

صفحه ورود به سایت

نام کاربری:

کلمه عبور:

فراموشی رمز عبور

ثبت نام جدید

( در صورتی که نام کاربری یا رمز عبور اشتباه باشد این پیغام باز شود )

ورود به سایت

✓ رمز ورود یا کلمه کاربری وارد شده اشتباه است. لطفا رمز صحیح را وارد نموده یا در صورت نیاز فراموشی رمز جدید را انتخاب نمایید.

ثبت نام جدید:

۰۹۱۵۷۵۰۰۹۸۲

لطفا شماره موبایل خود را جهت دریافت پیامک تایید و ثبتنام وارد کنید

دریافت پیامک تایید

لطفا کد تایید پیامک شده را وارد کنید( این کد را در اختیار هیچ کس قرار ندهید)

تغییر شماره ورود

در صورتی که کد تایید شده اشتباه باشد این پیغام زیر ظاهر شود: دریافت نام کاربری و کلمه عبور

دریافت مجدد رمز

✓ کد تایید وارد شده اشتباه است. لطفا کد صحیح را وارد نموده یا در صورت نیاز تغییر شماره ورود را انتخاب نمایید.

صفحه تغییر شماره ورود

۰۹۱۵۷۵۰۰۹۸۲

لطفا شماره موبایل جدید را وارد نمایید

دریافت پیامک تایید

صفحه دریافت نام کاربری و کلمه عبور:

از ثبت نام شما ممنونیم.

نام کاربری و کلمه عبور شما شماره همراهی است که با آن ثبت نام نموده اید.

تغییر رمز ورود

ورود به پروفایل شخصی

صفحه فراموشی رمز عبور

۰۹۱۵۷۵۰۰۹۸۲

شماره موبایلی که با آن ثبتنام کرده اید را وارد کنید:

تایید شماره در صورتی که شماره موبایل در لیست افراد ثبتنامی نباشد پیام زیر ظاهر شود

✓ شماره وارد شده در لیست افراد ثبتنام شده نمی باشد. لطفا مجددا شماره صمیع را وارد نمایید.

وارد کردن شماره ای که با آن ثبتنام کرده اید

دریافت پیامک تایید

صفحه کلمه عبور

ورود رمز جدید

تایید رمز جدید

تغییر رمز (اگر دو رمز با هم یکسان نباشد پیغام زیر ظاهر شود)

✓ رمز عبور وارد شده با یکدیگر یکسان نمی باشد. لطفا پس از ورود رمز، از تایید آن مطمئن شوید.

صفحه موفقیت ثبت رمز جدید:

ورود به پروفایل شخصی

نام کاربری و رمز عبور شما با موفقیت تغییر کرد.

صفحه ورود رمز یکبار مصرف:

لطفا رمز ارسال شده به شماره موبایل خود را وارد نمایید:

تایید رمز ارسال شده (در صورتی که رمز ارسال شده اشتباه باشد پیام زیر داده شود)

رمز وارد شده اشتباه است. لطفا رمز ارسال شده را مجددا وارد نموده یا جهت دریافت رمز مجددا کلیک نمایید.

یکی از خدمات زیر رو انتخاب کن و همین الان رژیم تو شروع کن

- ✓ دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط و علایق غذایی شفصی و سفره خانواده برای ۲ هفته
- ✓ ویزیت رایگان آنلاین توسط پزشک و تجویز دارو یا مکمل های مورد نیاز برای وزن شما
- ✓ دریافت رایگان برنامه ورزشی ۲ هفته ای برای افراد جویی کاهش وزن
- ✓ دریافت رایگان ویس ها و جزوات رفتار درمانی برای ۲ هفته برای کاهش وزن

[جلسه](#)

[ای \(۱۸۶ هزار](#)

[تومن\)](#)

