

# چطور در کمتر از 60 روز 10 کیلو وزن کم کنیم؟

## فهرست

برای کاهش وزن صبور باشید

نیاز به تغییر عادات غذایی

مصرف فیبر را افزایش دهید

نقش ورزش در کاهش وزن

دل سرد نشود

چگونه سوخت و ساز بدن را افزایش دهیم

توصیه هایی برای احساس سیری

چطور انگیزه خود را حفظ کنید

پایان دوره دو ماهه آغاز راه است

سایت سلامت

باران

[www.salamat](http://www.salamat)

[baran.ir](http://baran.ir)

[www.salamatbaran.ir](http://www.salamatbaran.ir)

سرشناسه: تیم سلامت باران

عنوان و نام پدید آورنده: چطور در کمتر از 60 روز 10 کیلو وزن کم کنیم/ نادر ارجمندپور

مشخصات نشر: تهران وبسایت سلامت باران

مشخصات ظاهری: 10 ص متن و تصویر

توضیحات: این کتاب به شما کمک می کند تا در فقط 60 روز 10 کیلوگرم وزن کم کنید

قیمت: رایگان

توزیع در وبسایت سلامت باران [www.salamatbaran.ir](http://www.salamatbaran.ir)

توزیع این کتاب در تمامی سایتها با ذکر منبع بلا مانع است

## مقدمه

هیچ رژیم غذایی نیست که با قرصهای جادویی یا نوشیدنی معجزه آسا باعث کاهش وزن سریع ما شود بلکه برای کاهش وزن 5 تا 10 کیلوگرم ما ناگزیر به طی نمودن فرایندی هستیم که نیاز به تمایل و تلاش برای چربی سوزی با شیوه ای مناسب دارد که منجر به حفظ سلامت نیز گردد.

در ابتدا بهترین کار این است که سعی کنیم تا عادات بد غذایی خود را تغییر دهیم با این کار نه فقط به حفظ سلامتی خود کمک کرده ایم بلکه احساس بهتری برای کاهش وزن پیدا می کنیم پس با بررسی و کمی دقت در مصرف خوراکی ها می توانیم خیلی راحت از شر اضافه وزن خود خلاص شویم ولی اگر علاقه مندید بدانید چطور میشود کاهش وزنی 10 کیلو گرمی در 2 ماه را داشته باشید ادامه مطلب را بخوانید.

1- اولین کاری که باید برای کاهش وزن 10 کیلوگرمی انجام دهید این است که صبور باشید

رژیم های غذایی هستند که در زمانی کوتاه می توانند کاهش وزن زیادی به همراه داشته باشند ولی چیزی که موجب ناامیدی شما می شود این است که بعد از پایان رژیم غذایی وزن شما به سرعت به حالت اولیه خود و یا حتی وزنی بیش از آن باز می گردید. بنظر شما برای اینکه بتوانید به وزن ایده آل خود برسید و آن را حفظ کنید دو ماه مدت زیادی است؟

مسلمما خیر پس بیایید خود را گرفتار اینگونه رژیم های غلط نکرده و با تمرکز بر چگونگی انجام عادات جدید در زندگی خود کاهش وزنی ماندگار را تجربه کنیم.

2- برای کاهش وزن تا 10 کیلو گرم نیاز به تغییر عادات غذایی داریم ، در حالت ایده آل مصرف یک رژیم غذایی غنی از پروتئین و سبزیجات و محدود کردن مصرف چربی ها و کربوهیدرات یک راه کار عالیست. بهتر است استفاده از مواد غذایی کم چربی و کم نمک در پخت و پز را به عنوان یک اصل قرار داده و وعده غذایی شام را با توجه به این که بدن نیاز کمتری به مصرف کالری دارد سبک بگیریم



اگر وعده شام برایتان مهم است و نمی خواهید صرفاً مثلاً از فراورده‌های لبنی کم چرب مانند پنیر و ماست با سبزی و یا خوراک سبزیجات و غلات استفاده نمایید پیشنهاد می‌گردد در وعده شام از غذاهایی که چاق کننده نیست استفاده شود مثلاً پروتئین‌ها: گوشت بدون چربی (سینه مرغ یا ماهی) بصورت کبابی یا بخارپز با سبزیجات .

بهتر است از خوردن غذاهای سرخ شده که پر از چربی است خوداری کنید از خوردن شیرینی، بیسکوئیت و ماکارونی و کربوهیدرات‌های ساده مانند کیک و میوه های شیرین که حاوی مقدار زیادی قند و در نتیجه کالری زیاد می باشد اجتناب کنید.

3- برای اینکه بتوانید کاهش وزن 10 کیلو گرمی داشته باشید باید مصرف فیبر را افزایش دهید چون فیبر موجب جذب چربی بدن شده و ترانزیت روده را تنظیم کرده و باعث کاهش سطح کلسترول بد در خون شده و به سم زدایی بدن کمک می کند نان گندم، توت فرنگی و عدس از فیبر بالایی برخوردار است همینطور مصرف کم کربوهیدرات مانند بلغور جو دو سر و برنج خوب است ولی در وعده غذایی شام توصیه نمی شود.



