

برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان 1300 کالری + فایل pdf



در این مقاله یک نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان مربوط به یک خانم 61 ساله با قد 147 و وزن 59 می باشد ارائه شده است. ایشان خانمی خانه دار با سطح فعالیت بدنی خیلی سبک هستند که در تاریخ 7 شهریور 1402 از طریق صفحه رژیم سلامتی من اقدام به ثبت رژیم سه ماهه لاغری کرده اند، که ما در این مقاله برنامه رژیم لاغری یک ماه اول ایشان را به صورت رایگان همراه با فایل pdf برای دانلود قرار داده ایم تا شما همراهان گرامی سلامتی من با روند رژیم سلامتی من آشنا شوید.

پس از ثبت رژیم توسط ایشان کارشناسان تیم سلامتی من با ایشان تماس گرفته و اطلاعات دقیق ایشان از جمله سوابق بیماری، سوابق مصرف دارو، حساسیت غذایی، میزان فعالیت بدنی، قد، وزن و یاد آمد غذایی را دریافت و ثبت کرده اند.

رژیم غذایی کاهش وزن ایشان توسط متخصص تغذیه تیم سلامتی من طی 24 ساعت به صورت کاملا شخصی سازی شده تنظیم و از طریق پیامک و اپلیکیشن سلامتی من به ایشان ارسال و طی تماس تلفنی مجدد، برنامه رژیم لاغری یک ماه اول تنظیم شده آموزش و نحوه رعایت رژیم برای ایشان توضیح داده شد. نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه ایشان به شرح زیر است.

دریافت رژیم لاغری سلامتی من

توجه داشته باشید نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگانی که در این صفحه ارائه شده است تنها جهت آشنایی شما با روند رژیم کاهش وزن است و برای مراجعه کننده دیگری طراحی و تنظیم شده است و نمی تواند به عنوان توصیه عمومی استفاده شود. شما می توانید با رفتن به صفحه رژیم سلامتی من رژیم بر اساس اطلاعات و مشخصات شخصی خودتان را دریافت کنید.

نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه 1300 کالری

در این بخش برنامه رژیم غذایی کاهش وزن یک ماه اول مراجعه کننده به صورت وعده به وعده ارائه شده است.

نمونه صبحانه رژیم لاغری یکماهه 1300 کالری

سلامتی من 	
صبحانه	نمونه رژیم کاهش وزن 1300 کالری
صبحانه 2 بار در هفته	۱ قوطی کبریت پنیر سفید / ۲ عدد مغز گردو / ۱ قاشق غذاخوری عسل ۰/۵ عدد نان لواش
صبحانه 2 بار در هفته	۱ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون / ۱ بشقاب سبزی خوردن ۱ عدد تربچه بزرگ (خام) / ۰/۵ عدد نان لواش
صبحانه 3 بار در هفته	۰/۵ عدد نان لواش / ۱ عدد تربچه بزرگ (خام) / ۱ قوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد مغز گردو

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی رژیم یک ماهه لاغری برای میان وعده

سلامتی من 	
میان وعده	نمونه رژیم کاهش وزن 1300 کالری
میان وعده صبح	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ لیوان کامل توت فرنگی / ۱ عدد متوسط هویج (خام)
میان وعده صبح 2	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ قاج (تقریباً ۱۶/۱) هندوانه / ۱ عدد متوسط هویج (خام)
میان وعده صبح 3	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ لیوان انگور / ۱ عدد متوسط هویج (خام)
میان وعده صبح 4	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ پیمانه گیلاس / ۱ عدد متوسط هویج (خام)
میان وعده صبح 5	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۲ قاج طالبی / ۱ عدد متوسط هویج (خام)
میان وعده صبح 6	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۳ عدد زردآلو / ۱ عدد متوسط هویج (خام)

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه برای وعده ناهار

سلامتی من 

ناهار	نمونه رژیم کاهش وزن 1300 کالری
<p>خورشتی دو روز در هفته ۱۰ قاشق غذاخوری برنج پخته / ۵ قاشق غذاخوری خورشت قورمه سبزی ۱ لیوان سالاد شیرازی / ۱ بشقاب سبزی خوردن / ۱ عدد تربچه بزرگ (خام)</p>	
<p>تیلیتی دو بار در هفته ۱ پیمانه ماست ساده (کم چرب) / ۱۰ گرم سیبوس گندم (خام) / ۲ لیوان اشکنه ۱/۵ عدد نان لواش</p>	
<p>ماکارونی یک بار در هفته ۲ لیوان سالاد فصل / ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون ۱ لیوان ماکارونی (پخته)</p>	

www.salamatiman.ir

نمونه وعده عصرانه رژیم لاغری یک ماهه

سلامتی من 

عصرانه	نمونه رژیم کاهش وزن 1300 کالری
عصرانه	۲ عدد بیسکویت سیبوس دار
عصرانه 2	۱۵ عدد بادام زمینی ، خام
عصرانه 3	۱ قاچ هندوانه
عصرانه 4	۱ قاشق غذاخوری شکلات صبحانه
عصرانه 5	۱ عدد کوچک شکلات استیکرز / ۱ عدد زردآلو