- ✓ دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط و علایق غذایی شفصی برای ۵ ماه (هر ۲ هفته یک رژیم)
- ✓ ویزیت رایگان آنلاین توسط پزشک و تجویز دارو یا مکمل های مورد نیاز هر ۲ هفته یک بار
- ✓ دریافت برنامه ورزشی ۲ هفته ای ، دریافت ویس
- ✓ ها و جزوات رفتار درمانی کاهش وزن برای ۵ ماه
- × پشتیبانی آنلاین و پاسخ به سوالات شما همه روزه
- × تماس هفته یک بار پشتیبان جهت مشاوره رفع موانع رژیم
- × ارسال پیامک های انگیزشی

[دوره ۱۰](#)

[جلسه ای](#)

[\(۶۹۷ هزار](#)

[تومن\)](#)

- ✓ دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط و علایق غذایی شفصی برای ۵ ماه (هر ۲ هفته یک رژیم)
- ✓ ویزیت رایگان آنلاین توسط پزشک و تجویز دارو یا مکمل های مورد نیاز هر ۲ هفته یک بار
- ✓ دریافت برنامه ورزشی ۲ هفته ای ، دریافت ویس
- ✓ ها و جزوات رفتار درمانی برای ۵ ماه
- ✓ پشتیبانی آنلاین و پاسخ به سوالات شما همه روزه
- ✓ تماس هر ۲ هفته یک بار پشتیبان جهت مشاوره رفع موانع رژیم
- ✓ تماس هفته یک بار پشتیبان جهت مشاوره رفع موانع رژیم
- ✓ ارسال پیامک های انگیزشی

[دوره ۱۰](#)

[جلسه ۵](#)

[ماه](#)

صفحه پرداخت الکترونیک

شماره کارت

رمز اینترنتی

CVV2

تاریخ انقضا

کد امنیتی

ایمیل (اختیاری)

انصراف

پرداخت

تبریک، واریزی شما با موفقیت ثبت و مبلغ واریزی شما در قسمت سوابق واریزی ها قابل رویت است.

### همین الان با تکمیل پرونده پزشکی رژیم ات رو دریافت کن

#### جزوات کاهش وزن و رفتار

##### درمانی

جهت مشاهده و دانلود فایل صوتی و پی دی اف جزوات خود کلیک کنید

#### دارو و مکمل های لاغری

##### شما

جهت مشاهده نسخه پزشک (دارو یا مکمل های لاغری) خود اینجا کلیک کنید

#### رژیم شما

جهت انتخاب، مشاهده و دانلود رژیم خود اینجا کلیک کنید

#### پرونده پزشکی شما

جهت ثبت وزن جدید و بررسی روند پیشرفت خود اینجا کلیک کنید

#### ارتباط با پشتیبان

جهت ارتباط با پشتیبان و طرح سوالات خود اینجا کلیک کنید.

#### فیلم های ورزشی ( قابل

#### رویت برای کسانی که در

#### حال کاهش وزن هستند)

جهت مشاهده و دانلود فایل های ورزشی اینجا کلیک کنید.

#### سوابق واریزی ها

صفحه پرونده پزشکی:

Choose an item. **پرونده پزشکی شما**

| نام و نام خانوادگی:   |                         | خانم یا آقا؟ |                                                             | سن                                                     | قد | وزن | میزان تمرک |
|-----------------------|-------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|-----|------------|
| هدف از رژیم: کاهش وزن |                         | افزایش وزن   | افزایش حجم                                                  | اگر هدف تان کاهش وزن است نوع (رژیم خود را انتخاب کنید: |    |     |            |
| عضله در باشگاه        | کاهش چربی بدن در باشگاه | بارداری      | (رژیم چربی سوزی فستینگ کتوژنیک آزاد سفره خانواده سایر موارد |                                                        |    |     |            |
| شیردهی                | رشد کودکان              | سایر موارد   |                                                             |                                                        |    |     |            |

| CBT                                   |                 |                 |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|
| انگیزه کافی برای رژیم دارید ؟         | بله             | خیر*            |
| تمایل زیاد به مصرف شیرینی             | دارم            | ندارم           |
| وقتی عصبی هستم بیشتر غذا می خورم      | بله             | خیر             |
| ریزه خوری دارم                        | دارم            | ندارم *         |
| مهمانی و دورهمی های هفتگی دارم        | دارم            | ندارم           |
| گاهی اوقات بعد خوردن غذا بالا می آورم | دارم            | ندارم           |
| یا از مسهل استفاده می کنم             | استفاده نمی کنم | استفاده نمی کنم |
| استرس، اضطراب، نگرانی یا افسردگی دارم | دارم            | ندارم           |

