

برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز

www.zibayandam.ir





برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز

ارائه شده توسط:



www.zibaiandam.ir

<https://telegram.me/zibaiandam> **کانال تلگرام:**



<https://www.instagram.com/zibaiandam> **اینستاگرام:**

مقدمه

با سلام

این کتاب به شما یک برنامه غذایی ۷ روزه را پیشنهاد می دهد که بر فلاف بسیاری از رژیم های مومود، قرار نیست در آن احساس گرسنگی کنید، این برنامه به گونه ای طراحی شده است که سوفت و ساز بدن را بالا می برد و از این طریق میتواند موجب کاهش وزن شما شود، پیشنهاد من اینست که یکبار فودتان آن را امتحان کنید و ببینید که بدنتان چه واکنشی به آن نشان خواهد داد. فقط توجه داشته باشید از آنجایی که این کتاب ماصل ترجمه یک متن انگلیسی می باشد، قطعا برفی از مواد غذایی که معرفی شده به راحتی در دسترس ما نمی باشد، در این مورد سفت نگیرید، کافی است به دستورالعمل کلی پایبند باشید و تا جایی که امکانش هست از برنامه پیشنهادی تبعیت کنید. مطمئن باشید که بازهم نتیجه مطلوبی خواهید گرفت. در پایان از شما فوآننده گرامی درخواست می کنم در صورتی که به این برنامه عمل کردید متما نتایج خود را با ما در میان بگذارید.

توصیه می کنم پیشنهاد ویژه صفحه آخر را از دست ندهید.

دوستدار شما

ممید موسوی

مدیر وبسایت زیبایی اندام

www.zibaiandam.ir



برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز

فهرست مطالب

حقیقتی درباره کاهش وزن سریع

برنامه ی کلی

دوره استراتژیک ۴ روزه برای کاهش وزن

انواع وعده های غذایی

اندازه هر واحد از مواد غذایی

لیست مواد غذایی

سایر دستورالعمل های غذایی

برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز



حقیقتی درباره کاهش وزن سریع

"برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز" بعنوان یک برنامه ی غذایی واقعا استراتژیک که موجب افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها می شود، به شما کمک می کند که به وزن دلخواهتان برسید.

مکمل های غذایی را فراموش کنید.

بیشتر رژیم های غذایی متداول شما را به خرید انواع مکمل های مصنوعی با کیفیت پایین ترغیب می کنند. با دنبال کردن "برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز"، هیچ نیازی به مکمل نخواهید داشت. با این وجود اگر به استفاده از مکمل اصرار دارید حتما در مورد "حقیقت مکمل ها" مطالعه داشته باشید.

به نقش کربوهیدرات ها توجه کنید.

ایده نقش کربوهیدرات یا چرخه کربوهیدرات موضوع شناخته شده ایست، با این وجود مطرح کردن آن خالی از لطف نیست.

در صفحات بعدی، به کارکرد چرخه کربوهیدرات در یک دوره استراتژیک ۴ روزه اشاره می کنیم که به چربی سوزی حداکثری شما در هر هفته کمک می کند.

نکته ی مهم. استفاده از "برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز" در کنار یک برنامه ورزشی مناسب میتواند بهترین نتایج را به همراه داشته باشد.

بیشتر مردم به دنبال روندی برای کاهش وزن سریع خود هستند که معمولا با صدمات جدی به سلامتی و یا آسیب به بافت عضلانی آنها (و یا هر دو) همراه است که قطعاً نمی تواند انتخاب خوبی باشد.

این حقیقت با نگاهی به رژیم های غذایی بسیار محدودکننده ی سوپ کلم و یا اسموتی قابل درک است.

این برنامه های رژیمی اغراق آمیز که در تبلیغات به عنوان "معجزه ی کاهش چربی" معرفی می شوند، در واقع سه هدف اصلی زیر را دنبال می کنند:

- + کسب بیشترین درآمد در کوتاهترین زمان
 - + از دست رفتن حجم آب بدن، که در شما توهم کم کردن وزن و سوختن چربی را ایجاد می کند.
 - + آسیب زدن به سلامتی و متابولیسم شما برای اطمینان از این که وزن از دست داده برگردد - بنابراین شما مشتری هفته های آینده کلاهبرداری "جدید و اصلاح شده" آنها خواهید بود.
- بیا بیاید این حرکت جنون آمیز را متوقف کنیم.

رژیم های آسیب زا را فراموش کنید.

^۱ اسموتی یک نوشیدنی مخلوط شده و گاهی شیرین شده از میوه تازه است و در در برخی موارد خاص شکلات یا کره بادام زمینی دارد. علاوه بر میوه اسموتی ها دارای یخ خرد شده، میوه یخ زده، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند.

برنامه ی کلی

در "برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز" چرخه کربوهیدرات هم در نظر گرفته شده که به شما در رسیدن به وزن ایده آل تان کمک خواهد کرد البته بنا نیست به جزییات علمی این موضوع اشاره شود. به موارد زیر توجه کنید.

- + حساسیت خود را به انسولین بیشتر کنید، چون باعث افزایش سرعت کاهش وزن و کاهش احتمال ذخیره کربوهیدرات به شکل چربی می شود.
- + متابولیسم و غده ی تیروئید خود را سالم نگه دارید - این کار با مصرف بسیار کم کربوهیدرات برای مدت طولانی، غیر ممکن است.
- + شک نکنید که ورزش به سلامتی شما کمک می کند البته این عامل در بسیاری از برنامه های کاهش وزن سریع نادیده گرفته می شود.

