامت خود را به خطر نیندازید و از این قرص ها دوری کنید. برخی از تبلیغات این قرص ها به شما وعده می دهند که در عرض 3 روز می توانید 5 کیلو کم کنید. این کار بسیار ناسالم است. با دنبال کردن این رژیم به راحتی می توانید **در طی 25 روز 5 کیلو کم کنید آن هم بدون خطر** اما کم کردن 5 کیلو در 3 روز حتی اگر حقیقت داشته باشد بسیار خطرناک است.

علاوه بر این، شانس اینکه مقدار وزن از دست داده را حفظ کنید بسیار کم است. اگر مثال های این کتاب را دنبال کنید، نه تنها 5 کیلویی که می خواهید را کم خواهید کرد، بلکه می توانید وزن جدید را نیز حفظ کنید.



## پاک کننده های بدن

احتمالا تبلیغات زیادی در رابطه با موادی دیده اید که هم سموم بدن را کم می کنند و هم باعث کاهش وزن می شوند. این مواد نیز معمولا ترکیب آب و نوعی گیاه هستند که ادعا می شود سموم بدن را دفع کرده و سبب کاهش وزن می شوند. این مواد سم زدایی یا پاک کننده بدن اینگونه کار می کنند که اول باید آن را بنوشید و سپس پس از آن دو لیوان آب بنوشید، چای سبز و مقدار زیادی آب نیز همین کار را برای شما انجام می دهد، شما به صورت مکرر به دستشویی می روید و سیستم خود را پاکسازی می کنید.

این کار برای کاهش وزن خوب است اما نباید بیش از حد انجامش دهید، و همچنین نیازی نیست پول خود را با خرید این مواد هدر بدهید. اگر به این نوع کاهش وزن علاقه دارید، می توانید هر چند روز یک بار با موادی خود تهیه می کنید این کار را انجام دهید. می توانید موادی مانند فلفل لیمو (lemon pepper) ترکیب پوست لیمو و نوعی فلفل) را به آب اضافه کرده و آن را بنوشید. اما چای سبز بهتر است.

**به خاطر داشته باشید که نوشیدن آب نیز حدی دارد.** نمی خواهید سیستم خود را به صورت پیوسته پر از آب نمایید زیرا برای کلیه ها بد است، باید در روز 6 تا 8 لیوان آب یا چای سبز بنوشید تا وزن کم کرده و یا وزن خود را حفظ کنید. خوردن آب زیاد می تواند کلیه های شما را تحت فشار قرار دهد.

درست مانند قرص های رژیمی، پاک کننده های بدن نیز با این عنوان به فروش می رسند که می توانند به شما در کاهش وزن کمک کنند، بسیاری از آن ها ادعا می کنند که سموم و نیز داروها را از بدن شما پاک می کنند. با خوردن مایعات بدون قند و آب نیز می توانید به همین اثر دست پیدا کنید.

درست است که کاهش وزن ممکن است خسته کننده باشد و شما به دنبال راهی باشید که آن را ساده تر کند، اما پول و زمان خود را نباید صرف اینگونه محصولات نمود، باز هم می گویم که **هیچ راه جادویی برای کاهش وزن وجود ندارد.** کم کردن 5 کیلو در 25 روز با این رژیم میسر می شود و علاوه بر هیکل بهتر، حس سالمتری به شما می دهد. تنها چیزی که بر بدن شما سنگینی خواهد کرد پول بیشتری خواهد بود که در جیب شما باقی می ماند زیرا نیازی به خرید هیچ محصول خاصی ندارید.