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه برای شام

سلامتی من 	
شام	نمونه رژیم کاهش وزن 1300 کالری
شام شنبه	۱ لیوان خوراک لوبیا
شام یکشنبه	۱ لیوان خوراک لوبیا
شام دوشنبه	۱ لیوان سوپ مرغ
شام سه شنبه	۱ لیوان سوپ مرغ
شام چهارشنبه	۳ لیوان سالاد فصل / ۲ برش نان جو سیاه سیوس دار ۲ قوطی کبریت مرغ (آب پز) / ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون
شام پنجشنبه	۱ لیوان آش جو
شام جمعه	۱ لیوان آش جو

www.salamatiman.ir

منم میخوام خوش اندام بشم

نمونه برنامه رژیم لاغری یک ماهه برای شام

توضیحات نمونه رژیم غذایی لاغری یک ماهه

توضیحات :

توضیحات رژیم شما:

به جای عسل میتوانید از شکلات صبحانه یا ارده یا کره بادام زمینی استفاده کنید.

میتوانید به جای گوجه و خیار از سبزیجات دلخواه خود، مانند سبزی مخلوط، هویج، شلغم، تربچه و انواع سالاد استفاده کنید. سبزیجات را به صورت خام و تازه میل کنید و از ترشی ها و سبزیجات کنسروی استفاده نکنید.

شما باید در هفته یک روز برای وعده ی نهار، خوراک میل کنید. در خوراک میتوانید از گوشت، مرغ، گوشت قرمز و حتی ماهی استفاده کنید. سبزیجات دلخواه مانند هویج، گوجه فرنگی، انواع کلم، کدو و بادمجان، لوبیا سبز و بامیه را در خوراک بریزید. اما از سیب زمینی استفاده نکنید.

شما باید 2 روز در هفته از پلوه های مخلوط استفاده کنید. منظور از پلوی مخلوط، استامبولی، عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و انواع دیگر پلو است که با سبزیجات و گوشت های مختلف مخلوط میشود.

به جای کوکوتره در وعده شام، میتوانید انواع کتلت و کوکوی کم چرب را میل کنید. سعی کنید کوکو را بر پایه ی سبزیجات درست کنید. (کوکو تره، کوکو سبزی، کوکوی پیازچه و....) در کوکو ها از سیب زمینی و نان تا حد امکان استفاده نکنید.

میتوانید به جای 3 برش نان جو (هر برش 30 گرم)، از یک عدد نان لواش یا 3 کف دست بربری یا سنگک استفاده کنید.

میتوانید به جای خوراک لوبیا، خوراک عدسی و یا انواع غذاهای حبوباتی و حتی سالاد نخود میل کنید.

همچنین میتوانید به جای آش رشته انواع آش یا حتی دندانک میل کنید.

میتوانید به جای خورش قورمه سبزی انواع خورش را میل کنید.

مواد غذایی ممنوع:

مواد غذایی شیرین مانند : شربت، عسل، مربا، شکر، قند، شیر ی انگور و شیر ی خرما، نوشابه، آبمیوه (چه طبیعی باشد و چه صنعتی)،

چربی های اضافه رژیم مانند: کره، خامه، مایونز، پنیر پیتزا، سرشیر

انواع تنقلات: چیپس، پفک، انواع بستنی، کیک ها، انواع بیسکویت (به جز بیسکویت ساقه طلایی)، شکلات ها، آجیل های فراوری شده و روکش دار، تخمه

انواع غذاهای فراوری شده: سوسیس و کالباس، فست فود ها، کنسرو ها،

پیشنهادات کلی:

توصیه های مربوط به استفاده از نان و برنج و ماکارونی:

سعی کنید بیشتر از 4 وعده در هفته غذای برنجی نخورید، به لحاظ رژیمی بهتر است برنج را آبکش کنید اما اگر وقت ندارید اشکال ندارد. در بشقاب های کوچکتری پلو بخورید و بعد از هر قاشق از خود بپرسید که آیا سیر شده اید؟