4- برای اینکه بخواهیم کاهش وزن 10 کیلو گرمی را تجربه کنید باید ورزش کنید در مورد اهمیت ورزش همین قدر کافی است که بگوییم 40٪ موفقیت در کاهش وزن منوط به ورزش است

ورزش های قلبی عروقی و ورزشهای بی هوازی که انجام 40 دقیقه در روز از ورزش هوازی مانند شنا ، دوچرخه سواری و پیاده روی و یا بی هوازی از طریق استفاده از وزنه کافی می باشد.



5- آزار دهنده خواهد بود اگر شما 10 کیلو وزن کم کنید و ببینید که همه لباسهای شما دیگر سائز شما نسبت البته خبر خوب این است که شما می توانید با پرورش عضلات تان علاوه بر اینکه عمل چربی سوزی را انجام می دهید و توده های اضافی چربی را از بین برده و ضمن کم کردن وزن به تناسب اندام هم برسید .

اگر شما هر روز خود را وزن کنید و تغییرات کمی را مشاهده کنید ممکن است دلسرد شده و از ادامه برنامه خوداری کنید لذا توصیه می شود تا پایان برنامه صبر کنید تا نتیجه را ببینید.



6 - برای اینکه بتوانید 10 کیلو گرم وزن کم کنید باید سرعت سوخت و ساز بدن را زیاد کنید راه درست این است که وعده غذایی را از 3 وعده به 5 وعده افزایش دهیم . خوردن 5 بار در روز صبحانه ، میان وعده ، ناهار ، میان وعده و شام یعنی خوردن غذای بیشتر در مقادیر کوچکتر کمک می کند در تمام روز کار سوخت و ساز بدن ادامه داشته و موجب سرعت بخشیدن به سوزاندن کالری و در نتیجه سوزاندن چربی شود.

7- در خیلی از مواقع ما بدون این که واقعا گرسنه باشیم احساس گرسنگی می کنیم میدانید چرا؟ قطعا اضطراب عامل مهمی در این زمینه محسوب میشود وقتی اضطراب داریم مغز ما به اشتباه پیغام می فرستد و ما را به خوردن تشویق میکند . تا کنون دقت کرده اید وقتی اضطراب دارید غذای بیشتری می خورید !



برای ایجاد احساس سیری توصیه می شود از دمنوشهای گیاهی مانند دمنوش زنجبیل با آبلیمو و یا چای سبز حتی ترکیبی از هر دو استفاده کنید این کار به شما کمک میکند تا علاوه بر این که احساس سیری میکنید سرعت سوزاندن چربی را هم افزایش دهید (توصیه میشود جهت کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به سایت [salamatbaran.ir](http://salamatbaran.ir) مراجعه و مقاله جادوی زنجبیل در کاهش وزن را مطالعه فرمایید)



8- انگیزه خود را حفظ کنید به کسانی که موفق شدن تا کاهش وزن زیادی داشته باشند نگاه کنید اگر شما که میخواهید 10 کیلو گرم وزن کم کنید انگیزه لازم را نداشته باشید پس چطور میخواهید این کار را به انجام دهید راه های زیادی برای اینکه به خودتان انگیزه بدهید وجود دارد شما می توانید هدف خود را تناسب اندام قرار دهید و با پوشیدن لباس ها و یا شلواری که برایتان تنگ شده بود وقتی مثلا 2 کیلو وزن کم کرده اید از کاهش وزن خود لذت ببرید. یک ایده خوب دیگر این است که با شروع رژیم غذایی و تغییر عادات بد غذایی یک دفترچه تهیه کرده و

میزان وزن کنونی و این که هرروز چه مقدار ورزش کرده اید و چه خورده اید را بنویسید و این که چه احساسی دارید ، از جملات مثبت در ثبت روزانه استفاده کنید تجسم هدف را تا رسیدن به وزن مطلوب فراموش نکنید

9- در نهایت کاهش وزن 10 کیلو در یک دوره دوماهه به عنوان یک مرحله ،آغاز و پایان کار نیست بلکه تغییر جدیدی در سبک زندگی شماست که اجازه می دهد به شما تا علاوه بر مراقبت از سلامت خود یک نگاه خوب و یک احساس خوب به خود داشته باشید.

این کتاب الکترونیکی صرفاً جنبه آموزشی دارد و توسط تیم سلامت باران گردآوری و ترجمه گردیده است عموماً اینگونه رژیمهای غذایی مخصوص افراد سالم میباشد لذا توصیه میشود قبل از شروع هر رژیم غذایی یا ورزشی با پزشک خود مشورت نمایید.