دستور العمل های مهم. تنها "قوانین" موجود در این برنامه ی غذایی عبارتند از:

۱. روزانه هشت تاده لیوان آب بنوشید. (مردان: ۵،۳ لیتر و زنان: ۲،۵ تا ۲ لیتر)
۲. در هر وعده غذایی پروتئین مصرف کنید به جز در روزهای استراحت (البته توصیه می شود در این روزها هم مصرف پروتئین را قطع نکنید) و یا با "میان وعده های چرب" (snack)
۳. فقط از چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات هایی که در لیست مواد غذایی ذکر شده استفاده کنید، به جز در روزهای استراحت.
۴. نوع مواد غذایی را برای هر وعده غذایی در هر روز از لیست مواد غذایی تایید شده دنبال کنید.
۵. ۵ تا ۶ روز در هفته مطابق "راهنمای حرکات ورزشی برای کاهش وزن سریع در ۷ روز" ورزش کنید. اگر تابحال هرگز ورزش نکرده اید با ۲ روز در هفته شروع کنید و به تدریج طی ۸ هفته این میزان را به ۵ یا ۶ روز در هفته افزایش دهید.
۶. هر روز، جدول مواد غذایی و تقویم موفقیت خود را کامل کنید تا مطمئن شوید که عملکرد صحیحی دارید و برنامه کار می کند.

تقویم هفتگی کربوهیدرات شما

شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
بدون کربوهیدرات	کربوهیدرات کم	با کربوهیدرات	بدون کربوهیدرات	کربوهیدرات کم	استراحت	بدون کربوهیدرات
۰	۱	مردان = ۳ زنان = ۲	۰	۱	به مقدار دلخواه	۰
تعداد واحد کربوهیدرات شناسه ای						



تعریف ۴ روز استراتژیک در برنامه کاهش وزن

روز بدون کربوهیدرات

- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + گوشت قرمز مصرف کنید. سعی کنید از گوشت حیوانات علف خوار و ارگانیک استفاده کنید.
- + خودتان را به یک فنجان سبزیجات در ناهار و شام محدود کنید.
- + از لیست مواد غذایی تنها چربی ها و سبزیجات را مصرف کنید.
- + بین صبحانه و ناهار و بین ناهار و شام یک وعده چرب بخورید.
- + سالاد استفاده نکنید. متاسفم! (-)

روز کم کربوهیدرات

- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + گوشت قرمز و یا تخم مرغ مصرف نکنید.
- + خودتان را به یک فنجان سبزیجات در ناهار و شام محدود کنید.
- + از لیست مواد غذایی تنها چربی ها و سبزیجات را مصرف کنید.
- + مصرف چربی خود را حداقل کنید.
- + فقط از چربی های ماکمل، مانند مکمل های اسید چرب ضروری در روغن ماهی (رجوع کنید به "حقیقت مکمل ها")، استفاده کنید.

روز با کربوهیدرات

- + حداقل چهار وعده ی غذایی بخورید، خوردن پنج وعده ی غذایی ایده آل است. هر سه تا چهار

- ساعت غذا بخورید، و مراقب باشید که حجم وعده های غذایی معمولی باشد.
- + از کربوهیدراتهای موجود در لیست مواد غذایی تایید شده مصرف کنید.
- + خانم ها در دو وعده ی غذایی مختلف می توانند یک واحد کربوهیدرات نشاسته ای استفاده کنند. اگر ورزش می کنید مصرف کربوهیدرات را به وعده غذایی بعد از تمرین خود ماکول کنید. اگر ورزش نمی کنید (در صورت امکان) کربوهیدرات را عصر مصرف کنید.
- + مردان در سه وعده ی غذایی مختلف می توانند یک واحد کربوهیدرات استفاده کنند.
- + می توانید کربوهیدرات را با یک میوه (از لیست مواد غذایی) جایگزین کنید.

روز استراحت

- + هر آنچه می خواهید بخورید.
- + می توانید به هر اندازه که می خواهید غذا بخورید، به جز الکل و چیزهایی مثل آن.
- + اگر قصد دارید در این روز الکل مصرف کنید - این کار را بعد از چند وعده ی غذایی انجام دهید؛ در غیر این صورت، به عملکرد هورمون آسیب زده اید.

هشدار مهم درباره روزهای استراحت

روزهای استراحت با عملکردهای خاص فیزیکی و روانی، به طور مستقیم با اهداف کاهش وزن در ارتباط است.

اگر در تمام طول روز الکل، نوشابه های گازدار و چیزهایی مثل آن مصرف کنید شک نکنید که یک مسیر مارپیچ وار به سمت پایین در خلاف جهت اهداف کاهش وزن را پیش گرفته اید.

نکات و ترفندهای مهم برای کسب نتایج حداکثری در روزهای استراحت

۱. در روزهای استراحت تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار و الکی اجتناب کنید.

این مواد می توانند به نتایج متابولیکی و هورمونی مورد نظر ما آسیب بزنند.

۲. از مصرف مواد غذایی بسیار سرخ شده در روغن و دارای روغن ذرت با فروکتوز بالا خودداری کنید.

غذاهای سرخ شده اساساً فاقد هر گونه ارزش غذایی هستند، در نتیجه به هیچ وجه اهداف مورد نظر را در مورد شرایط متابولیکی و هورمونی برای روز استراحت فراهم نمی کنند. مصرف روغن ذرت با فروکتوز بالا (HFCS) موجب متوقف شدن یا اثر نامطلوب بر روی میزان ترشح هورمون لپتین می شود.

