

تناسب اندام

لیلا پور پنجعلی و یحیی

ناہید افتخارزادہ

سرشناسه: پورپنجهلی مریدانی، لیلا، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام / لیلا پورپنجهلی مریدانی، ناهید افتخارزاده.

مشخصات نشر: کرج: جهان فن، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۷۹ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۵-۴-۹۹۰۵۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

نوع رژیم لاغری

موضوع: Reducing diets

موضوع: کم کردن وزن

موضوع: Weig, loss

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: Diet

شناسه افزوده: افتخارزاده، ناهید، ۱۳۶۶ -

رده بندی کنگره: ۲۹۰/۲/۳۰۸M ق ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۲۵/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۱۲۷۰

تناسب اندام

لیلا پورپنجهلی مریدانی - ناهید افتخارزاده

ویراستار و ناظر فنی چاپ: فرشید افتخارزاده

شابک: ۵-۴-۹۹۰۵۸-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات جهان فن

فهرست

- پیشگفتار ۹
- ۱۰ خوراکی‌ای که شکم را آب می‌کند ۱۰
۱. روغن نارگیل ۱۰
۲. محصولات خوراکی قرمز یا بنفش رنگ ۱۰
۳. سرکه‌ی آنانار ۱۱
۴. غلات کامل ۱۱
۵. دانه‌ی چیا (Chia) ۱۲
۶. دارچین ۱۳
۷. زردچوبه ۱۳
۸. شکلات تلخ ۱۴
۹. تخم کتان و لاغری ۱۵
۱۰. کوچک کردن شکم با ۱۴ روش در ۱۴ روز ۱۷
۱۱. کوچک کردن شکم با رژیم لاغری شکم صفر ۱۷
۱۲. برای کوچک کردن شکم قبل از صبحانه پیاده‌روی سریع کنید ۱۷
۱۳. کوچک کردن شکم با بلغور ۱۸
۱۴. برای کوچک کردن شکم آووکادو را فراموش نکنید ۱۸
۱۵. کوچک کردن شکم با اسموتی پروتئینی ۱۹
۱۶. کوچک کردن شکم با تخم مرغ ۱۹

- ۱۹.....کوچک کردن شکم با اکسیر جادویی
- ۲۰.....کوچک کردن شکم با مخلوط مخصوص
- ۲۰.....کوچک کردن شکم با ورزش
- ۲۰.....مکمل
- ۲۰.....شکلات تلخ و توت به عنوان دسر
- ۲۱.....کوچک کردن شکم با ماهی قزل آلا
- ۲۱.....کوچک کردن شکم با کره بادام زمینی
- ۲۱.....کوچک کردن شکم با الاد سالم قبل از ناهار
- ۲۴.....توصیه برای اینکه شکمی صاف داشته باشیم
- ۲۲.....توصیه‌هایی رژیمی
- ۲۲.....از خوردن شکر و نوشیدنی‌های شکر دار خودداری کنید
- ۲۵.....کربوهیدرات را از رژیم غذایی خود حذف کنید
- ۲۶.....مواد غذایی سرشار از فیبر بخورید
- ۲۷.....میزان کالری دریافتی را به خصوص هنگام بعد از ظهر کاهش دهید
- ۲۸.....الکل نخورید
- ۲۸.....هرگز به فکر حذف کامل چربی‌های مفید نباشید
- ۳۰.....به کربوهیدرات‌های کم‌گلوکز روی بیاورید
- ۳۱.....آب بنوشید

- با مصرف ترکیبات کیسایسین، کالری بیشتری بسوزانید ۳۱
- برای افزایش چربی سوزی، ترکیبات کاتچین دار مصرف کنید ۳۳
- به مقدار کافی ویتامین B مصرف کنید ۳۳
- مواد غذایی سرشار از ویتامین سی بخورید ۳۴
- برای تنظیم ترکیب بدن، کلسیم کافی دریافت کنید ۳۴
- مک بخورید ۳۵
- برای تنظیم اشتها و ذخیره ی چربی، غذاهای سرشار از روی بخورید ۳۶
- برای حفظ تنه ی بدون چربی بدن، مصرف کرومیوم را فراموش نکنید. ۳۶
- التهاب شکم را درمان کنید ۳۷
- چربی های غیراشباع پندیریدی مصرف کنید ۳۸
- از خوردن غذا پیش از خواب خودداری کنید ۳۸
- هر سه ساعت غذا بخورید ۳۹
- از غذاهای فراوری شده دوری کنید ۳۹
- برنامه ی رژیم لاغری شکم ۳۹
- نمونه ای از یک رژیم روزانه ۳۹
- صبحانه ۴۰
- ناهار ۴۰
- شام ۴۱

روز اول: ۴۲.....

روز دوم: ۴۳.....

روز سوم: ۴۳.....

روز چهارم: ۴۴.....

روز پنجم: ۴۴.....

روز ششم: ۴۵.....

روز هفتم: ۴۵.....

روز اول: ۴۶.....

روز دوم: ۴۶.....

روز سوم: ۴۷.....

روز چهارم: ۴۷.....

روز پنجم: ۴۸.....

روز ششم: ۴۸.....

روز هفتم: ۴۸.....

۱۷ راه لاغری برای کارمندان و افرادی که وقت کافی ندارند..... ۴۹

۱۸ راه علمی برای کاهش اشتها..... ۶۱

کلیات برنامه رژیمی..... ۷۲

پیش‌گفتار

از آنجایی که تغذیه نقش بسزایی در سلامت و طول عمر انسان دارد، امروزه دانشمندان زیادی وقت خود را صرف مطالعه و تحقیق پیرامون آن نموده و به نتایج چشمگیری نیز دست یافته‌اند. بر اساس این تحقیقات، با تغذیه‌ی صحیح، انسان به هیچ بیماری و عارضه‌ای مبتلا نمی‌گردد و به دارویی نیاز پیدا نخواهد کرد. همان‌طور که در پیشگیری بهتر از درمان است، پس با اجتناب از خوردن غذاهای پر کالری و اضافه‌بر نیاز بدن سلامت بدن خرد را تأمین می‌کنیم پس بهتر است هر فرد با توجه به میزان نیازش به انرژی و سلامت از بدنش، مقدار دریافت کالری روزانه‌اش را برآورد کرده و رژیم غذایی خود را با آن تنظیم کند و البته ورزش را جز کارهای مهم روزانه قرار دهد و آن را فراموش نکند. شاید شما هم درباره‌ی غذاهایی که نه تنها موجب کاهش وزن بلکه باعث این رفتن چربی‌های شکمی می‌شوند، شنیده باشید. ممکن است شما از آن دسته افرادی باشید که اکنون هم غذاهای این چنینی مانند مایه‌ی سالم، سبزیجات، آووکادو، لبنیات و خشکبار را برای داشتن شکمی تخت و ریز لاغری شکم خود قرار داده باشید. بر اساس آخرین پژوهش‌ها، چندین خوراکی جدید «شکم کوچک‌کن» به این فهرست اضافه شده است. این غذاها میل شما به کربوهیدرات و انواع دسرها را برطرف و حس چسبایی‌تان را تقویت می‌کند. در این مقاله می‌خواهیم ببینیم که برای لاغری شکم چه بخوریم.