

# رژیم لاغری سریع بدون گرسنگی

برای رژیم لاغری سریع مصرف قند و نشاسته ها را کاهش دهید یا قطع کنید، بعد از این مرحله سطح گرسنگی تان پایین می رود و در پایان کالری بسیار کمتری دریافت می کنید. حالا به جای سوزاندن کربوهیدرات برای به دست آوردن انرژی، بدن از چربی های ذخیره شده، تغذیه می کند. از دیگر مزایای حذف یا کاهش مصرف کربوهیدرات کاهش سطح انسولین است که باعث می شود کلیه، سدیم و آب اضافی بدن را دفع کند. این فرآیند نفخ و آب اضافی بدن را از بین می برد. گاهی با این روش یا تخلیه آب اضافی بدن ۵ کیلوگرم یا بیشتر، از وزن بدن کم می شود، مخصوصا در هفته های اول رژیم لاغری که هم آب بدن و هم چربی ها از وزن بدن کم می شود. مصرف کربوهیدرات ها را کم کنید تا به صورت خودکار کالری کمتری دریافت کنید و گرسنگی هم نکشید.

البته گاهی افراد برای رژیم لاغری سریع از عمل های جراحی نظیر [لیپوماتیک](#) استفاده می کنند که پس از آن رعایت رژیم های غذایی و ورزش مداوم ضروری است.

**جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید**

## پروتئین، چربی و سبزیجات بخورید

هرکدام از وعده هایتان باید شامل یک منبع پروتئین، یک منبع چربی و سبزیجات کم کربوهیدرات باشد. وقتی وعده های غذایی تان را این گونه بچینید به صورت خودکار مقدار مصرف کربوهیدرات به ۲۰ تا ۵۰ گرم در روز می رسد.

### منبع پروتئینی:

- گوشت: گوشت گاو، مرغ، بره و غیره ماهی
- غذاهای دریایی: سالمون، میگو و غیره
- تخم مرغ: تخم مرغ کامل به همراه زرده یکی از بهترین انتخاب ها است.

اهمیت خوردن مقدار زیادی پروتئین بسیار بالا است چون سرعت سوخت و ساز ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز افزایش می یابد. همچنین خوردن غذاهای سرشار از پروتئین کمک می کند هوس های غذایی کمتر شوند و به سراغ غذاهای ناسالم نروید، چون احساس سیری می کنید و در پایان روز تا حدود ۴۴۰ کالری کمتر غذا مصرف می کنید. در هنگام کاهش وزن، پروتئین تبدیل به سلطان مواد مغذی می شود.

### سبزیجات کم کربوهیدرات:

- بروکلی
- گل کلم
- اسفناج
- گوجه فرنگی
- کلم
- کلم بروکسل
- کاهو
- خیار

از اینکه بشقاب تان با این سبزیجات کم کربوهیدرات پر شود، هراسی نداشته باشید. بدون اینکه از ۲۰ تا ۵۰ کالری از میزان دریافتی تان فراتر برود، مقدار زیادی از آنها را میل کنید. برنامه غذایی که بیشتر بر پایه گوشت و سبزیجات باشد دارای فیبر، ویتامین و مواد معدنی است که برای سالم ماندن به آنها احتیاج دارید.

### منابع چربی:

- روغن زیتون
- [روغن نارگیل](#)

- روغن آوکادو
- کره

۲ تا ۳ وعده در روز بخورید. اگر بعد از ظهر احساس گرسنگی داشتید، وعده چهارم را هم اضافه کنید. از خوردن چربی نترسید، بعضی افراد رژیم غذایی خود را هم کم کربوهیدرات می کنند هم کم چرب و با این کار نسخه شکست خود را می پیچند.

## برای داشتن رژیم لاغری سریع سه مرتبه در هفته از وزنه استفاده کنید

در چنین رژیمی لازم نیست برای لاغر شدن ورزش کنید اما ورزش هم توصیه می شود. بهترین گزینه این است که ۳ تا ۴ مرتبه در هفته به باشگاه بروید. خودتان را گرم کنید و مقداری وزنه بزنید. اگر تازه باشگاه رفتن را شروع کرده اید از مربی کمک بخواهید. وزنه زدن میزان کالری سوزی را افزایش می دهد و مانع کندی سرعت سوخت و ساز می شود. متأسفانه افرادی که بدون ورزش رژیم می گیرند بعد از مدتی دچار مشکل کندی سرعت سوخت و ساز می شوند. تحقیقات روی رژیم های کم کربوهیدرات نشان داده است که در حین کم کردن چربی، عضله سازی نیز انجام می شود. اگر کار با وزنه برایتان ممکن نیست ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن آهسته، دویدن با سرعت بالا، دوچرخه سواری و یا شنا را شدت دهید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

## هفته ای یک مرتبه مصرف کربوهیدرات را بیشتر کنید

هفته ای یک روز به خود مرخصی بدهید. مقدار مصرف کربوهیدرات را افزایش دهید. بسیاری از مردم روزهای تعطیل را ترجیح می دهند. بسیار مهم است در این روزها از منابع سالم کربوهیدرات مانند بلغور جو دو سر، کوینو، برنج، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، میوه و غیره استفاده کنید.

