

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>

رازهای رسیدن به

تناسب اندام

جداول

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست

مقدمه.....	3
تناسب اندام و رسیدن به وزن ایده ال.....	4
روش های اصلی رسیدن به تناسب اندام.....	4
مصرف قرص و مکمل های شیمیایی.....	5
ورزش.....	8
رژیم غذایی.....	11
حفظ تناسب اندام.....	13

## مقدمه

تناسب اندام و داشتن وزن ایده ال، تاثیر زیادی بر اراده، افکار و اعتماد به نفس افراد دارد و یکی از اصلی ترین دغدغه های مردم در این روزگار، دستیابی به وزن ایده ال و تناسب اندام است.

برای رسیدن به تناسب اندام، راه های مختلفی وجود دارد؛ مصرف قرص ها و مکمل های شیمیایی، ورزش، رژیم غذایی و...

در رسیدن به وزن ایده ال، بعضی افراد موفق می شوند، اما برخی دیگر به دلایل مختلف، موفقیتی در رسیدن به وزن ایده ال به دست نمی آورند.

نکته ای که باید برای رسیدن به تناسب اندام در نظر داشت، این است که برای به دست آوردن وزن ایده ال، صبر و حوصله زیادی لازم است و کسی نباید انتظار داشته باشد که در مدتی کوتاه به تناسب اندام برسد.

در دنیای تناسب اندام باورهای غلط بسیاری وجود دارد، اگر شما نیز قصد دارید به تناسب اندام برسید؛ برای به دست آوردن آگاهی از منابع معتبر استفاده کنید و به آنچه از این و آن شنیده اید بسنده نکنید.

اگر شما نیز می خواهید به وزن ایده ال برسید و تناسب اندام داشته باشید؛ در ادامه با

روش ها، مزایا و معایب هر روش و نحوه انجام آنها آشنا خواهید شد.

## تناسب اندام و رسیدن به وزن ایده ال

بر خلاف باور عموم، تناسب اندام به معنای شکم صاف، اندام ورزیده، بازوهای حجیم و... نیست؛ بلکه به معنای توانایی در انجام حرکات نسبتاً سنگین ورزشی و استفاده مناسب از بدن برای انجام حرکات جسمانی می باشد.

نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که صبر و حوصله و انجام حرکات جسمانی، داشتن رژیم غذایی و مصرف مکمل های شیمیایی در کنار یکدیگر باعث تناسب اندام و رسیدن به وزن ایده ال می شود.

## روش های اصلی رسیدن به تناسب اندام

برای رسیدن به وزن ایده ال و تناسب اندام روش های مختلفی وجود دارد، که افراد با توجه به شرایط، زمان، ویژگی های جسمانی و... روش دلخواه خود را انتخاب می کنند.

همان طور که در بخش مقدمه خواندید؛ مصرف قرص ها و مکمل های شیمیایی، ورزش و رژیم غذایی سه روش اصلی برای رسیدن به وزن ایده ال می باشند.

البته هر سه روش مزایا و معایب و توضیحاتی دارند که در ادامه خواهید خواند.

## مصرف قرص و مکمل های شیمیایی

\* مصرف قرص و مکمل های شیمیایی؛ روشی است که افراد کم حوصله و کسانی که می خواهند در مدتی کوتاه به وزن ایده ال برسند از آن استفاده می کنند.

این افراد، مدتی بعد متوجه اشتباه خود خواهند شد و عوارض آنها را خواهند دید.

\* قرص های لاغری و چاقی، پودرها، کرم ها و پمادها؛ اگر افراد را بدون عوارض جانبی به وزن ایده ال برسانند اثری موقتی دارند و بلافاصله پس از قطع مصرف، افراد به همان وزن سابق باز خواهند گشت.

\* یکی دیگر از دلایلی که مصرف قرص ها و مواد شیمیایی را به روشی پرخطر برای رسیدن به وزن ایده ال تبدیل کرده است؛ تقلبی بودن این محصولات است.

برخی افراد سودجو، به صورت غیربهداشتی و دست ساز اقدام به ساخت قرص هاومکمل های شیمیایی می کنند؛ که مصرف این مواد ممکن است عوارض ویا نتیجه عکس به همراه داشته باشد.

پس اگر شما نیز جزء آن دسته از افرادی هستید که مصرف قرص هاومکمل های شیمیایی را برای رسیدن به وزن ایده ال در مدتی کوتاه انتخاب کرده اید، حتماً این محصولات را از منابع و مکان های معتبر تهیه کنید.