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| دارو یا مکمل | بیماری ها: | عادات غذایی |
|--------------|------------|-------------|

|                                                                                 |                                        |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| اگر دارو یا مکمل استفاده می کنید اینجا بنویسید.                                 | اگر بیماری خاصی دارید اینجا بهمون بگید | اگر به غذای خاصی حساسیت دارید بنویسید               |
| آزمایشات<br>اگر آزمایش جدیدی دارید می توانید آزمایشات خود را اینجا آپلود کنید + |                                        | توضیحات: هر توضیحی که نیاز بهمون بگید اینجا بنویسید |

صفحه (رژیم شما: ر هر ۲ هفته جهت یادآوری یک پیامک به مراجعه کننده داده شود تا (رژیم جدید خود را ثبت کند و یک پیام یادآوری به منشی که با تماس پیگیر (رژیم جلسه بعدی مراجعه کننده شود)

|                                                                                      |                                                                         |                                                                         |                                                                          |                                                                          |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">رژیم جلسه اول</a><br>سابقه رژیم جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۲</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۳</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۴</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید.  | <a href="#">رژیم جلسه ۵</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید.  | <a href="#">رژیم جلسه ۶</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید.  |
| <a href="#">رژیم جلسه ۷</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید.              | <a href="#">رژیم جلسه ۸</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۹</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۱۰</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۱۱</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. | <a href="#">رژیم جلسه ۱۲</a><br>جهت دانلود و مشاهده (رژیم خود کلیک کنید. |

صفحه دانلود (رژیم:

مشفص کردن مکان ذخیره فایل در سیستم و ذخیره شدن فایل پی دی اف

(رژیم جلسه ....

۱. هدف از (رژیم گرفتن چیست؟) به صورت کشویی باز شود و یکی از گزینه های زیر انتخاب شود و بر اساس

انتخاب انماج شده سوالات مربوط به هر نوع از (رژیم (ویت شود)

[کاهش وزن](#) [افزایش وزن](#) [افزایش حجم عضله در باشگاه](#) [کاهش چربی بدن در باشگاه](#)

[تناسب اندام \(بهبود ترکیب بدن بدون تغییر وزن\)](#) بارداری شیردهی رشد کودکان سایر موارد

کاهش وزن: (رژیم مورد نظرفوتون رو انتخاب کنید) با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[چربی سوزی](#) [کتوژنیک](#) [اتکینز](#) [فستینگ](#) [آزاد\(سفره خانواده\)](#)

غذاهایی که مایلید در هر وعده داشته باشید (متناسب با سفره خانواده خود) انتخاب نمایید.

صیمانه (کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

نهار) کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

شام) کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

مقدار پروتئینی که مایلید در برنامه شما لحاظ شود چقدر است؟ ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[کم](#) [متوسط](#) [زیاد](#)

سفتی و آسانی رژیم خود را انتخاب کنید. ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[رژیم سفت](#) [رژیم متوسط](#) [رژیم آسان](#) [رژیم خیلی سفت](#)

در (رژیم چند روز در هفته برنج در نهار برای شما لحاظ شود) ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[کمتر از ۳ روز در هفته برنج](#) [۳ تا ۵ روز در هفته برنج](#) [هر روز برنج میل می شود.](#)

شام را غذاهای ساده میل می کنید یا پختنی؟ ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[غذای ساده](#) [غذای پختنی](#)

ثبت اطلاعات و دانلود رژیم پس از دانلود رژیم در سابقه رژیم ها بر اساس جلسات ذخیره شود

افزایش وزن: نوع رژیم افزایش وزن خود را انتخاب نمایید: ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[منوی غذایی با میان وعده های بیشتر](#) [رژیم آزاد سفره خانواده با میان وعده های کمتر ولی مغذی تر](#)

غذاهایی که مایلید در هر وعده داشته باشید (متناسب با سفره خانواده خود) انتخاب نمایید.