۳. تا ۲-۳ روز بعد از روزهای استراحت خود را وزن نکنید.

این موضوع از نظر روحی اهمیت زیادی دارد. در روزهای استراحت بدلیل آب موجود در کربوهیدرات ها اضافه وزن پیدا می کنید.

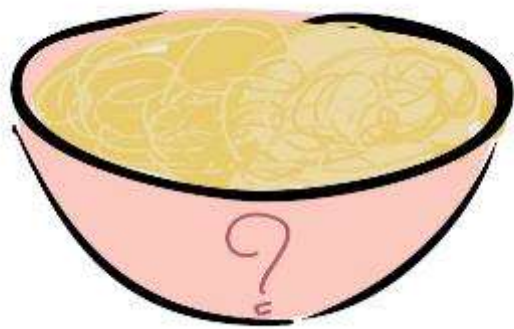
۴. به یاد داشته باشید، برای هر گرم کربوهیدراتی که مصرف میکنید بدن شما به سه گرم آب نیاز دارد.

دلیل افزایش وزن در روزهای استراحت بدلیل نیاز بدن به آب بعد از مصرف کربوهیدرات است که یک فرآیند طبیعی است.

به کمک ترفند بعدی، چند روز بعد از روز استراحت وزن شما بین ۴۵۰ تا ۳۵۰ گرم کم می شود.

۵. برای دفع آب اضافی در روز بعد از روز استراحت برنامه ریزی کنید.

بدن در روز بعد از روز استراحت آب اضافی (از کربوهیدرات ها) حمل می کند. به همین دلیل مردم درباره نفخ (carb-bloat) بعد از روز استراحت گله می کنند. با مصرف آب بیشتر، دچار نفخ کمتری خواهید شد.



انواع وعده های غذایی

ترکیب مواد غذایی در وعده های غذایی :

۱. F + P (پروتئین + چربی / روغن)
۲. V + P (پروتئین + سبزیجات)
۳. F (میان وعده چرب)
۴. S + P (پروتئین + کربوهیدرات نشاسته ای)
۵. P (میان وعده پروتئینی)
۶. V + S + P (پروتئین + کربوهیدرات نشاسته ای + سبزیجات)
۷. F + S + P (پروتئین + سبزیجات + چربی / روغن)
۸. FR + P (پروتئین + میوه)
۹. SA / FF (تغذیه آزاد / شیرینی و الکل)

* مصرف میوه در این دوره ی رژیمی محدود شده اما می توانید بجای هر واحد کربوهیدرات نشاسته ای از میوه استفاده کنید، علاوه بر این در روزهای استراحت در صورت تمایل می توانید آزادانه میوه مصرف کنید.

** دستورالعمل های هر روز برنامه در زیر هر جدول برنامه ی غذایی ارائه شده است.

*** اگر محاسبه ی کالری را لازم می دانید، در بخش شمارش کالری در صفحه بعد جزئیات شمارش کالری، گرم و اندازه هر واحد از مواد غذایی بیان شده است.



اندازه هر واحد از مواد غذایی

اندازه دست شما می تواند در چربی سوزی بیشتر به شما کمک کند!

عجیب بنظر می رسد، اما این بهترین راه برای کنترل حجم مواد غذایی مصرفی برای چربی سوزی است.

مشت، کف و شست دست شما میزان مصرف روزانه کالری و گرم را برای چربی سوزی بیشتر مشخص می کنند.

۱. پروتئین = به اندازه ی کف دست

+ مقدار قابل قبول در هر وعده غذایی ۱۵ تا ۲۵ گرم برای خانم ها و ۲۰ تا ۴۰ گرم برای آقایان

+ اگر به طور مداوم ورزش نمی کنید، باید کمتر از این مقدار مصرف کنید.

۲. کربوهیدرات = به اندازه ی مشت

+ ۲۵ تا ۵۰ گرم در هر وعده غذایی

+ پس از تمرین حجم کربوهیدرات مصرفی برای خانم ها ۳۵ تا ۴۰ گرم و برای آقایان حداقل ۴۵ تا ۵۰ گرم

۳. چربی = به اندازه آخرین بند انگشت شست x ۲

+ مقدار قابل قبول در هر وعده غذایی ۱۵ تا ۳۰ گرم. (حدود ۲ قاشق غذاخوری)

+ کالری کربوهیدرات ها و پروتئین ها به ازای هر گرم تنها ۴ و در چربی به ازای هر گرم ۹ است، بنابراین کنترل مصرف چربی و استفاده از اندازه های کوچک تر ضروری بنظر می رسد. (برای مثال ۱۲ تا ۱۵ عدد آجیل نوش جان کنید، نه نیم کیلو!)

محاسبه ی کالری

اگر از "برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز" استفاده می کنید، محاسبه ی کالری ضرورتی ندارد. اما اگر قصد انجام این کار را دارید، می توانید از روش برآورد کلی محاسبه ی کالری برای چربی سوزی که در زیر اشاره شده استفاده کنید:

۱. برابر وزن بدن = کاهش وزن / چربی سوزی

۲. برابر وزن بدن = حفظ وزن

۳. ۱۵ برابر وزن بدن = افزایش وزن / عضله سازی

این فقط یک تخمین است. ژنتیک، میزان ورزش، خواب، ریکاوری و مکمل های غذایی همگی می توانند بر نتایج کلی چربی سوزی / عضله سازی تاثیرگذار باشند.