در مورد نان، استفاده از نان های سبوس دار و نان جو بهتر است، این نان ها چون فیبر بالاتری دارند هم به حرکات دستگاه گوارش کمک میکنند و در بهبود مشکلات گوارشی مثر ثمر اند، هم جذب آهسته تری دارند و ترشح انسولین را به اندازه ی نان های سفید تحریک نمیکند. بهترین نان برای رژیم، نان سنگکی است که در آردش سبوس باشد. اما چون سنگک نان سنگینی است و هر یک کف دستش یک واحد است، گاهی مصرف دو سه واحد نان سنگک، باعث احساس سیری نمیشود. در نتیجه پیشنهاد من این است که از نان لواش سبوس دار بخرید، هر یک نان لواش سبوس دار، حدودا 4 واحد است و اگر از مزه اش خوشتان بیاید، هم سیر کنندگی خوبی دارد و هم مقوی است. میتوانید از نان های تست سبوس دار که در نان فروشی های فانتزی پخت میشوند هم استفاده کنید.

در نانواپی ها، نان های کنجد دار را انتخاب نکنید، زیرا کنجد با رفتن به تنور میسوزد و سرطان زا میشود، اگر علاقه به مصرف کنجد دارید، کنجد خام بخرید و به لقمه هایتان اضافه کنید. همچنین سعی کنید سنگک هایی که به پشتشان سبوس میزنند را نخرید. سبوسی که بعدا به نان اضافه میکنند، فیبر خیلی بالایی دارد و مانع جذب املاح و ویتامین های غذا میشود. آرد سنگک خودش سبوس دارد و سبوسش به قدری است که با جذب ویتامین ها تداخل نکند.

مصرف ماکارونی به شکل اسپاگتی، سیری بیشتری ایجاد میکند. اگر بعد از آب کش کردن ماکارونی را دم نکنید و تنها با مایع ماکارونی مخلوطش کنید و میل کنید، زودتر سیر میشوید و این سیری مدت بیشتری دوام می آورد.

!هر یک کف دست ته دیگ، معادل یک واحد نان و غلات و یک واحد چربی است.

توصیه های مربوط به استفاده از سبزیجات:

سبزیجات در رژیم غذایی شما آزاد است و باید عادت کنید که هر زمان احساس گرسنگی کردید سبزیجات بخورید. هویج، کدوی سبز، نخود فرنگی، اسفناج، کلم های قرمز و سفید و بروکلی، گوجه و خیار و کاهو انتخاب هایی هستند که در صورت رعایت رژیم غذایی کم کم ترجیشان خواهید داد. اینکه وقتی گرسنه میشوید، بجای خوردن بیسکوئیت سالاد درست کنید یا هویج گاز

بزنید، شاید در وهله ی اول جذاب نباشد، اما با مدتی رعایت، رژیم غذایی شما بر نوع و تعداد باکتری های روده تان تاثیر میگذارد و ذائقه تان را به مصرف بیشتر سبزی ها عادت میدهد. مصرف سبزی ها همچنین آب و املاح بدن را تامین میکند و وضعیت گوارشی تان را بهبود میدهد. سعی کنید قبل از شروع غذا یک ظرف سالاد (یا ماست) به همراه یک قاشق روغن زیتون و آبلیمو و چاشنی های دلخواه مصرف کنید.

چند کیلو میخوای لاغر بشی!!!

رژیم اول
۵۰ هزار تومان
تخفیف

15 Kg 10 Kg 5 Kg

انتخاب از تو ، تضمین از ما

پشتیبانی اختصاصی . رژیم شخصی سازی شده . تضمین بازگشت وجه

توصیه های مربوط به استفاده از روغن ها و دانه ها:

بهترین روغن برای سالاد و پلو، روغن زیتون و کلزا و بهترین روغن برای سرخ کردنی ها، روغن مایع آفتابگردان است.

استفاده از دانه ها برای سلامتی مفید است به شرطی که در مصرفشان زیاده روی نشود. پیشنهاد میشود روزانه دو عدد گردو مصرف کنید. اگر میخواهید آجیل بخورید، سعی کنید آجیل بو داده و شور نخورید، مصرف تخمه را محدود کنید و حواستان باشد از واحد های تعیین شده، تجاوز نکنید.

رژیم شما رژیمی کم چرب است، اگر میبینید خورشتی روغن دارد، سعی کنید روغنش را دور بریزید، روغن روی حلیم را هم نزنید و روغن تن ماهی را دور بریزید و اگر کوکو یا کتلت خیلی چرب است، سعی کنید روغنش را با دستمال بگیرید.

دانه های روغنی، مثل گردو، بادام زمینی و زیتون همانند روغن های مایع و کره و خامه، در گروه چربی ها دسته بندی میشوند، اما چیزی که برای ما مهم است نسبت امگا 6 به امگا 3 است.