[info@lagharsho.com](mailto:info@lagharsho.com)



## چرا گشنگی کشیدن فایده ندارد

یکی از راه هایی که بعضی از افراد برای رژیم گرفتن امتحان می کنند و بسیار ناسالم است همین گشنگی کشیدن است که **این روش نه تنها مفید نیست، بلکه یک روش خطرناک است، همچنین اثر چندانی ندارد.** رژیم گرسنگی درست همانگونه که از اسمش پیداست یعنی نخوردن غذا، یا اینکه کل روز فقط یک تکه نان می خورند. طبیعتاً، روشی سالم نیست، اما به هر حال خیلی ها از آن استفاده می کنند. دلیل آن این است که مردم می خواهند وزن کم کنند و احساس می کنند با مصرف نکردن کالری، می توانند خیلی زود وزن کم کنند. درست است که به این روش می توان وزن کم کرد، اما بسیار طول میکشد. همچنین شما حس بیماری و ناراحتی خواهد داشت، شما تمام مدت ضعف داشته و خسته خواهید بود و ممکن است حتی غش کنید.

زمانی که از این روش استفاده بکنید خیلی سریع چند کیلو کم می کنید که البته امری طبیعی است و بیشتر آن وزن آب است، که مهم نیست چه رژیمی می گیرید، این چند کیلو فوراً کم می شود. پس از آن دیگر وزن تغییری نمی کند، به این دلیل که متابولیسم بدن خاموش می شود و فعالیت آن به شدت کاهش می یابد.

به منظور سوزاندن چربی ها بدن، باید یک متابولیسم سالم داشته باشید. **متابولیسم فرآیندی است که کالری می سوزاند.** برای اینکه متابولیسم به درستی کار کند، نیازمند سوخت است. درست مانند یک ماشین است، بدون سوخت خاموش می شود. **متابولیسم شما بدون غذا نمی تواند کار کند.**

زمانی که متابولیسم خاموش میشود چه اتفاقی می افتد؟

زمانی که متابولیسم شما خاموش می شود، بدن شما وارد حالت گرسنگی می شود، بدن شما باهوش تر از آن چیزی است که شما فکر می کنید. وقتی بدن احساس می کند که سوخت کافی به آن نمی رسد، همه چیز را خاموش می کند. به این معنی که حتی سیستم ایمنی بدن شما نیز خاموش می شود.

زمانی که متابولیسم خاموش است، بدن شما کالری نمی سوزاند و در نتیجه وزنی کم نمی کنید. همچنین سیستم ایمنی شما خاموش می شود، به این دلیل در صورت استفاده از این رژیم خیلی زودتر از آنچه فکرش را بکنید مریض می شوید.

رژیم های گرسنگی مفید نبوده و سالم نیز نیستند، در حالی که می توانید از این مرحله خاموشی متابولیسم عبور کنید و وزن کم کنید، اما به سلامت خود آسیب می زنید. اغلب، این نوع تفکرات و روش های رژیمی سبب لاغری شدید می شود، شرایطی که سبب می شود فرد یک دید منفی نسبت به بدن خود پیدا کند و احساس می کند اگر چیزی بخورد سریع چاق می شود. این یک ناهنجاری روانی است و زمانی رخ می دهد که فرد احساس می کند برای اولین بار در زندگی خود بر روی وزن خود کنترل پیدا کرده است. در حالت شدید این حالت سبب خاموش شدن تمام سیستم های بدن و در نهایت مرگ می شود.

یک دلیل دیگر که این روش ها موثر نیستند این است که پس از مدتی که بدن شما گرسنگی می کشد و از شما التماس غذا می کند، حس ضعف به شما دست می دهد و به احتمال زیاد تسلیم می شوید. احتمالاً به سراغ غذایی می روید که برای شما خوب نیست و مقدار زیادی مصرف می کنید، سپس دوباره ناراحت شده و به خود گرسنگی می دهید. به این مدل نیز پرخوری افراطی می گویند که معمولاً اثر معکوس دارد. در نهایت وزن شما بیشتر خواهد شد و به این شکل حتی ممکن است مریض شوید.