\* کاهش و یا افزایش وزن در مدتی کوتاه به هیچ وجه توصیه نمی شود، پس اگر شما نیز قرص هاومکمل های شیمیایی را به دلیل رسیدن به وزن ایده ال در مدتی کوتاه، مصرف می کنید، پس از 3 تا 5 ماه بعد عوارض و عواقب کار خود را خواهید دید.

\* در برخی قرص ها، ممکن است ترکیباتی بادوز بالا بکار رفته شده باشد که مصرف آنها خطرات زیادی به دنبال خواهد داشت.

\* مصرف برخی قرص هاومکمل های شیمیایی، عوارض جانبی و خطرات بسیار زیادی به همراه خواهد داشت که در روی جعبه اشاره ای به آنها نشده است.

\* فشار خون، تپش قلب، حالت تهوع و استفراغ، واکنش های حساسیتی در بدن (پوستی یا گوارشی)، اختلال در خواب، از بین رفتن بافت

ماهیچه(در افراد مسن ممکن است بافت استخوانی از بین برود.)از عوارض مصرف قرص های لاغری می باشند.

\*مصرف قرص های هورمونی وچاق کننده عوارضی همچون:افزایش مودر بدن،طاسی زودرس در مردان،بزرگ شدن سینه هادر مردان،کوچک شدن سینه در زنان،عقیمی ونازایی(کوتاه مدت یا بلندمدت)رابه دنبال خواهد داشت.

\*مصرف قرصهای هورمونی وچاق کننده،زمینه ساز بروز حمله های قلبی ومغزی می شود.

\*مصرف قرص های هورمونی در افرادی که در ابتدای بلوغ یا قبل از شروع بلوغ قرار دارند،باعث بسته شدن زودرس صفحات رشد استخوانی درازودر نهایت باعث کوتاه قدی می شود.

\*ترکیبات گیاهی موجود در قرص های لاغری؛باعث مهار اشتها،احساس سیری،کاهش چربی خون ودر نهایت ازدست دادن وزن می شود.

\*در صورتی که در قرص هاومکمل های شیمیایی،ترکیبات گیاهی بادوز بالا بکاررفته باشد،مصرف آنها خطرناک است.



\* ترکیباتی که در برخی از قرص های لاغری و چاقی بکاررفته است، همان ترکیباتی است که در برخی از روانگردان ها وجود دارد و مصرف آنها سبب بروز مشکلات گوارشی و روانی خواهد شد.

\* قرص ها و مکمل های شیمیایی باید دارای تاییدیه از سازمان های جهانی، وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو و... باشند.

\* مصرف قرص ها و مکمل های شیمیایی در کنار رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای رسیدن به وزن ایده ال، کارساز خواهد بود.

## ورزش

\* ورزش کردن نه تنها باعث رسیدن به تناسب اندام می شود؛ بلکه سبب بهبود فعالیت در کل بدن و شادابی و نشاط و افزایش اعتماد به نفس خواهد شد.

\* داشتن برنامه ورزشی مناسب، در رسیدن به وزن ایده ال، ضروری است. البته برنامه ورزشی بدون رژیم غذایی، اثری در رسیدن به وزن ایده ال و تناسب اندام نخواهد داشت.

\* برخلاف باور مردم، ورزش فقط عاملی برای کاهش وزن نیست؛ بلکه افرادی که می خواهند وزن خود را افزایش دهند، باید ورزش کنند.

\* ورزش باعث از بین رفتن بافت چربی نمی شود؛ بلکه بافت چربی را به عضله تبدیل می کند.

\* در هنگام ورزش کردن، اگر تمرین را بدون وقفه انجام دهید و فشار آن را تحمل کنید، نتایج آن را سریع تر خواهید دید.

\* شما برای کاهش نیم کیلو از وزن تن؛ باید حدود 3500 کالری بسوزانید و انجام این کار با ورزش چهار هفته طول میکشد اما می توانید با مصرف 500 کالری در هفته، نیم کیلو وزن کم کنید.

\* حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در طول روز لازم است.

\* شما برای کاهش وزن، به 150 دقیقه فعالیت هوازی و متوسط 75 دقیقه فعالیت هوازی شدید در طول هفته نیاز دارید.

\* ورزش های هوازی شامل: پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی و...

\* بهترین راه سوزاندن چربی شکم، انجام ورزش های هوازی است.

\* ورزش های هوازی شدید شامل: دویدن، ایروبیک و...

\* به گفته کارشناسان، باید زمانی از روز را برای ورزش انتخاب کنید که بتوانید مرتب ورزش کنید و این زمان به عادت روزانه تان تبدیل شود.