صبحانه) کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

نهار) کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

شام) کشویی باز و غذاها (ویت و امکان سرچ هم وجود داشته باشد)

مقدار پروتئینی که مایلید در برنامه شما لحاظ شود چقدر است؟ ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

[کم](#) [متوسط](#) [زیاد](#)

سفتی و آسانی رژیم خود را انتخاب کنید. ( با نگه داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

ثبت اطلاعات و دانلود رژیم پس از دانلود رژیم در سابقه رژیم ها بر اساس جلسات ذخیره شود

افزایش حجم عضله در باشگاه:

مقدار پروتئینی که مایلید در برنامه شما لحاظ شود چقدر است؟ (با نگر داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

کم   متوسط   زیاد   خیلی زیاد

اگر مکمل استفاده می کنید انتفاع نمایید:

وی پروتئین   کراتین   کافئین   کازئین   پودر پروتئین شیر تغلیظ شده   آمینو (BCAA)

چه زمانی از روز ورزش می کنید؟

صبح ناشتا   بین صبحانه تا نهار   بین نهار تا شام   بعد شام

چند روز در هفته ورزش می کنید؟

در هر جلسه چند ساعت به صورت مفید تمرین می کنید؟

نوع (رژیم) خود را انتفاع کنید؟

منوی غذایی   رژیم آزاد سفره خانواده

اگر انتفاع منوی غذایی باشد امکان انتفاع غذاها در وعده های مختلف داده شود.

ثبت اطلاعات و دانلود رژیم پس از دانلود رژیم در سابقه رژیم ها بر اساس جلسات ذخیره شود

کاهش چربی در باشگاه:

مقدار پروتئینی که مایلید در برنامه شما لحاظ شود چقدر است؟ (با نگر داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

کم   متوسط   زیاد   خیلی زیاد

اگر مکمل استفاده می کنید انتفاع نمایید:

وی پروتئین   کراتین   کافئین   کازئین   پودر پروتئین شیر تغلیظ شده   آمینو (BCAA)

چه زمانی از روز ورزش می کنید؟

صبح ناشتا   بین صبحانه تا نهار   بین نهار تا شام   بعد شام

چند روز در هفته ورزش می کنید؟

در هر جلسه چند ساعت به صورت مفید تمرین می کنید؟

نوع (رژیم) خود را انتفاع کنید؟

ثبت اطلاعات و دانلود رژیم پس از دانلود رژیم در سابقه رژیم ها بر اساس جلسات ذخیره شود

تناسب اندام (بهبود ترکیب بدن بدون تغییر وزن):

مقدار پروتئینی که مایلید در برنامه شما لحاظ شود چقدر است؟ (با نگر داشتن موس روی هر گزینه توضیحات هر کدام نشان داده شود).

کم متوسط زیاد خیلی زیاد

اگر مکمل استفاده می کنید انتفاع نمایید:

وی پروتئین گینر کراتین کافئین کازئین پودر پروتئین شیر تغلیظ شده آمینو (BCAA)

چه زمانی از روز ورزش می کنید؟

صبح ناشتا بین صبحانه تا نهار بین نهار تا شام بعد شام

چند روز در هفته ورزش می کنید؟

در هر جلسه چند ساعت به صورت مفید تمرین می کنید؟

نوع (رژیم خود را انتخاب کنید؟

منوی غذایی رژیم آزاد سفره خانواده

ثبت اطلاعات و دانلود رژیم پس از دانلود رژیم در سابقه رژیم ها بر اساس جلسات ذخیره شود

صفحه دارو و مکمل های لاغری شما:

سوابق داروها و مکمل های تجویزی شما (مشاهده کد پیگیری یا نسخه چاپی مکمل یا داروی تجویز شده برای شما)

جلسه اول (برای دانلود و مشاهده کلیک نمایید) جلسه دوم جلسه سوم جلسه چهارم جلسه پنجم جلسه ششم  
جلسه هفتم جلسه هشتم جلسه نهم جلسه دهم جلسه یازدهم جلسه دوازدهم