شما می توانید در طی 25 روز وزن کم کنید و برای آن نیازی نیست به خود گرسنگی بدهید. در حقیقت، اگر گرسنگی بدهید، نمی توانید 5 کیلو کم کنید، و تنها حدود 2 یا 3 کیلو کم خواهید کرد. سپس حس مریضی و ضعف خواهید داشت و در نهایت به سراغ غذا می روید و وزنی که کم کرده اید دوباره برمی گردد.



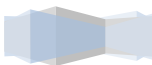
## مراقب نوشیدنی های خود باشید!

زمانی که سعی دارید وزن کم کنید، اغلب بر روی غذاهایی که می خورید تمرکز می کند، این کار خوبی است اما باید مراقب نوشیدنی های خود نیز باشید. هر زمان که بخواهید در یک هفته چند کیلو وزن کم کنید، بدون اینکه سختی به خود بدهید، تنها با حذف قند، شکر و نوشیدنی های الکل دار براحتی می توانید این کار را انجام دهید.

الکل غنی از قند است، خیلی از افراد فکر می کنند که می توانند شراب بنوشند و باز هم وزن کم کنند. در حالی که شراب قرمز می تواند تا حدی برای سلامتی خوب باشد، اما زمانی که می خواهید وزن کم کنید نباید مصرف کنید. هیچ الکلی برای شما خوب نیست- همگی دارای شکر هستند. **اصلا سراغ نوشابه نروید، به آن آبناات مایع می گویند.** حتی نوشابه های رژیمی نیز برای شما بد هستند و کاهش وزن که هیچ، بلکه باعث اضافه وزن می شوند. گاز دی اکسید کربنی که در آن بکار رفته است سبب افزایش وزن شده و تلاش شما برای کاهش وزن را از بین می برد. وقتی رژیم می گیرید نباید نوشابه مصرف کنید.

شیرهای با چربی بالا بسیار مضر می باشد. آب میوه ها، در حالی که برخی برای سلامت خوب هستند، اما زمانی که رژیم می گیرید نباید مصرف کنید. به هر حال همیشه باید مراقب آب میوه ها باشید زیرا معمولا کمی آب میوه و مقدار زیادی شکر دارند و بهتر است آب میوه ای که خودتان در خانه گرفته اید مصرف کنید. نوشابه های انرژی زا و ورزشی نیز مقدار بالایی قند دارند و نباید مصرف شوند، نوشیدنی ها نیز به اندازه خوراکی ها در رژیم شما اهمیت دارند. تنها با نوشیدنی یکی دو لیوان نوشیدنی ممکن است صدها کالری به بدن خود برسانید.

برای برخی از افراد تنها کافی است تا نوع نوشیدنی خود را به آب تغییر دهند. اگر می خواهید وزن کم کنید، نه تنها باید مراقبت غذای خود باشید، بلکه باید به نوشیدنی های خود نیز توجه کنید. آب، قهوه و چای بدون شکر هیچ کالری ندارند. تنها این ها را بنوشید و از نوشابه های به اصطلاح رژیمی دوری کنید زیرا آن ها اجازه نمی دهند وزن کم کنید.



## چرا باید ورزش کنید

**رژیم گرفتن بدون ورزش اتلاف وقت است.** متابولیسم را به خاطر دارید؟ زمانی که ورزش می کنید متابولیسم شما به شدت تسریع می شود، ورزش نه تنها به شما کمک می کند تا چربی بسوزانید و وزن کم کنید، بلکه به شما انرژی داده و سلامت عاطفی و فیزیکی شما را بهبود می بخشد. اگر احساس می کنید که تنها با رژیم می توانید لاغر شوید، اشتباه می کنید. برای لاغری علاوه بر رژیم غذایی مناسب به ورزش هم نیاز دارید.