شما باید مصرف کالری خود را بسته به نتایج حاصله تنظیم کنید. این نکته را فراموش نکنید که کاهش شدید کالری مصرفی به سرعت شما را بی رمق می کند. بنابراین احتیاط کنید، و چند روز یکبار با کربوهیدراتها خود را تقویت کنید



لیست مواد غذایی

نوع (P) = پروتئین ها

تخم مرغ و سفیده تخم مرغ (سعی کنید از تخم مرغ ارگانیک یا تخم مرغ تازه محلی استفاده کنید)

+ مردان: ۲ تخم مرغ کامل با ۴-۵ سفیده

+ زنان: ۲ تخم مرغ کامل با ۳ سفیده

پنیر گلبه ارگانیک (سعی کنید از پنیر پر چرب بدون مواد نگهدارنده و طبیعی و یا پنیر با بادام استفاده کنید)

+ مردان: افنجان

+ زنان: ۱/۲ فنجان

ماست چکیده ارگانیک (ماست ساده بدون قند یا با قند کم)

+ مردان: افنجان

+ زنان: ۱/۲ فنجان

گوشت گاو بدون چربی، گوشت گوزن و آهو، گوشت بره، یا ژامبون گوشت تازه (سعی کنید از گوشت حیوانات علفخوار یا محلی استفاده کنید)

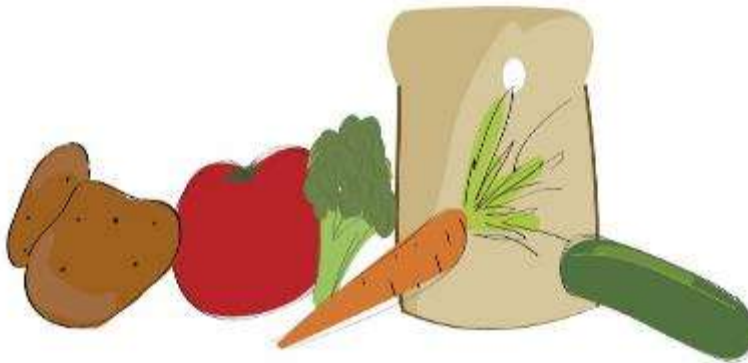
+ مردان: ۱۴۰-۱۷۰ گرم

+ زنان: ۸۰-۱۲۰ گرم

سینه بوقلمون (سعی کنید از گوشت بوقلمون ارگانیک استفاده کنید)

+ مردان: ۱۷۰-۲۳۰ گرم

+ زنان: ۱۲۰-۱۴۰ گرم



سینه مرغ (سعی کنید از گوشت مرغ ارگانیک استفاده کنید)

+ مردان: ۱۷۰-۲۳۰ گرم

+ زنان: ۱۲۰-۱۴۰ گرم

پودر پروتئین با کربوهیدرات کم (از برندی که این محصول را در دمای پایین تولید کرده است استفاده کنید)

+ مردان: ۱/۲-۲ قاشق (۳۰-۴۰ گرم)

+ زنان: ۱-۱/۲ قاشق (۲۰-۳۰ گرم)

ماهی غیر پرورشی تازه: سالمون، ماهی قزل آلا، ماهی تن، کاد، تیلاپیا، ماهی سفید

+ مردان: ۱۷۰-۲۳۰ گرم

+ زنان: ۸۰-۱۲۰ گرم

سایر غذاهای دریایی غیر پرورشی: لابستر / شاه میگو (حرام)، خرچنگ (حرام)، میگو، گوش ماهی (مصرف محدود)

+ مردان: ۱۷۰-۲۳۰ گرم

+ زنان: ۸۰-۱۲۰ گرم

* مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید، نه به دلیل عوارض ناشی از کلسترول، تنها به این دلیل که می خواهیم بصورت استراتژیک میزان چربی را در رژیم غذایی در برخی از روزها کاهش دهیم.



نوع (S) = کربوهیدرات نشاسته ای

۱. تنها کربوهیدرات های نشاسته ای زیر را مصرف کنید و دستورالعمل های ارائه شده برای هر روز را در قالب تغذیه روزانه دنبال کنید.

۲. حجم مصرفی:

مردان با وزن کمتر از ۹۰ کیلوگرم = افنجان، مردان با وزن بیشتر از ۹۰ کیلوگرم = ۱½ فنجان

زنان = ½ تا ¾ فنجان.

* مگر در مواردی که در برنامه ی غذایی ذکر شده.

۳. وعده های غذایی شامل نشاسته (و میوه) را بعد از تمرین یا اگر ورزش نمی کنند عصر مصرف کنید.

۴. چربی مصرفی را به کمتر از ۱۰ گرم در تمام وعده های غذایی حاوی کربوهیدرات نشاسته ای محدود کنید.

فهرست مواد غذایی

- + بلغور (جو دوسر خرد شده آرام پخته شده)
- + سیب زمینی شیرین
- + سیب زمینی ها
- + کدوی بلوط و حلوائی
- + برنج وحشی، برنج قهوه ای، برنج سیاه و سفید، برنج سفید (بخارپز شده نه سرخ شده)
- + کینو-آ
- + ماکارونی بدون گلوتن / بدون گندم - آرد برنج یا لوبیای سیاه
- + حبوبات (از غذاهای کنسرو شده استفاده نکنید):
- لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، لوبیا چشم بلبلی، لوبیای لیما، لوبیا قرمز، نخود، لوبیا چیتی، لوبیا کره، لوبیا سفید، عدس
- + نان ها: حزقیال (نوعی نان که از گندم و جو و لوبیا و ارزن و عدس ساخته شده است)، ارزن، برنج (از همه محصولات مبتنی بر غلات سیوس دار، نان گندم، و یا محصولات گندم استفاده نکنید)
- + نان ساندویچ: حزقیال یا گندم / بدون گلوتن: آرد برنج یا دانه جوانه زده
- + ذرت (فقط ارگانیک و مصرف محدود)
- + نخود فرنگی
- * سعی کنید تا جای ممکن از مواد نشاسته دار طبیعی استفاده کنید. مصرف کربوهیدرات های فشرده شده را محدود کنید



نوع (FR) = میوه ها

۱. می توانید یک وعده از هر یک از میوه های فهرست زیر را به جای نشاسته در روزهایی که برنامه ریز غذایی شما اشاره کرده است استفاده کنید.