دارو ها و مکمل های شما بر اساس آنچه در پرونده پزشکی خود ثبت کرده اید تجویز می شود. چنانچه در صحت اطلاعات وارد شده مطمئن نیستید پرونده پزشکی خود را اصلاح کنید. بیماری ها، دارو های مصرفی، حساسیت های دارویی یا هر آنچه نیاز است قبل از مصرف دارو بدانیم را به ما بگویید:



ترجمه می دهید نوع داروی مد نظر شما گیاهی یا طبیعی باشد یا شیمیایی؟

گیاهی و طبیعی شیمیایی

جهت استفاده از بیمه و دریافت کد پیگیری دارو یا مکمل، کد ملی خود را وارد کنید.

نوع بیمه خود را انتخاب نمایید: آزاد تامین اجتماعی نیروهای مسلح خدمات

درمانی (روستایی)

شماره همراه خود را جهت دریافت کد پیگیری وارد نمایید.

برای چه هدفی مایل به استفاده از دارو هستید؟

کاهش وزن ، کاهش اشتها و مقابله با ولع افزایش وزن و بیشتر شدن اشتها مکمل ورزشی برای عضله

سازي بیشتر مکمل ورزشی برای چربی سوزی بیشتر

با انتخاب این گزینه اطلاعات فوق را تایید می نمایم

تایید و ثبت اطلاعات (دریافت کد پیگیری دارو یا نسخه مکمل ها)

اگر برای شما مکمل تجویز شود می توانید از سایت های معتبری نظیر داروکده سفارش دهید.

## صفحه جزوات کاهش وزن و رفتار درمانی<sup>۱</sup>:

### هدف کاهش وزن:

جلسه اول: جزوه توصیه های کاهش وزن ( بر اساس نوع رژیم توصیه های متفاوت بارگذاری شود، چربی سوزی، کتو، اتکینز،

فستینگ و ...) ویس ها و جزوه جلسه اول رفتار درمانی (مقدمه) ویس ها و جزوه جلسه اول رفتار درمانی

جلسه دوم: جزوه توصیه های حفاظت از پوست در دوران رژیم ویس ها و جزوه رفتار درمانی جلسه دوم

جلسه سوم: توصیه های طب سنتی در کاهش وزن ویس رفتار درمانی جلسه سوم

جلسه چهارم: ویس و جزوات رفتار درمانی جلسه چهارم

جلسه پنجم: ویس و جزوات رفتار درمانی جلسه پنجم

### هدف افزایش وزن:

دانلود جزوه توصیه های افزایش وزن

### هدف عضله سازی در باشگاه:

دانلود جزوات و توصیه های عضله سازی در باشگاه

### هدف چربی سوزی در باشگاه:

۱. جزوات این صفحه بر اساس هدف انتخابی رژیم به صورت اتومات بارگذاری و قابل دانلود برای مراجعین باشد.

۲. جزوات بر اساس تعداد جلسات قابل روشن شدن باشد. مثلاً فردی که هدف اش کاهش وزن است در جلسه اول یک سری جزوه و در جلسات بعد سایر جزوات به تدریج

قابل رویت باشد.

دانلود جزوات و توصیه های چربی سوزی در باشگاه

### هدف تغییر ترکیب بدن:

دانلود جزوه و توصیه های تغذیه ترکیب بدن

**صفحه فیلم های ورزشی ( قابل رویت برای کسانی که در حال کاهش وزن هستند):**

**اگر هدف کاهش وزن باشد، این صفحه برای مراجعه کننده قابل رویت باشد.**

**برنامه ورزشی جلسه اول: ۳ روز در هفته ورزش های HIIT**

**برنامه ورزشی جلسه دوم: برنامه ورزشی HIIT**

**برنامه ورزشی جلسه سوم**

**برنامه ورزشی جلسه چهارم**

(رژیم چربی سوزی : در این رژیم، نوع غذا به سلامدید غذاهای متغیب تان در روزهای هفته همراه با ترکیب اش مشفص می شود و تنظیم اش به گونه ای است که بیشترین میزان کاهش چربی را داشته باشید. ایراد این فرمت از رژیم این است رعایت کردن اش با توجه به نوع تنظیم اش سفت تر است و مزیت اش این است که بی عارضه ترین شکل رژیم است. تنوع کفایت، کمیت، هرم راهنمای غذایی، نمایه گلیسمی و مواردی که برای داشتن چربی سوزی بیشتر ضرورت است لحاظ می شود.