نوع ورزشی که انجام می دهید نیز مهم است، برای کاهش وزن باید به سراغ ورزش های کاردیو یا قلبی عروقی بروید. این ورزش ها ضربان قلب شما را بالا برده و متابولیسم شما را تسریع می کنند. اینگونه ورزش ها عبارتند از:

- دو
- پیاده روی سریع
- دو آهسته
- پله نوردی
- قایقرانی
- پرش
- رقص

تمامی این تمرینات می توانند ضربان قلب را بالا ببرند و به سوزاندن چربی کمک کنند. در حالی تمرینات کششی و یوگا برای آرامش خوب هستند، ورزش های کاردیو برای گرفتن انرژی و سوزاندن چربی مفید هستند. به این دلیل است که بهتر است اول صبح به انجام آن ها بپردازید.

باید 30 دقیقه زودتر بیدار شوید و صبح کمی ورزش کنید. مجبور نیستید تجهیزات گران قیمت تهیه کنید، نیازی نیست به باشگاه ورزشی بروید، البته ایده بدی نیست. کافی است ضربان قلب خود را بالا ببرید تا متابولیسم شما افزایش یابد. زمانی که ورزش های کاردیو و مصرف پروتئین را در صبح با هم ترکیب می کنید، متابولیسم خود را بالا می برید تا در طی روز چربی بیشتری بسوزانید. **تنها با 30 دقیقه ورزش در صبح، می توانید به راحتی 5 کیلو در 25 روز کم کنید.**

در ابتدا آهسته شروع کنید، هیچ وقت به خود فشار نیاورید تا حدی که حس بیماری به شما دست دهد. اگر ورزش به شما سرگیجه می دهد و یا احساس درد کردید، آن را متوقف کنید. شما کافی است با پیاده روی شروع کنید و یا آهسته بدوید. مقدار کمی ورزش به شما کمک خواهد کرد تا متابولیسم خود را افزایش دهید.

اصلا فکر نکنید که ورزش شما را خسته خواهد کرد، بلکه برعکس است. ورزش کردن سطح انرژی شما را افزایش می دهد. به این دلیل است که نباید شب پیش از خواب به ورزش کاردیو بپردازید، زیرا در خواب شما اختلال ایجاد می کند.

اگر نمی توانید اول صبح به ورزش بپردازید، باشد عصر این کار را انجام دهید. باید حداقل 20 دقیقه پس از یک وعده غذایی صبر کنید و هیچ وقت درست پیش از خواب ورزش نکنید. اگر به دنبال راهی هستید که عصرها ورزش کنید و عضلات خود را نیز سفت کنید، و هیکل بهتری پیدا کنید می توانید به پیلاتس (پیلاتس به مجموعه ای از تمرینات ورزشی تخصصی اطلاق می شود که بر بدن و ذهن فرد تاثیر گذاشته و ضمن بالا بردن قدرت و استقامت تمام اعضای بدن، عمقی ترین عضلات بدن را مورد هدف قرار می دهد) بپردازید. این تمرینات کششی به بدن شما کمک می کنند تا اندام شما فرم بگیرند و همچنین آرامش پیدا کنید. یوگا نیز یک ورزش خوب برای پیش از خواب است.



با شروع ورزش پیلاتس و اجرای صحیح حرکات می توان به اندامی زیبا و فرم بدن بهتر، توازن و کشیدگی، قامت بلندتر، باریکتر و انعطاف بیشتر دست یافت. هدف پیلاتس از تقویت قوای بدنی، کسب و حفظ بدن و ذهن سالم برای انجام بهتر کارهای روزانه و دیگر فعالیت های بدنی است.



دویدن در جا نیز می تواند ضربان قلب شما را صبح ها بالا ببرد و نیازمند هیچ تجهیزات خاصی نمی باشد. می توانید فوراً پس از بلند شدن از خواب کمی در جا بدوید و سپس چند پرش انجام دهید مانند حرکت پروانه تا قلب شما به ضربان بیافتد. هرچه بیشتر ورزش کنید، برای شما ساده تر می شود. متوجه خواهید شد که هر روز، ورزش کردن راحت تر شده و انرژی بیشتری دارید، زمانی که به ورزش عادت کردید، مانند اعتیاد عمل می کنید. هرچه بیشتر ورزش می کنید برای شما راحت تر می شود و به تناسب بیشتری می رسید. وقتی نتایج آن را ببینید، میل شما به ورزش کردن بیشتر می شود.