فهرست مواد غذایی

۲. مردان = $\frac{1}{2}$ افنجان. زنان = $\frac{1}{2}$ تا افنجان.
 ۳. آب میوه مصرف نکنید.
- | | | | |
|-------------|-------------|----------|----------------------|
| گیلاس + | کیوی + | هلو + | نارنگی + |
| سیب + | انبه + | کرنبری + | گلابی + |
| پرتقال + | هندوانه + | پاپایا + | انگور + |
| گریپ فروت + | بولوبری + | آلو + | ملون + |
| موز + | تمشک + | آناناس + | (طالبی، گرمک، وغیره) |
| زردآلو + | تمشک سیاه + | شلیل + | |

نوع (V) = سبزیجات

۱. از فهرست زیر یک وعده از سبزیجات مورد علاقه خود را مطابق الگوهای تغذیه روزانه داده شده مصرف کنید.

۲. اندازه هر وعده (برای مردان و زنان) = افنجان برای تمام سبزیجات (خام، بخار پز و یا خیلی کم پخته شده)

۳. در روز حداقل دو وعده از سبزیجات برگ سبز کراسیفر (شکل روبه رو) مصرف کنید.



فهرست مواد غذایی

- | | | | |
|--------------|-------------|--------------------------|--------------|
| کلم بروکلی + | اسفناج + | کنگر + | کدو خیاری + |
| مارچوبه + | لوبیا سبز + | انواع فلفل + | کلم کالی + |
| خیار + | تربچه + | آروگولا (شاهی زمستانی) + | سبزی خوردن + |
| کاهو + | پیاز + | گوجه فرنگی + | بادمجان + |
| کلم + | کرفس + | کلم پیچ + | هویج + |
| گل کلم + | قارچ + | | |

* سعی کنید از سبزیجات ارگانیک و یا محلی استفاده کنید.

نوع (F) = چربی یا روغن

۱. از چربی های فهرست زیر فقط یک وعده مطابق الگوهای تغذیه روزانه داده شده مصرف کنید.
۲. اندازه هر وعده (برای مردان و زنان) = اقاشق غذا خوری.
پنیر = خیلی کم . زرده تخم مرغ = حداکثر ۱ یا ۲ عدد
۳. در مصرف چربی ها بسیار دقت کنید در غیر اینصورت ممکن است به راحتی ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری اضافی در هر روز مصرف خواهید کرد.
۴. دقت کنید که در وعده های غذایی حاوی کربوهیدرات نشاسته ای یا میوه ها به صورت محدود چربی مصرف کنید.

فهرست مواد غذایی

- + دانه های چیا، تخم شاهدانه و یا تخم های کتان
- + روغن ماهی یا روغن کرپل
- + روغن زیتون
- + مایونز (به مقدار خیلی کم. از مصرف روغن های کانولا یا گیاهی تصفیه شده خودداری کنید)
- + مقدار کمی پنیر خام یا پنیر بادام
- + کره حیوانی یا ارگانیک
- + روغن نارگیل (خام یا فشرده شده در دمای بالا)
- + زرده تخم مرغ
- + خامه (ارگانیک)
- + آجیل خام یا مغزها (به مقدار محدود)
- + کره مغزها (زنان = اقاشق غذا خوری. مردان = ۱½ - ۲ اقاشق غذا خوری)
- + ۵۰-۸۵ گرم آوکادو (حدود ۱/۲)



سایر دستورات عملی های غذایی

چاشنی ها

شما ممکن است از ادویه ها (چاشنی ها) استفاده کنید، اما یادتان باشد، مراقب شیرینی مخفی آنها باشید و مقدار کربن را چک کنید. از میان چاشنی ها می توان به خردل، سالسا، سس تند و سس سبوس دار ارگانیک اشاره کرد.

در استفاده ی متعادل از موارد زیر نیز آزادیید :

- + نمک دریا
- + سیر
- + سرکه
- + ریشه خردل
- + فلفل
- + سس گوجه فرنگی (بدون شربت ذرت با فروکتوز بالا یا بدون شیرینی)
- + همه ی طعم دهنده های طبیعی کم کالری یا بدون کالری، استوایی یا غیر استوایی

طعم دهنده ها و غذاهای مخلوط

۱. مصرف طعم دهنده های مصنوعی (سوکراوز، اسپارتام، مواد قندی، آسه سولفام-ک) را کاهش دهید.
۲. از استویا (برگ عسل)، زایلیتول (شیرین کننده دیابتی) یا اریتریتول استفاده کنید.
۳. از اسپری های آشپزی دوری کنید و سعی کنید به جای آن از مقدار کمی روغن نارگیل استفاده کنید.

لبنیات

حدود ۶۰ درصد از افراد تمایلی به استفاده از لبنیات ندارند. به تاثیر پروتئین پنیر کلبه، ماست و کشک (پروتئین آب پنیر) بر روی بدن توجه داشته باشید.