دانه های روغنی مانند گردو امگا 3 ی بیشتری دارند و در نتیجه تاثیر مثبتی بر بهبودی عملکرد سیستم ایمنی ما دارند، برعکس، اسید چرب های روغن های مایع و جامد و کره ها، بیشتر از نوع امگا6 هستند و بدن را به سوی شرایط التهابی هدایت میکنند. ایجاد شرایط التهابی در بدن، بدن

را مستعد ابتلا به بیماری های ویروسی میکند. بنابر این سعی کنید برای واحد چربی تان، بیشتر از مغز ها و دانه ها استفاده کنید.

توصیه های مربوط به مصرف گوشت ها:

گروه گوشت ها و مواد غذایی پروتئینی، باعث سیری طولانی مدت و کاهش وزن میشوند. البته منظور پنیر، تخم مرغ، ماهی و سینه ی مرغ است. گوشت قرمز به علت چربی بالا باید با دقت مصرف شود. گاه توصیه میشود که اگر در رژیم احساس گرسنگی شدید کردید، 1 عدد تخم مرغ آبپز یا چند تکه سینه یا فیله ی مرغ کباب شده، اضافه بر واحد های رژیم میتوانید بخورید. همچنین میتوانید از دارو خانه ها پودر وی بخريد و در صورت گرسنگی شدید از آن مصرف کنید. البته اینکار فقط برای کسانی مجاز است که مطمئن هستند که مشکل کلیوی ندارند و البته افراد سالم هم نباید هر روز وی بخورند. اما مثلا اگر ناهار مهمانی دعوت بوده اید و کمی خارج از کنترل غذا خوردید و تمام واحد هایتان تمام شده، اشکال ندارد برای شام سینه ی مرغ یا تخم مرغ آبپز به همراه پنیر کمچرب بخورید.

توصیه های مربوط به مصرف تنقلات و فست فود ها:

سعی کنید مصرف تنقلات و فست فود ها را اقلای مدتی هم که شده حذف کنید. اگر شدیداً به مصرف تنقلات دچار هستید و به کیک و بیسکوئیت و بستنی و چیپس و ساندویچ ها وابسته اید، چاره این است که به یک باره همه ی این ها را ممنوع کنید و حداقل تا یک ماه این ممنوعیت را اکیدا رعایت کنید. اینکار قدم بزرگی در اصلاح الگوی غذایی شماست. در یک رژیم غذایی سالم این مواد غذایی هیچ جایی ندارند، اما چون آدم گاه هوس میکند، برای خودتان قانون هایی وضع کنید و آن قانون ها را هر طور شده رعایت کنید، مثلا این قانون را داشته باشید که شما ماهی دو بار مجاز به مصرف تنقلات یا فست فود هستید، حالا اگر میانه ی ماه به تولدی دعوت هستید، حواستان باشد که یکی از فرجه ها را برای خوردن کیک تولد نگه دارید. بدانید که هر قدر مصرف تنقلاتتان کمتر باشد، برای سلامتی تان بهتر است. اگر وضعیت شغلی و ترافیک کاری تان باعث میشود مجبور باشید فست فود بخورید یا میان وعده هایتان را از میان تنقلات انتخاب کنید، با کمی برنامه ریزی این موضوع رفع میشود. کافی ست برای میان وعده تان میوه و مغز تدارک ببینید، یا مثلا وقتی به سوپر مارکت میروید، بجای بستنی، شیر بخريد و برای درست کردن ناهار برنامه ریزی کنید.

توصیه هایی برای مهمانی، مسافرت و تعطیلات :

یکی از چالش‌های همیشگی پیروی از رژیم، مهمانی‌ها و مسافرت‌هاست، اول از همه باید دانست که این مشکل بیشتر برای رژیم‌های سخت‌گیرانه وجود دارد، وقتی شما طبق رژیم کانا‌دایی فقط مجبور به گوشت خوردن باشید، یا طبق رژیم اتکینز، کربوهیدرات مصرفی تان را به یک واحد در روز کاهش داده باشید یا مثلا در روز فقط مجاز به خوردن شیر و تخم مرغ و موز باشید، طبیعتا یا در مهمانی‌ها و مسافرت‌ها عذاب خواهید کشید و نخواهید توانست در تفریحات دست جمعی شرکت کنید، یا رژیم را خواهید شکست و کاهش وزنتان را هم از دست خواهید داد.