**ورزش نه تنها به کاهش وزن شما کمک می کند، بلکه سبب سفت شدن بدن می شود.** زمانی که چربی از دست می دهید، پوست کمی شل می شود. شما نمی خواهید پوست شما آویز و بیش از حد شل شود بنابراین با ورزش کردن سبب سفت شدن عضلات و پوست خود می شوید.

همچنین ورزش باعث سلامت روانی می شود، بسیاری از افرادی که نیاز به کاهش وزن دارند دچار افسردگی می شوند. برخی واقعاً افسرده هستند که دلیل اضافه وزن آن ها نیز می باشد زیرا غذا می خورند تا آرامش بیابند. ورزش سبب افزایش سطح سروتونین در مغز می شود و باعث می شود حس بهتری داشته باشید، یک پیاده روی سریع به شما کمک می کند تا حال بهتری داشته باشید. اثر ورزش مشابه اثر داروهای ضد افسردگی است.

**سعی نکنید تا بدون ورزش رژیم بگیرید.** مجبور نیستید به خود خیلی زحمت بدهید، تنها 30 دقیقه فعالیت روزانه اثر زیادی بر روی کاهش وزن شما خواهد داشت. اگر شما توصیه های بالا در رابطه با غذا و نوشیدنی را با 30 دقیقه ورزش روزانه ترکیب کنید، به راحتی در طی 25 روز 5 کیلو کم می کنید.



## نحوه غذا خوردن

**نه تنها چیزی که می خورید بر روی وزن شما تاثیر دارد، بلکه نحوه غذا خوردن نیز اهمیت زیادی دارد.** برای مثال پدر من همیشه شکایت می کرد که نمی تواند وزن کم کند، با اینکه هیچ وقت صبحانه و نهار نمی خورد و فقط شام می خورد. دلیل این بود که او تمام کالری روزانه خود را در یک وعده مصرف می کرد، آن هم در اواخر روز، و به متابولیسم خود فرصت نمی داد کالری ها را بسوزاند. متابولیسم او تمام روز کند بود و تنها شب ها فعال می شد. و خوب مسلماً موقع خواب نیز دوباره فرصتی برای فعالیت نمی یافت.

**باید سه وعده در روز غذا بخورید تا بتوانید وزن کم کنید و صبحانه نیز بسیار مهم است.** بهتر است بیشترین کالری را در صبح مصرف کنید، این کار به بدن شما اجازه می دهد تا آن را به خوبی بسوزاند و انرژی کافی داشته باشید. اگر کالری در شب مصرف کنید، به بدن خود فرصت سوزاندن آن را نمی دهید.

علاوه بر خوردن سه وعده غذایی، باید پیش از خواب نیز دیگر کالری مصرف نکنید، زمانی که پیش از رفتن به خواب غذا می خورید، نه تنها ممکن است دچار سوء هاضمه بشوید، بلکه در سیستم شما باقی مانده و نمی سوزد. نباید پیش از شام چیزی بخورید، بهتر است شیوه زندگی خود را تغییر داده یوگا یا ورزش های کششی انجام بدهید. بسیاری از افراد جلوی تلویزیون می نشینند و پیش از خواب به خوردن هله و هوله می پردازند، این کار بیشتر سبب چاقی آن ها می شود.

همچنین به حجم غذایی که می خورید دقت کنید، **هیچ وقت بدون دانستن حجم غذا آن را نخورید.** برای مثال از توی بسته چیپس به خوردن ادامه ندهید و کلا که بهتر است چیپس نخورید، مخصوصاً زمانی که رژیم دارید. ممکن است هوس چیپس بکنید، اما مقداری که می خورید درون یک ظرف بریزید تا زیاده روی نکنید.