اگر شما تجربه نفخ و ناراحتی گوارشی دارید، بهتر است از مواد جایگزین زیر استفاده کنید:

- + به جای کشک (پروتئین آب پنیر) از پودر پروتئین گیاهی مانند SunWarrior استفاده کنید
- + به جای پنیر یا ماست از مکمل های پروتئینی سبک و یا ۳۰-۶۰ گرم آجیل خام استفاده کنید



برنامه کاهش وزن سریع در ۷ روز

تنبه - روز اول - روز بدون کربوهیدرات

مردان	زنان	نوع	وعده
۲ عدد تخم مرغ کامل، ۳ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو به همراه ۶۰ گرم گوشت گاو چرخ شده بدون چربی و کمی پنیر	۱ عدد تخم مرغ کامل، ۲ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو گوشت قرمز (۲ برش)	پروتئین / چربی	۱
شیک وانیلی: ۳۰-۴۰ گرم پودر پروتئین وانیلی را با ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب در مخلوط کن به همراه یخ و ۱۲ عدد آجیل خام مخلوط کنید.	۱۷۰ گرم پنیر کلبه (بدلیل پر چرب بودن حجم کربوهیدرات را کاهش دهید)	پروتئین / چربی	۲
۱۱۰-۱۴۰ گرم سینه مرغ کبابی، یک فنجان لوبیا سبز	۸۵-۱۲۰ گرم سینه مرغ کبابی، یک فنجان لوبیا سبز	پروتئین / سبزیجات	۳
۸۵-۱۲۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	۵۰-۹۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	چربی	۴
۱۷۰ گرم گوشت گاو بی استخوان کباب شده یا گوشت قرمز، یک فنجان کلم بروکلی	۱۲۰ گرم گوشت گاو بی استخوان کباب شده یا گوشت قرمز، یک فنجان کلم بروکلی	پروتئین / سبزیجات	۵
شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب	شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب	پروتئین	۶

دستورالعمل های روزانه

- + سالاد نخورید.
- + نشاسته یا میوه نخورید.
- + می توانید گوشت قرمز بخورید.
- + یک میان وعده چرب بین ناهار و شام بخورید.
- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.

یکشنبه - روز دوم - روز کربوهیدرات کم

مردان	زنان	نوع	وعده
۴-۶ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو، یک فنجان جو دوسر با یک بسته استویا و / یا دارچین	۳-۴ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو، نصف فنجان جو دوسر با یک بسته استویا و یا دارچین	پروتئین / نشاسته	وعده ۱
یک فنجان پنیر کلبه ارگانیک و یا یک فنجان ماست چکیده ارگانیک	نصف فنجان پنیر کلبه ارگانیک و یا نصف فنجان ماست چکیده ارگانیک	پروتئین	وعده ۲
۱۷۰ - ۲۵۰ گرم تن ماهی با برگ‌های جوان اسفناج (فقط سبزیجات، سالاد نخورید)	۸۰ - ۱۲۰ گرم تن ماهی با برگ‌های جوان اسفناج (فقط سبزیجات، سالاد نخورید)	پروتئین / سبزیجات	وعده ۳
شیک وانیلی: ۳۰-۴۰ گرم پودر پروتئین وانیلی را با ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب در مخلوط کن به همراه یخ و ۱۲ عدد آجیل خام مخلوط کنید.	شیک وانیلی: ۲۰-۲۵ گرم پودر پروتئین وانیلی را با ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب در مخلوط کن به همراه یخ و ۱۲ عدد آجیل خام مخلوط کنید.	پروتئین	وعده ۴
۱۲۰ گرم استیک مرغ کبابی، یک فنجان سبزیجات بخار پز	۱۲۰ گرم استیک مرغ کبابی، یک فنجان سبزیجات بخار پز	پروتئین / سبزیجات	وعده ۵
۴ - ۵ سفیده تخم مرغ نیمرو، با مقدار کمی سس سالسا	۲ - ۳ سفیده تخم مرغ نیمرو، با مقدار کمی سس سالسا	پروتئین	وعده ۶

دستورالعمل های روزانه

- + میزان مصرف چربی را پایین نگه دارید.
- + گوشت قرمز و یا تخم مرغ کامل نخورید.
- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + وعده های غذایی شامل نشاسته را بعد از تمرین یا اگر ورزش نمی کنند عصر مصرف کنید.
- + اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.

دوشنبه - روز سوم - روز باکربوهیدرات

نوع	زنان	مردان
وعده ۱ پروتئین / نشاسته	نصف فنجان سیب زمینی با املت و یا تخم مرغ نیمرو	نصف فنجان سیب زمینی با املت و یا تخم مرغ نیمرو
وعده ۲ پروتئین / سبزیجات (کم چرب)	۱۷۰-۱۲۰ گرم سینه بوقلمون کبابی. کمی سالاد خانگی با اقاشق غذاخوری روغن زیتون و سرکه	۲۵۰-۱۷۰ گرم سینه بوقلمون کبابی. کمی سالاد خانگی با اقاشق غذاخوری روغن زیتون و سرکه
وعده ۳ پروتئین (کم چرب)	شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۲۰۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب	شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۲۰۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب
وعده ۴ پروتئین / نشاسته / سبزیجات (کم چرب)	۱۷۰-۱۲۰ گرم پروتئین بدون چربی یک فنجان ماکارونی یا برنج یک فنجان سبزیجات	۲۵۰ گرم پروتئین بدون چربی ۱/۲ فنجان ماکارونی یا برنج یک فنجان سبزیجات
وعده ۵ تغذیه آزاد / شیرینی و نوشابه بدون گاز	یک وعده کوچک از دسر مورد علاقه (بدون مخلفات)	یک وعده کوچک از دسر مورد علاقه (بدون مخلفات)