اولا خوب است بدانید که هیچوقت برای کمتر خوردن دیر نیست، مثلا فرض کنید که به مهمانی می‌روید و غذای مورد علاقه تان به همراه سوپ و دسر مورد علاقه تان روی میز است، بهترین رویکرد در این شرایط این است که طبق واحد‌هایی که برایتان مانده غذا بخورید، مثلا اگر قرار است سه واحد غلات و دو واحد گوشت بخورید، میتوانید پنج قاشق برنج، یک پیاله سوپ، و کمی خورشت به همراه سالاد بدون سس و یک قاشق غذاخوری دسر بخورید.

رویکرد دیگری که به خوبی روش بالا نیست اما بعضا کاربرد دارد این است که استثناء در نهار و صبحانه‌ی آن روز کمتر بخورید تا واحد‌ها برای شب ذخیره شوند، یا توزیع واحد‌ها را کمی تغییر دهید، مثلا اگر غذا جوجه کباب است، سعی کنید در صبحانه و نهار واحد گوشت نخورید و واحد‌هایتان را برای مهمانی ذخیره کنید. اما حواستان باشد که فقط یک روز مجازید اینکار را بکنید و عادت کردن به این روش میتواند باعث افزایش وزن و به خطر افتادن سلامتی تان شود.

حال فرض کنیم که در مهمانی، هنگام شام کنترل خود را از دست دادید و به میزان زیاد ته دیگ و برنج و سالاد و سس خورده‌اید، بعد از این حجم از خوردن غذاهای پرکالری و چاق‌کننده، قطعا عذاب وجدان خواهید گرفت و کمی عصبی خواهید شد و متاسفانه این حالت باعث بروز پرخوری عصبی میشود. در حالی که شما انتظار دارید عذاب وجدانتان باعث شود رژیم را سخت‌تر رعایت کنید، این حالت عصبی باعث میشود شما تصمیم بگیرید رژیم را «از فردا» سفت و سخت‌تر انجام دهید....

اما متاسفانه در ۹۵ درصد موارد، برای افرادی که با پرخوری در یک مهمانی، پرخوری عصبی را فعال کرده‌اند، فردایی وجود ندارد، پرخوری عصبی روانشان را آشفته میکند و باعث میشود محدودیت سخت‌گیرانه را به فردا‌ها و شنبه‌ها موکول کنند، غافل از اینکه هر قدر به پرخوری عصبی وقت بدهید، پروار تر میشود و بیشتر شما را به قعر خود میکشد. بهترین رویکرد در این هنگام این است خودتان را ببخشید، درست از همان لحظه‌ای که عذاب وجدان به سراغتان آمد، تصمیم بگیرید بجای سرزنش خود، دیگر تا انتهای شب غذا نخورید، اگر میبینید غذایی خیلی وسوسه‌تان میکند، سهم خود را بردارید و با خودتان ببرید که فردا بخورید، اما به هیچ عنوان دیگر این پرخوری را ادامه ندهید.

در مسافرت ها هم رویکرد همین است، اگر برای صبحانه به کافه ای رفته اید و پرخوری کرده اید و عذاب وجدان دارید، دیگر دو ساعت بعد از صبحانه بستنی بخورید، یک کلام، این جمله که «امروز همه چیز آزاد است و از فردا رژیم میگیرم» یک دام است. آگاه باشید و جلوی شما را بگیرید. همواره با خودتان دوست باشید، پرخوری را دلیل ادامه ی پرخوری نکنید و هر زمان متوجه شدید دارید زیاده روی میکنید همان لحظه متوقفش کنید. لازم هم نیست فردا واحد های زیادی که خورده اید را جبران کنید، شدیداً ورزش کنید یا روزه بگیرید، چیزی که باعث چاق شدن شما میشود، مسافرت پنج روزه یا یک شب مهمانی نیست، عادت غذایی ست، شما باید عادت به کمخوری و سالمخوری داشته باشید و این میان اگر یکی دو روز هم از دستتان در رفت، عیب ندارد، فقط باید حواستان باشد که این روز های از دست رفته به قدری زیاد نشوند که عادت غذایی تان را تشکیل دهند.

توصیه هایی برای غذاخوردن در کافه و رستوران:

ممکن است در طول رژیم بار ها پیش بیاید که به رستوران یا کافه بروید. در این مواقع مهم این است که انتخاب هایتان را با واحد هایی که دارید هماهنگ کنید. در هنگام سفارش دادن قدری فکر کنید، ببینید آیا گرسنه هستید و دلتان غذا میخواهد؟ در این صورت میتوانید همبرگر های کلاسیک بدون سس و پنیر، یا همبرگر چیلی، یا همبرگر با سس پستو را انتخاب کنید. سس پستو ترکیب پنیر خامه ای و ریحان است و در کنار طعم جذابی که دارد، کالری زیادی ندارد. همچنین سالاد سزار یا انواع سالاد های یونانی و... که سس مایونز ندارند هم انتخاب های خوبی هستند. اگر حجم پرس ها زیاد است، سعی کنید با یکی از همراهانتان شریکی غذا بگیرید که هم هزینه را کم میکند، هم از دور ریز غذا جلوگیری میشود و هم به رژیمتان آسیب نمیزند.