**این حقیقت را به خاطر داشته باشید که مغز کمی دیرتر متوجه سیر شدن می شود.** بسیاری از افراد از روی عادت به خوردن می پردازند و فکر می کنند که گشته هستند، در حالی که در واقع بدن آن ها گشته نیست، همیشه پس از خوردن و پیش از خوردن مجدد، 20 دقیقه صبر کنید. این کار زمان کافی به مغز شما می دهد تا ببیند آیا واقعاً سیر است یا گشته؟



حتی کافی است حجم غذای همیشگی خود را نصف کنید و به راحتی وزن کم کنید، اغلب مواقع ما تا وقتی به خوردن ادامه می‌دهیم که احساس سنگینی و سیری شدید می‌کنیم، این اصلاً

**خوب نیست. رمز حفظ یک وزن سالم این است که تا وقتی بخورید که دیگر حس گرسنگی نکنید، نه وقتی که حس سیری پیدا می‌کنید. هیچ وقت نباید حس سنگین بودن معده را تجربه کنید.**

همچنین بهتر است هر روز در ساعت یکسانی غذا بخورید. اگر یک برنامه زمانی خوب داشته باشید، سیستم گوارش شما نیز بهتر کار می‌کند. افرادی که به صورت منظم و سر برنامه غذا می‌خورند می‌بینند که سیستم گوارش آن‌ها در یک ساعت مشخصی در روز کار می‌کند و این کار سبب بر طرف شدن یبوست و باد کردن شکم می‌شود که خود وزن را افزایش می‌دهند. شکم شما باید یک بار در روز کار کند، آن هم حدوداً در یک زمان مشخص مانند روز قبل، این کار یک کنترل وزن خوب است و به کاهش وزن کمک می‌کند و همچنین دستگاه گوارش شما سالم می‌ماند.

**غذای خود را به خوبی بجوید.** بسیاری از افراد غذای خود را به سرعت می‌بلعند، نه تنها جویدن به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه به نفع سیستم هاضمه شما می‌باشد. تکه‌های بزرگ غذا سخت تر هضم می‌شوند. همچنین وقتی نمی‌جوید، بیشتر می‌خورید. یک حقه قدیمی این است که 20 بار غذای خود را بجوید و متوجه می‌شوید که این کار به معده شما زمان می‌دهد به مغز سیگنال سیری بفرستد و دیگر بیش از حد غذا نمی‌خورید.

**پیش از هر وعده غذا یک لیوان آب بخورید.** این کار نیز سبب بر شدن شکم می‌شود و می‌توانید کمتر غذا بخورید. نوشیدن یک لیوان آب پیش از هر غذا و جویدن به اندازه به شما کمک می‌کند تا کمتر خورده و وزن کم کنید.

کاهش وزن نباید نیازمند یک تغییر زندگی شدید و یا رژیم سخت باشد، معمولاً اگر به عادات غذایی خود توجه کنید و چند تغییر کوچک ایجاد کنید به راحتی وزن کم می‌کنید. به مقدار و نحوه غذا خوردن خود توجه کنید و خواهید دید که چقدر به راحتی 5 کیلوگرم وزن کم خواهید کرد.

## چرا سن مهم است؟

**با افزایش سن، متابولیسم بدن کم کند می شود** و به این دلیل است که وقتی افراد مسن می شوند اغلب از سخت تر شدن کاهش وزن شکایت دارند. افراد مسن تر این حقیقت را پذیرفته اند که قرار نیست بدن 20 سالگی خود را داشته باشند و احتمالاً سخت گیری کمتری نسبت به وزن خود دارند. اما این امر این اجازه را به آن ها نمی دهد که همه چی را فراموش کرده و مانند یک بالن چاق شوند.