دستورالعمل های روزانه

- + تلاش کنید که یک یا دو ساعت ورزش پیش از اولین باکربوهیدرات خود در عصر داشته باشید.
- + اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.
- + می توانید با اولین وعده ی غذایی یا بجای یک کربوهیدرات نشاسته ای از یک واحد میوه مصرف کنید.
- + وعده های غذایی کم چرب را قبل و بعد از ورزش و وعده های غذایی دارای کربوهیدرات نشاسته ای مصرف کنید.
- + یک کربوهیدرات نشاسته ای در ۲ وعده غذایی مختلف مصرف کنید حداقل یک واحد را پس از فعالیت بدنی مصرف کنید

سه شنبه - روز چهارم - روز بدون کربوهیدرات

مرحله	زمان	نوع	وعده
۱ عدد تخم مرغ کامل، ۴ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو به همراه ۵۰ گرم گوشت گاو چرخ شده بدون چربی و کمی پنیر	۱ عدد تخم مرغ کامل، ۲ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو گوشت قرمز (۲ برش)	پروتئین / چربی	۱ وعده
یک فنجان ماست چکیده ارگانیک با ۱۴ عدد آجیل خام	نصف فنجان ماست چکیده ارگانیک با ۱۰ عدد آجیل خام	پروتئین / چربی	۲ وعده
۳۰ گرم رول گوشت، یک فنجان سبزیجات مورد علاقه	۳۰ گرم رول گوشت، یک فنجان سبزیجات مورد علاقه	پروتئین / سبزیجات	۳ وعده
۸۵ - ۱۲۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	۵۰ - ۹۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	چربی	۴ وعده
۱۷۰ گرم استیک حیوان علف خوار (منبع چربی)، یک فنجان کلم بروکلی	۱۲۰ گرم استیک حیوان علف خوار (منبع چربی)، یک فنجان کلم بروکلی	پروتئین / سبزیجات / چربی	۵ وعده
شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۲۰ میلی لیتر آب	شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۲۰ میلی لیتر آب	پروتئین	۶ وعده

دستورالعمل های روزانه

- + سالاد نخورید.
- + نشاسته یا میوه نخورید.
- + می توانید گوشت قرمز بخورید.
- + یک میان وعده چرب بین ناهار و شام بخورید.
- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.

چهارشنبه - روز پنجم - روز کربوهیدرات کم

مرحله	زمان	نوع	وعده
پنکیک: ۵ عدد سفیده تخم مرغ، ۲ اسکوپ پودر پروتئین، ۳/۴ فنجان جو دوسر، و ۱/۵ فنجان آب برای خمیر را باهم مخلوط کنید. روی آن تعداد کمی توت قرار دهید.	پنکیک: ۳ عدد سفیده تخم مرغ، یک اسکوپ پودر پروتئین، نصف فنجان جو دوسر، و ۱/۵ فنجان آب برای خمیر را باهم مخلوط کنید. روی آن تعداد کمی توت قرار دهید. و زایلیتول	پروتئین / نشاسته	وعده ۱
شیک شکلاتی: ۳۰ - ۴۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی و ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب را در مخلوط کن به همراه یخ مخلوط کنید.	شیک شکلاتی: ۲۰ - ۲۵ گرم پودر پروتئین شکلاتی و ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب را در مخلوط کن به همراه یخ مخلوط کنید.	پروتئین	وعده ۲
۱۷۰ گرم سینه بوقلمون کبابی، یک فنجان لوبیا سبز	۱۲۰ گرم سینه بوقلمون کبابی، یک فنجان لوبیا سبز	پروتئین / سبزیجات	وعده ۳
شیک وانیلی: ۳۰-۴۰ گرم پودر پروتئین وانیلی را با ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب در مخلوط کن به همراه یخ مخلوط کنید.	شیک وانیلی: ۲۰-۲۵ گرم پودر پروتئین وانیلی را با ۳۰۰-۳۵۰ میلی لیتر آب در مخلوط کن به همراه یخ مخلوط کنید.	پروتئین	وعده ۴
۱۷۰ - ۲۳۰ گرم مرغ گریل شده، یک فنجان مارچوبه	۱۷۰ - ۲۲۰ گرم مرغ گریل شده، یک فنجان مارچوبه	پروتئین / سبزیجات	وعده ۵
۴ - ۵ سفیده تخم مرغ نیمرو، بامقدار کمی سس سالسا	۲ - ۳ سفیده تخم مرغ نیمرو، بامقدار کمی سس سالسا	پروتئین	وعده ۶

دستورالعمل های روزانه

- + میزان مصرف چربی را پایین نگه دارید.
- + گوشت قرمز و یا تخم مرغ کامل نخورید.
- + حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.
- + وعده های غذایی شامل نشاسته را بعد از تمرین یا اگر ورزش نمی کنند عصر مصرف کنید.
- + اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.