\*بر اساس یافته ها، بهترین زمان برای ورزش؛ بعد از ظهرها، عصرها و صبح زود است.

\*بعضی از تحقیقات نشان می دهد انجام حرکات ورزشی به عنوان اولین کار در صبح، به کاهش وزن سریع و افزایش انرژی در تمام روز کمک می کند.

\*برنامه ورزشی باید بر اساس قد، سن، جنسیت، شرایط جسمی و با توجه به ساختار عضلانی اسکلتی و برخی محدودیت های خاص که در بعضی افراد وجود دارد برنامه ریزی شود.

\*کسانی که دچار مشکلات عضلانی و مفصلی هستند؛ باید حرکات ورزشی را با دقت بیشتری انتخاب کنند.

\*قبل از شروع ورزش، 5 تا 10 دقیقه گرم کردن الزامی است.

\*بعد از ورزش، نباید فعالیت به طور ناگهانی قطع شود؛ بلکه در عرض 7 تا 10 دقیقه به آرامی قطع شود.

\*انجام حرکاتی که باعث دردیات شدید آن می شود، ممنوع است.

\*انجام حرکاتی مثل بالا بردن هر دو پا بصورت مستقیم، دراز و نشست، حرکات گردن، کشش عضلات، اسکوات، حرکات کششی، حرکت لگد زدن و حرکات ستون فقرات ممکن است باعث آسیب دیدگی شود.

\*در صورت پیدایش علائمی مثل: احساس درد در قفسه سینه، احساس ناراحتی یا درد قابل توجه، تنگی نفس شدید و نامنظم شدن ضربان قلب فعالیت باید قطع شود.

\*ورزش باعث کم کردن خطر فشارخون بالا و همچنین باعث جلوگیری از سکتة مغزی، بیماری های عروقی، دیابت نوع 2، سرطان روده بزرگ و پوکی استخوان می شود.

## رژیم غذایی

\*بهترین و مهم ترین گام در رسیدن به وزن ایده ال، داشت رژیم غذایی مناسب است.

\*چگونگی انتخاب رژیم غذایی حتماً باید زیر نظر پزشک صورت گیرد.

\*برای رسیدن به وزن ایده ال، رژیم غذایی مهم تر از ورزش است.

\*در رژیم غذایی باید از همه گروه های غذایی (غلات و حبوبات، شیر و محصولات لبنی، سبزیجات و میوه ها و غذاهای دریایی) استفاده شود.

\*موادی مثل لوبیا و عدس، هندوانه، سیب زمینی شیرین، کلم قرمز، کنسرو گوجه فرنگی و ماست ساده بدون چربی باید در رژیم گنجانده شود.

\*میوه ها و سبزیجات منبع موادشیمیایی ضدسرطان، ویتامین ها، آنتی اکسیدان های بسیار قوی و... می باشند؛ به همین دلیل، باید در رژیم غذایی از آنان استفاده کرد.

\*وجود صبحانه در رژیم غذایی، باعث سلامتی بدن و تناسب اندام می شود.

\*رژیم غذایی بلندمدت، راه سالم تری برای رسیدن به وزن ایده ال است.

\*رژیم لاغری کوتاه مدت به دلیل دفع آب میان بافتی و آب سلولی و عوارضی

مثل: افتادگی عضلات صورت، تحلیل عضلات، شل شدن پوست بدن، ریزش مو و کم خونی که در درازمدت قابل مشاهده است؛ توصیه نمی شود.

\*انتخاب رژیم غذایی نادرست، عوارض زیادی به دنبال دارد.

\*عوارض رژیم های غذایی نادرست: کج خلقی و اختلالات روحی، مشکلات

گوارشی مثل یبوست و اسهال، سردرد، تهوع، کاهش توده عضلانی به جای بافت

چربی، افزایش آسیب پذیری در برابر عفونت ها، مشکلات کلیوی، افزایش

خطر ابتلا به برخی سرطانها، تحلیل رفتن بافت کبد که ممکن است منجر به مرگ شود..

## حفظ تناسب اندام

\*پس از رسیدن به وزن ایده ال، حفظ وزن اهمیت ویژه ای دارد.

\*برخی اقدامات جهت حفظ وزن و تناسب اندام: برنامه ریزی برای حفظ وزن ایده

ال، تغییر شیوه زندگی بر اساس رژیم غذایی مناسب، ورزش (حداقل 30 دقیقه

در طول روز)، کاهش استرس های روزانه، پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و انواع

شیرینی



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

<https://telegram.me/karnil>