به منظور دانستن وزن ایده آل، شما باید سن، قد و نیز ساختار استخوانی خود را بدانید. نمودارهای زیادی وجود دارد که وزن بهینه را نسبت به سن و جنسیت نشان می دهند.

**با افزایش سن، به دلیل افت متابولیسم، نیازمند مقدار غذای کمتری خواهید بود.** یکی از دلایلی که مردم اغلب در سن بالا به آن مرتکب می شوند این است که مقدار کالری یکسانی را مانند سال های پیش مصرف می کنند، برای داشتن هیكلی بهتر در سنین بالا باید ورزش بیشتر داشته و غذای کمتری مصرف کنید.

اگر بچه دارید، دقت کردن به وزن دشوارتر می شود و همچنین هر چه سن شما در موقع بارداری بیشتر باشد کم کردن وزن بارداری دشوارتر می شود. برای یک زن 35 ساله کم کردن وزن بسیار دشوارتر از یک زن 25 ساله است. باید با شدت بیشتری کار کنید زیرا متابولیسم در سن بالاتر بسیار افت کرده است. .

اگر فکر می کنید که به خاطر سن بیشتر خود نمی توانید وزن کم کنید اشتباه می کنید، افراد زیادی را می شناسم که این شیوه زندگی را دنبال کرده اند و وزن کم کرده اند، این رژیم برای شما مفید خواهد بود، صرف نظر از اینکه چه سنی هستید.



## وزن ایده آل شما چیست؟

آیا وزن ایده آل خود را می دانید؟ از روی نمودارهای موجود با توجه به سن، قد و جنسیت خود می توانید وزن ایده آل خود را بیابید.

بسیار مهم است که وزن ایده آل خود را پیدا کنید زیرا افرادی که دنبال کاهش وزن هستند اغلب تصورات اشتباهی راجع به وزن دارند. اگر لباس های شما تنگ شده اند و می خواهید 5 کیلو کم کنید به راحتی می توانید این کار را با استفاده از نکته های این کتاب در طی 25 روز انجام دهید. اگر اضافه وزن بیشتری دارید و نیاز دارید بدانید چه مقدار وزن باید کم کنید تا به وزن ایده آل خود برسید، می توانید بر اساس جنسیت، قد و سن خود آن را پیدا کنید.

**اگر بر این اساس مجبور بودید بیش از 5 کیلوگرم کم کنید امید خود را از دست ندهید. اگر شما راهنماهای این کتاب را انجام دهید، می توانید تمام وزنی که می خواهید را به شکلی ایمن و سریع از دست بدهید، با این حال باید برای خود ابتدا یک هدف مشخص را تعیین کنید.**

به جای اینکه به هدف نهایی خود نگاه کنید، باید برای هر هفته یک هدف کوچکتر تعیین کنید. اگر این روش را بکار بگیرید می توانید هر 5 روز یک کیلوگرم کم کنید. این مقدار کاهش وزن کاملا امن است.

اطلاعات این کتاب مفاهیم پایه Weight Watchers (یک برنامه رژیم معقول و خوب) را با توصیه های رژیمی و نکات مربوط به غذا خوردن و ورزش را ترکیب کرده است. هدف این کتاب این است که شما در طی 25 روز بتوانید 5 کیلو وزن کم کنید، اما اگر می خواهید بیشتر کم کنید باید برای مدتی این نکات را رعایت کنید.

**اگر یک هدف را برای هر 5 روز خود مشخص کنید و یک بار در 5 روز خود را وزن کنید، به هدف نهایی خود می رسید. یکی از بزرگترین اشتباهاتی که افراد انجام می دهند این است که مایوس شده و از برنامه دست می کشند. این امر اغلب زمانی رخ می دهد که فرد برای مدتی با وجود تلاش زیاد نمی تواند وزن کم کند. در این مواقع باید تغییری در رژیم خود ایجاد کنید و چیزی جدید را امتحان کنید تا وزن کم کنید. نباید مایوس شوید زیرا تنها با دنبال کردن راهنمایی های این کتاب می توانید به وزن دلخواه خود برسید.**