پنجشنبه - روز هشتم - روز استراحت

مردان	زنان	نوع	
گوشت قرمز سوده شده، تخم مرغ، کوکوی سیب زمینی و نان تست (بدون مخلفات)	گوشت قرمز سوده شده، تخم مرغ، کوکوی سیب زمینی و نان تست (بدون مخلفات)	تغذیه آزاد	وعده ۱
چیپس و سالسا (بدون مخلفات)	چیپس و سالسا (بدون مخلفات)	تغذیه آزاد	وعده ۲
پیتزایا هر غذای مورد علاقه (بدون مخلفات)	پیتزایا هر غذای مورد علاقه (بدون مخلفات)	تغذیه آزاد	وعده ۳
دسر مورد علاقه (زیاده روی نکنید)	دسر مورد علاقه (زیاده روی نکنید)	تغذیه آزاد / شیرینی	وعده ۴

دستورالعمل های روزانه

- + هر چیزی در هر مقداری که می خواهید بخورید.
- + دستورالعمل های روز استراحت را در صفحه ۶-۷ دنبال کنید.

جمعه - روز هفتم - روز بدون کربوهیدرات

مردان	زنان	نوع	وعده
۱ عدد تخم مرغ کامل، ۴ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو به همراه ۵۰ گرم گوشت گاو چرخ شده بدون چربی و کمی پنیر	۱ عدد تخم مرغ کامل، ۲ عدد سفیده تخم مرغ نیمرو گوشت قرمز (۲ برش)	پروتئین / چربی	۱ وعده
یک فنجان ماست چکیده ارگانیک با ۱۴ عدد آجیل خام	نصف فنجان ماست چکیده ارگانیک با ۱۰ عدد آجیل خام	پروتئین / چربی	۲ وعده
۳۰ گرم رول گوشت، یک فنجان از سبزیجات مورد علاقه	۲۰ گرم رول گوشت، یک فنجان از سبزیجات مورد علاقه	پروتئین / سبزیجات	۳ وعده
۸۰ - ۱۲۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	۵۰ - ۹۰ گرم آجیل خام (گردو، بادام، فندق، و ...)	چربی	۴ وعده
۱۷۰ گرم استیک حیوان علف خوار (منبع چربی)، یک فنجان کلم بروکلی	۱۲۰ گرم استیک حیوان علف خوار (منبع چربی)، یک فنجان کلم بروکلی	پروتئین / سبزیجات / چربی	۵ وعده
شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب	شیک شکلاتی: ۲۰ گرم پودر پروتئین شکلاتی به همراه ۱۸۰ میلی لیتر شیر بادام و ۱۲۰ میلی لیتر آب	پروتئین	۶ وعده

دستورالعمل های روزانه

- + **سالاد نخورید.**
- + **نشاسته یا میوه نخورید.**
- + **می توانید گوشت قرمز بخورید.**
- + **یک میان وعده چرب بین ناهار و شام بخورید.**
- + **حجم واحدهای غذایی خود را نسبت به قبل کوچک تر کنید.**
- + **اگر تنها قادر به خوردن ۴ وعده غذایی هستید می توانید وعده غذایی ۲ و ۶ را نادیده بگیرید.**



آیا به دنبال داشتن یک همراه و حامی برای رسیدن به وزن دلخواهتان هستید؟!

اگر تا حالا روش های زیادی رو برای کاهش وزن امتحان کرده اید و هزینه بسیار زیادی رو برای دریافت برنامه غذایی مناسب صرف کرده اید و در نهایت نتوانسته اید به نتیجه مطلوب برسید ویا بعد از مدتی فسته شده اید و رژیم خود را کنار گذاشته اید. ما برای شما یک راهکار عالی و بسیار ارزان سراغ داریم. به احتمال بسیار زیاد عدم نتیجه گیری شما به نداشتن انگیزه کافی برای دنبال کردن رژیم غذایی و یا مقاومت ذهنی در برابر رعایت کردن سبک درست غذا خوردن می باشد. ما برای حل این موضوع از یک تکنیک بسیار قدرتمند بهره خواهیم گرفت. برنامه ریزی ضمیر نافودآگاه با استفاده از روش **subliminal message** ، فیل مقتصر باید بگویم که شما در روز به موزیک هایی گوش خواهید داد که در آن عبارات تاکیدی مثبت در مورد لاغری گنجانده شده است که فقط ضمیر نافودآگاه شما قادر به جذب و دریافت این پیامها می باشد. پس از مدتی شما مس خواهید کرد که فیل را امت تر رژیم غذایی خود را رعایت می کنید. برای برنامه غذایی خود نیز نگران نباشید یک کتاب فوق العاده معتبر و پر فروش به نام **رژیم ۱۷ روزه** که در آن به طور کامل رموز موفقیت در لاغری و برنامه های مناسب غذایی شرح داده شده است را در اختیار شما قرار خواهیم داد. علاوه بر همه اینها بفش پشتیبانی، پیگیر تلاش های شما خواهد بود. از زمانی که شما قصد دارید رژیم خود را شروع کنید کار ما شروع می شود. با فرستادن نکات تکمیلی و پیامهای انگیزشی شما را در پیگیری برنامه خود یاری خواهیم نمود. هم چنین تکنیک های ذهنی بسیار قدرتمند نظیر خود هیپنوتیزم و EFT نیز به شما آموزش داده خواهد شد که هرکدام به تنهایی نیز قادر خواهد بود تا یک شفص را به وزن دلخواهش برساند. این پکیج لاغری به مدت ممدود فقط **۹۹۰۰** تومان به فروش می رسد و پس از مدتی قیمت با ارزش حقیقی آن به فروش خواهد رسید.

برای اطلاعات بیشتر و هم چنین سفارش این بسته میتوانید به وبسایت www.zibayandam.ir مراجعه نمایید. شماره پاسخگو در تلگرام: ۹۳۰۰۷۵۹۵۵۶.



اینستاگرام: <https://www.instagram.com/zibayandam>