نوشیدنی هایی که ترکیب قهوه و شیر هستند، در صورتی که به کافئین حساسیت ندارید، انتخاب های خوبی هستند، دمنوش ها اکثراً تلخ مزه هستند و با نبات یا بیسکویت سرو میشوند که بهتر است سفارش ندهید. همچنین ماکتل هایی مانند موهیتو و لیمو ناد هم انتخاب های خوبی هستند و توصیه میکنم که به باریستا بگویید برایتان کم شیرین تر درستشان کند.

از سفارش های اضافه هم پرهیز کنید، با حذف سوپ و سالاد های سس دار هم در قیمت ها صرفه جویی میشود، هم رعایت رژیم برای خودتان راحت تر میشود.

توصیه هایی مربوط به استفاده از لبنیات:

در بسیاری از کیس هایی که برای بار چندم به کلینیک مراجعه میکردند، دیده میشد که مثلاً در اولین مراجعه فرد اصلاً لب به لبنیات نمیزد ولی از مراجعه ی دوم خودش درخواست میداد که از

واحد های دیگرش کم کنیم و لبنیاتش را زیاد کنیم. لبنیات عضو ثابت رژیم های غذایی سالم است و بنظر میرسد اولین بزنگاهی ست که شما میتوانید تغییر ذائقه تان را حس کنید. حتی اگر الان علاقه ای به لبنیات ندارید، مطمئن باشید اگر تنها سه چهار روز، روزانه دو واحد لبنیات مصرف کنید، بهشان علاقه مند میشوید. سعی کنید شیررا با عسل یا به صورت شیر موز مصرف نکنید. اما میتوانید رسی های جدیدی با لبنیات درست کنید. فرنی و شیربرنج، انواع اوتمیل ها، ماست خیار و آب دوغ خیار انتخاب های خوبی است. اگر حس میکنید لبنیات باعث سردی کردنتان میشود، کافی ست روزانه یک فنجان دمنوش کاکوتی یا نعناع برای خودتان دم کنید و یا در غذاهایتان کمی پودر زنجبیل بریزید.

توصیه های مربوط به آشپزی و طبخ:

شما برای لذت بردن از فرایند رژیم درمانی تان، باید وقت و فکر بیشتری را به آشپزی اختصاص دهید تا کم کم به دستور پخت های سالمی برای خودتان برسید. مثلا در تابستان، مصرف آبدوغخیار، که ترکیبی بسیار مفرح از ماست و آب و سبزیجات مفید و سیب و اندکی کشمش است، هم سیر کننده خواهد بود، هم میل شما را به خوبی ارضا خواهد کرد. دنبال ترکیب های خوش طعم باشید و در آشپزی خلاق باشید. میتوانید برای سالادتان سس هایی با روغن زیتون و ماست و چاشنی های دلخواه بسازید. سیب را با آلبیمو و کمی نمک طعم دار کنید، بجای آب برای خودتان دتاکس واتر درست کنید. در ماست کدو یا سیب یا خیار رنده کنید و به سالادتان چند قطعه پنیر صبحانه یا سینه ی مرغ اضافه کنید. همیشه در قابلمه ی گوشت و مرغ، سبزیجاتی چون هویج و کدو بریزید که با عطر خورشت بیزند و بتوانید کنار غذا یا به عنوان میان وعده میل کنید.

استفاده از ماهیتابه های نچسب باعث کاهش روغن مصرفی میشوند. همچنین بهتر است از روغن زیتون و کلزا برای پلو و غذاهایی که کمتر حرارت میبینند استفاده کنید. برای سرخ کردن هم بهتر است از روغن های مایع استفاده کنید.

سلامتی من

توصیه های مربوط به رژیم غذایی در خانواده:

سعی کنید منوی غذایی را به سمت غذاهای سالم سوق دهید. مصرف خورک لوبیا، عدسی و سوپ ها برای شام برای سلامت همه ی اعضای خانواده مفید است. سعی کنید با روندی آهسته، میزان نمک غذا ها را کم کنید و مصرف وعده های سرخ کردنی را محدود کنید. به هر حال، این رژیم

انقدر محدود کننده نیست که نتوانید از غذای خانواده بخورید، اما چه بهتر که خانواده هم نمک الگوی غذایی شان اصلاح شود، اصلاح الگوی غذایی برای سلامتی همه مفید است، حتی بچه ها. استفاده از میوه ها و تنقلات مفید و خریدن شیرینی و تخمه و چیپس و پفک در خانواده، به سلامت همه ی افراد کمک خواهد کرد.