اما به خاطر داشته باشید تنها یک روز در هفته باشد و در صورتی که بیشتر از یک روز در هفته این کار را انجام دهید موفقیت چندان در رژیم حاصل نمی شود. اگر می خواهید غذایی که سالم نیست بخورید. فقط در همین یک روز باشد. خوب است بدانید که افزایش میزان کربوهیدرات دریافتی ضروری نیست و اگر دوست داشتید، انجامش دهید. اما دریافت کربوهیدرات در یک روز هفته هورمون های چربی سوز مانند لپتین و هورمون های تیروئید را تقویت می کند. در طول چنین روزی ممکن است کمی وزن اضافه کنید که بیشتر آن را آب بدن تشکیل داده است و طی یکی دو روز بعد دوباره آن وزن را کم خواهید کرد.

## کنترل پروتئین و کالری

تا وقتی مصرف کربوهیدرات پایین است و پروتئین، چربی و سبزیجات کم کربوهیدرات مصرف می کنید کالری شماری الزامی نیست. با این حال اگر می خواهید کالری غذای مصرفی را محاسبه کنید از کالری شمار زیر استفاده کنید.

## رژیم سوپ خوری

براساس نتایج پژوهش مذکور که در نشریه علمی (آپتایت) منتشر شد، کسانی که سوپ شان را پیش از سرو غذای اصلی خورده بودند، ۲۰ درصد کمتر از گروه دیگر کالری دریافت کردند و چون سوپ شان کم کالری بود. مجموع کالری دریافتی شان نیز کاهش یافت. پژوهشگران نهایتاً به این نتیجه رسیدند که گنجاندن سوپ در رژیم های لاغری راحل مناسبی جهت کاهش کالری دریافتی است.

## رژیم لاغری سریع را آسان کنیم

۱. صبحانه ای بخورید که پروتئین بالایی داشته باشد:

خوردن صبحانه سرشار از پروتئین، در طول روز اشتها را کاهش می دهد و مقدار کالری مصرفی کل روز را پایین می آورد.

۲. از مصرف نوشیدنی های قندی و آب میوه پرهیز کنید:

این موارد از چاق کننده ترین ها هستند و پرهیز از آنها به کاهش وزن کمک می کند.

۳. نیم ساعت قبل از وعده ها آب بنوشید:

تحقیقات نشان داده است که نیم ساعت قبل از هر وعده نوشیدن آب طی ۳ ماه کاهش وزن را تا ۴۴ درصد افزایش می دهد.

۴. غذاهایی انتخاب کنید که با کاهش وزن سازگارند:

برخی غذاهای خاص برای کاهش وزن بسیار مفیدند. یک لیست از این غذاها داشته باشید.

۵. چای یا قهوه بنوشید:

اگر قهوه یا چای می نوشید ایرادی ندارد. چون کافئین موجود در آن ها سوخت و ساز را ۳ تا ۱۱ درصد تقویت می کند.

۶. بیشتر غذاهای کامل و غیر فرآوری شده بخورید:

در یک رژیم غذایی سالم باید از غذاهای کامل استفاده شود. این غذاها سالم هستند، سیر کننده ترند و کمتر فرد را دچار پرخوری می کنند.

۷. غذای خود را آرام بخورید:

کسانی که سریع غذا می خورند در طولانی مدت وزن بیشتری اضافه می کنند. آهسته غذا خوردن باعث احساس سیری و کنترل هورمون ها برای کاهش وزن می شوند.

۸. هر دو هفته خود را وزن کنید:

از وزن خود غافل نشوید و آن را چک کنید اگر دچار استرس نمی شوید هر روز خود را وزن کنید. آگاهی از وزن اجازه نمی دهد رژیم غذایی را رها کنید.

۹. هر شب خوب بخوابید:

خواب بی کیفیت یکی از خطرناکترین فاکتورها برای اضافه وزن است. بنابراین مواظب خوابتان باشید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهر از کارت همراه شوید.