(رژیم کتوژنیک: برای افرادی که مایل هستند سرعت کاهش وزن سریعتری را تجربه نمایند گزینه فوبی است. در این رژیم کربوهیدرات مصرفی به حداقل مقدار ممکن در روز کاهش می یابد و پروتئین مصرفی زیاد می شود. اگر کاهش وزن سریع یک ضرورت برای شماست می توانید از این گزینه استفاده کنید.

(رژیم اتکینز: فرمت تعدیل شده رژیم کتوژنیک است. مزیت این رژیم کاهش سایر فوب و حفظ عضلات است. ایراد این رژیم این است که همه گروه های غذایی در آن لحاظ نمی شود. در این رژیم هم مشابه رژیم کتوژنیک کربوهیدرات کم و پروتئین زیاد است ولی مصرف میوه، سبزیجات و شیر در این رژیم وجود دارد. بر خلاف رژیم کتو که میزان مصرف غذاهای مشفص شده آزاد است در این رژیم رعایت مقادیر مندرج در برنامه ضرورت است.

(رژیم فستینگ: اگر شما هم بر مسب عادت یا ضرورت( مثل وقت کم ) یک وعده غذایی را مدف می کنید و ترمیع می دهید بر این روال بمانید این رژیم مناسب شماست. در کلاری برابر تفاوتی در کاهش وزن این رژیم با سایر رژیم ها نیست. مزیت اش این است که در مدت کوتاه مجم بیشتری غذا میل می کنید. ایرادش این است که می تواند ولع به کربوهیدرات را زیاد کند.

رژیم آزاد(سفره خانوادہ): در این رژیم بجای مشخص شدن یک غذای واحد، صرفا مقادیر و ترکیب غذای مصرفی مشخص می شود تا بتوانید از غذای طبخ شده استفاده نمایید. مزیت این رژیم انعطاف پذیری بالای این رژیم و رعایت راحت تر از آن است. ایرادش این است که بر اساس انتخاب غذایی که داریم می تواند لزوما بیعارضه نباشد.

پروتئین کم: حداقل مقدار پروتئین مشخص شده در منابع علمی برای رفع نیاز بدن ۰.۸ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار کمترین مقدار پروتئین مصرفی مورد نیاز بدن شماست. مصرف کمتر از این میزان عوارض رژیم شما را زیاد می کند. مزیت اش این است که هزینه غذای مصرفی شما کاهش می یابد.

پروتئین متوسط: مقدار متوسط پروتئین مصرفی در منابع علمی به ازای کیلوگرم وزن بدن ۱ گرم است. مزیت انتخاب این گزینه است که با مصرف این میزان پروتئین عوارض رژیم کاهش وزن شما کم می شود و در هزینه های غذای مصرفی هم صرفه جویی می شود.

پروتئین بالا: در منابع علمی توصیه بر مصرف ۱.۴ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن شده است. با این میزان تقریبا هیچ آسیبی بخاطر کمبود مصرف پروتئین به بدن شما نمی رسد. بهترین گزینه برای کسانی است که بی عارضه بودن کامل رژیم برایشان مانع اهمیت است.

رژیم فیلی سفت: برای افرادی که دچار آپنه قوالب، نارسائی امتقان قلبی یا پاکی های زیاد با چند فطر مرتبت با اضافه وزن و تهدید کننده میات قابل استفاده است. اگر مشکل های مطرح شده را ندارید این گزینه مناسب شما نیست و به شما آسیب می رساند.