توصیه های مربوط به آب:

روزانه حداقل 8 لیوان آب بخورید، میتوانید برای خوردن آب هم برنامه ریزی کنید. بیشتر مواقع مشکل بیوست ناشی از کم آبی بدن است و اگر مصرف آب را بالا ببرید رفع میشود. همچنین سعی کنید 15 دقیقه قبل از غذا آب بخورید، اینکار به کاهش اشتها کمک میکند. همیشه وقتی گرسنه هستید از خودتان بپرسید که گرسنه هستم یا تشنه؟ خیلی وقت ها علی رغم احساس گرسنگی، بدنتان نیازی به غذا ندارد و در حقیقت شما تشنه هستید.

کالری شمار رایگان سلامتی من



اپلیکیشن سلامتی من

- مشاهده رژیم غذایی تجویزی پزشک
- کالری شماری، قدم شماری و آب شماری
- ثبت اطلاعات بیومتریک
- ثبت یادداشت روزانه

برای نصب اپلیکیشن کلیک کنید

با اپلیکیشن سلامتی من متعهد بودن به رژیم آسان تره! سلامتی من همراهه تا راحت رژیم بگیری و به وزن دلخواهت برسی.

با سلامتی من هر چیزی که برای رسیدن به وزن ایده ال نیاز داری محیاست هم میتونی خودت رژیم بگیری و هم میتونی از سلامتی من رژیم بگیری و کارشناس شخصی داشته باشی تا به رژیمت نظارت کنه در سلامتی من برای کنترل وزنت هیچ بهانه ای نداری.

چه چیزی اپلیکیشن سلامتی من را از دیگر اپلیکیشن ها متمایز می کند؟

- کلیه امکانات موجود در اپلیکیشن رایگان است (به غیر از رژیمی که از طریق سایت دریافت می کنید) و شما می توانید به صورت رایگان برای خود هدف وزنی انتخاب کنید.
- ثبت اطلاعات بیومتریک شامل قد، وزن، قند خون، چربی خون، میزان خواب، انسولین دریافتی و

- می توانید به صورت روزانه برای خودتان یادداشت شخصی ایجاد کنید.
- می توانید کارنامه ای از عملکرد تغذیه ای خودتان شامل میزان درشت مغذی های دریافتی، ریز مغذی های دریافتی را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کنید.
- می توانید غذا و دستور پخت شخصیتان را در اپلیکیشن وارد کنید.
- میتوانید رژیم دریافتان را در بخش رژیم من مشاهده کنید و مطابق آن رژیم غذایتان را رعایت کنید.
- سلامتی من اولین وب سایت تخصصی کوچینگ تغذیه در ایران است. شما در صورت دریافت رژیم از سلامتی من، کارشناس سلامتی من روز به روز پیگیر تغذیه شماست و توصیه های لازم را برای شما ارائه میدهد تا مسیر سخت کنترل وزن و براتون آسون کنه

سلامتی من چه امکاناتی داره؟

کالری شماری:

کالری دریافتی از مواد غذایی که در طول روز در هر وعده مصرف می کنید به صورت وعده به وعده و کلی برای شما محاسبه میشه همچنین کالری که از فعالیت های روزانه می سوزانید نیز در کالری کل محاسبه میشه

بیومتریک:

شما به صورت روزانه می توانید اطلاعات بیومتریک خودتان شامل قد، وزن، قند خون، فشار خون، میزان خواب، انسولین دریافتی را وارد کنید.

یادداشت روزانه:

شما یک دفترچه یادداشت روزانه در اختیار دارید در این دفترچه می توانید یادداشت ها و وقایع روزانه مربوط به رژیم یا وقایع شخصی را ثبت کنید.

قدم شمار و آب شمار:

با قدم شمار اپلیکیشن سلامتی من می توانید قدم های برداشته شده ی روزانه را ثبت کنید همچنین میزان آب مصرفی روزانه را بر حسب لیوان ثبت کنید.

کارنامه:

در بخش کارنامه می توانید عملکرد غذایی خود از نظر دریافت ریز مغذی و درشت مغذی ها مشاهده کنید و عملکرد تغذیه ای خود را ارزیابی کنید این به شما کمک می کند روند تغذیه یتان را بهبود ببخشید.

فعالیت :

در این بخش می توانید از لیست حدود 900 نوع فعالیت ورزشی و بدنی فعالیت مورد نظرتان را انتخاب و ثبت کنید فعالیت هایی چون پیاده روی، رقص، شستن ظرف، شستن خودرو و...

