

رژیم لاغری سه ماهه

این رژیم لاغری برای بانوان با قد 158 – 165 سانتی متر می تواند مناسب باشد. این رژیم لاغری سه ماهه می تواند راه حلی مناسب برای شما باشد. با این حال، قبل از شروع هرگونه برنامه کاهش وزن، بهتر است با اصول اساسی تغذیه سالم و ورزش آشنا شوید. در صورت رعایت این رژیم به مدت یک ماه و گرفتن نتیجه می توانید این برنامه غذایی را به مدت سه ماه ادامه دهید.

وعده صبحانه

- دو کف دست یا 60 گرم نان سیوس دار یا نان جو استفاده کنید.
- به اندازه 1 قوطی کبریت از پنیر کم چرب و 1 عدد گردو
- میتوانید از 1 قاشق چایخوری عسل یا مربا هم استفاده کنید.
- چای رو شیرین نکنید و سعی کنید مصرف قند و شکر رو به صفر برسانید.

میان وعده

- 1 عدد میوه یا نصف لیوان آب میوه استفاده کنید.
- وقتی در رژیم کاهش وزن هستید از مصرف انواع شیرینی و شکالت بپرهیزید و همراه چای از مویز و کشمش و خرما استفاده کنید. (خرما 1 عدد و کشمش و مویز 6 تا در روز)

نهار

- 10 قاشق برنج یا 2 کف دست نان یا 1 لیوان پاستا استفاده کنید.
- استفاده از خورش و سالاد و گوشت محدودیت ندارد اما به طور کل غذای شما باید بسیار کم چرب طبخ شده باشد.
- اگر ماست را همراه غذا میل میکنید کم چرب و پروبیوتیک باشد.
- از سس برای روی سالاد استفاده نکنید مگر خانگی و بدون مایونز.

عصرانه

- برای میان وعده عصر از 1 واحد میوه و 6 عدد آجیل دلخواه استفاده کنید.

شام

- وعده شام را قبل از ساعت 9 شب میل کنید.
- برنج میل نکنید و اگر گرسنه بودید نان جو در حد 1 کف دست.
- سالاد + 3 قوطی کبریت از گوشت (فیله گریل/میگو گریل/ماهی گریل) میتوانید استفاده کنید.
- بعد از 9 شب دیگر چیزی جز چای و دمنوش و آب میل نکنید.

محدودیت ها در رژیم لاغری سه ماهه

رژیم لاغری سه ماهه برای کاهش سریع وزن طراحی شده است و اغلب شامل محدودیت هایی در مصرف برخی مواد غذایی می شود. در اینجا به برخی از محدودیت های رایج اشاره می کنیم:

محدودیت	شرح
کاهش مصرف کالری	این سنگ بنای هر برنامه کاهش وزنی است. به احتمال زیاد باید مصرف غذاهای پر کالری مانند شیرینیجات، غذاهای چرب و نوشیدنی های قندی را به میزان قابل توجهی کاهش دهید.
محدودیت کربوهیدرات های تصفیه شده	نان سفید، برنج سفید، ماکارونی و سایر کربوهیدرات های تصفیه شده می توانند باعث افزایش ناگهانی قند خون شوند. یک رژیم لاغری یک ماهه ممکن است این غذاها را به نفع کربوهیدرات های پیچیده مانند نان سیوس دار، برنج قهوه ای و سبزیجات محدود کند.

<p>چربی‌های اشباع‌شده و ترانس که در غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها و گوشت‌های چرب یافت می‌شوند، باید در این رژیم غذایی محدود شوند. در عوض، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و ماهی‌های چرب توصیه می‌شوند.</p>	<p>محدودیت چربی‌های ناسالم</p>
<p>برخی از میوه‌ها مانند موز و انگور قند بالاتری دارند. اگر هدف کاهش مصرف قند باشد، ممکن است این میوه‌ها در یک رژیم لاغری یک ماهه محدود شوند.</p>	<p>محدودیت احتمالی در مصرف برخی میوه‌ها</p>
<p>مصرف بیش از حد نمک می‌تواند منجر به احتباس آب شود. یک رژیم لاغری یک ماهه ممکن است توصیه کند مصرف غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها را که اغلب دارای سدیم بالایی هستند، محدود کنید.</p>	<p>کاهش مصرف نمک</p>

Fitbodyclinic