رژیم سفت: مناسب افرادی است که به هر دلیلی تغییر وزن سریع برایشان یک ضرورت است. توصیه بر مداومت استفاده از این رژیم برای طولانی مدت نمی شود. اگر به شما فیلی سفت بگذرد شانس مداومت به انجام آن کار سفت برایتان کم شده و امکان برگشت وزن برای شما بیشتر می شود. در کوتاه مدت برای تغییر وزن سریع و کسب انگیزه می تواند استفاده شود.

رژیم متوسط: بهترین گزینه برای مداومت بر رعایت رژیم است. نه آنچنان به شما سفت می گذرد که معذب شوید و نه چنان آسان که سرعت تغییر وزن کم انگیزه شما را کم کند.

رژیم آسان: اگر رژیم گرفتن برایتان سفت است و هنوز مردد هستید که می توانید سفتی های رژیم را به دوش بکشید یا فیر، این گزینه مناسب شماست. کمک می کند به تدریج به واژه هایی مثل رژیم عادت کنید.

کمتر از ۳ روز برنج: اگر در سفره خانوادہ خود بیشتر غذاهای نانی سرو می شود و مایلید برنج کمتر می شود این گزینه انتخاب شماست.

۳ تا ۵ روز در هفته برنج: انتخاب این گزینه باعث می شود تنوع غذاهای بیشتری را تجربه کنید.

هر روز برنج: تنوع غذا را در طی هفته کم میکند ولی اگر عادت به خوردن هر روز برنج دارید این گزینه انتخاب خوبی است.

غذای ساده: غذای ساده نظیر نان و پنیر، نان و ماست پکیده، تخم مرغ و غذاهایی که خیلی به پختن نیاز ندارد.  
غذای پختنی: غذای پختنی نظیر کوکو سبزی، عدسی و فوراک لوبیا، کتلت و ...

منوی غذایی با میان وعده های بیشتر: اگر مهم معدده شما کم است و سریع احساس سیری می کنید انتفاع این گزینه کمک می کند تا با تعداد میان وعده بیشتر مقدار کالری بالاتری دریافت کنید.

(رژیم آزاد سفره خانواده با میان وعده های کمتر ولی مغذی تر: اگر فرصت صرف غذا برای شما کم است و ترجیح می دهید در تعداد وعده های کمتر و با مقدار کالری بالاتر غذا میل کنید این گزینه مناسبی است.

پروتئین کم: حداقل مقدار پروتئین مشخص شده در منابع علمی برای رفع نیاز بدن ۱.۸ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار کمترین مقدار پروتئین مصرفی مورد نیاز بدن شما برای داشتن مهم مناسب است. مصرف کمتر از این میزان روی رشد عضلانی مطلوب می تواند اثر منفی داشته باشد. مزیت اش این است که هزینه غذای مصرفی شما کاهش می یابد.

پروتئین متوسط: مقدار متوسط پروتئین مصرفی در منابع علمی به ازای کیلوگرم وزن بدن ۲ گرم است. مزیت انتفاع این گزینه است که با مصرف این میزان پروتئین رشد عضلانی فوبی را تجربه خواهید کرد.

پروتئین بالا: در منابع علمی توصیه بر مصرف ۲.۲ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن شده است. با این میزان تقریباً ایده آل ترین مقدار پروتئین برای رشد عضلانی شما تامین خواهد شد.

پروتئین خیلی بالا: انتفاع این گزینه برای کسانی مناسب است که به هر دلیلی نیاز بیشتری به پروتئین دارند. مثلاً افرادی که دوپینگ می کنند (بفطر عوارض بالا هرگر توصیه نمی شود) یا هدف شان تغییر ترکیب بدن بدون تغییر وزن است. در منابع علمی توصیه بر مصرف ۲.۴ تا ۳.۵ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن شده است.

تناسب اندام (بهبود ترکیب بدن بدون تغییر وزن): برای کسانی که بفوان وزن شون کم نشه ولی سایز کم کنن (رژیم مناسبی هست. باعث تقویت بدن می شوند. ورزش کردن جز ضروری است. بالانس کالری ، نمایه گلیسمی مناسب غذا، ترکیب مناسب درشت مغذی ها یک ضرورت برای کسب این نتیجه است.