رژیم من:

در این قسمت رژیم دریافتی شما از سلامتی من به صورت وعده به وعده به شما نمایش داده می شود. با استفاده از رژیم من شما به رژیم روزانه خود را مشاهده و وعده های غذایی خود را بر اساس آن رعایت کنید این کار باعث پایبندی شما به رژیم خواهد شد.

دستور پخت و غذای شخصی:

شما می توانید دستور پخت شخصی و تجاری را به لیست غذای شخصیتان اضافه کنید.

ما همواره در سلامتی من تلاش می کنیم اطلاعات را از منابع معتبر بروزرسانی کنیم و پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما هستیم لطفا در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و انتقادات با شماره ۰۱۰۸۶-۲۸۴۲-۰۲۱ در ساعت اداری و ایمیل [info\(at\)salamatiman.com](mailto:info(at)salamatiman.com) در ارتباط باشید.

www.salamatiman.ir

سلامتی من

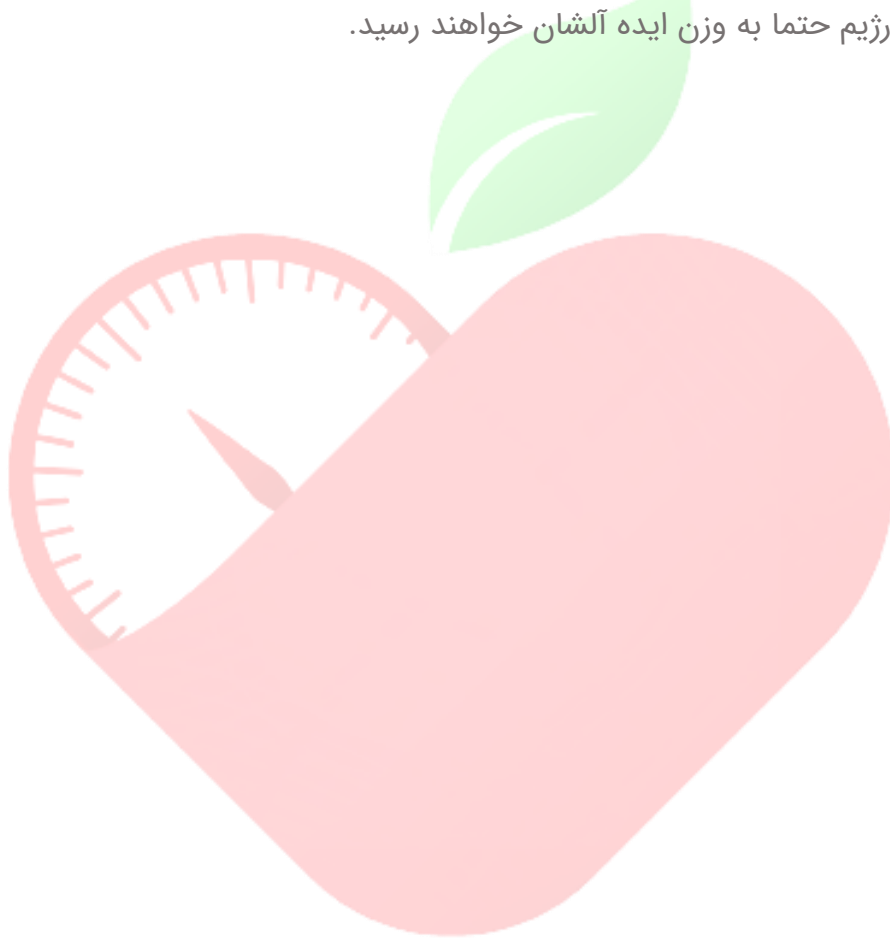
توجه

80 درصد کاربرانی که از رژیم لاغری سلامتی من و همزمان از اپلیکیشن سلامتی من استفاده کرده اند به وزن ایده آل خودشان رسیده اند. شروع کنید مطمئنا نفر بعدی موفق شما هستید...

شروع کنید

سخن پایانی در مورد نمونه رژیم لاغری یک ماهه 1300 کالری

در این مقاله یک نمونه از رژیم های لاغری سلامتی من را مشاهده کردید این کاربر رژیم سه ماهه لاغری را از سلامتی من دریافت کرده است نتیجه رژیم این مراجعه کننده در حدود چهار هفته گذشته از رعایت رژیم لاغری 3.2 کیلو کاهش وزن بوده است که مطمئنا با ادامه همین روند در انتهای دوره 3 ماهه رژیم حتما به وزن ایده آشان خواهند رسید.



سلامتی من