درک وزن ایده آل به شما کمک می کند تا حس بهتری نسبت به اهداف کاهش وزن خود داشته باشید، اگر باید وزن زیادی کم کنید، این کتاب به شما کمک می کند تا کاهش وزن را سریع آغاز کنید و همچنین جهت حرکت برای کاهش وزن بیشتر را به شما نشان می دهد. اگر یک روز کالری خود را رعایت نکردید و یا یک کیلو اضافه کردید نباید مایوس شوید و کافی است گذشته را فراموش کرده و به کار خود ادامه بدهید تا به وزن ایده آل خود برسید.

## سلطه ذهن بر بدن

**بزرگترین راز کاهش وزن در ذهن شماست.** کاهش وزن شبیه به ترک کردن سیگار است، هیچ کس نمی تواند شما را مجبور کند، باید به تنهایی آن را انجام دهید. اگر می خواهید سیگار را ترک کنید، می توانید بسته سیگار را دور انداخته و دیگر به سراغ آن نروید.

ذهن شما قوی تر از هر چیزی است، اگر میخواهید وزن کم کنید، باید تصمیم بگیرید که وزن کم کنید. کاهش وزن نمی تواند به خاطر توصیه یک پزشک و یا فرد دیگری باشد، تماما تصمیم شماست....

یک دلیل اینکه برخی از دوره های رژیم های گران قیمت تا این حد محبوب هستند به این دلیل است که آن ها فرد را مجبور می کنند تا مسئولیت وزن خود را بپذیرد. شما با رفتن به جلسات آن ها و وزن کشی های منظم، احساس تعهد می کنید تا وزن کم کنید و همین حس تعهد را خودتان می توانید در خود ایجاد کنید و زمان و پول خود را صرف چیزهای دیگری کنید.

به طور خلاصه می توان گفت که **میل شما به کاهش وزن باید بیشتر از میل شما به خوردن غذا و نوشیدنی هایی باشد که برای شما مضر هستند.** شما باید بخواهید وزن کم کنید، بیش از مقداری دلتان می خواهد غذا بخورید. اگر این دیدگاه را داشته باشید، می توانید به هر چیزی دست یابید.

باید انگیزه خود را مثبت نگه دارید. به جای فکر کردن به اینکه چگونه قرار است دوباره لباس های شما اندازه شما شوند، درباره این فکر کنید وقتی وزن کم می کنید آن لباس ها چقدر خوب بر اندام شما می نشینند. این رویکرد مثبت به شما کمک می کند تا از هدف خود دست برندارید و بسیار برای کاهش وزن مفید است.

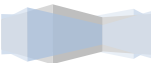
با دنبال کردن نکات این کتاب می توانید وزن کم کنید و نیازی به خریدن غذای خاصی نیست. نیازی به رفتن به باشگاه ندارید... نیاز نیست هیچ نوشیدنی یا قرص معجزه آسایی بخرید.....

**تنها کافی است بدانید بدن شما چگونه کار می کند و از چه غذاهایی باید پرهیز کنید و کمی ورزش کنید.** این یک توصیه ساده است، اما بسیار عالی جواب می دهد. مهمتر از همه، باید انگیزه مثبت خود را حفظ کنید، اگر یک کلوچه خوردید از خود مایوس نشوید، و میل خود برای حفظ وزن ایده آل را قوی تر از میل به غذا حفظ کنید.

من وظیفه خودم را انجام دادم، کتاب چگونه طی 25 روز 5 کیلو گرم از وزن خود را کم کنیم را آماده کردم و قدم به قدم اونچه لازمه برای کاهش وزن بدونی در اختیار تو دوست خوبم قرار دادم ، بقیه اش به عهده خودته.....

با آرزوی شادی، سلامت و موفقیت برای تو همراه عزیز و دوست داشتنی

سجاد خواجه





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

