

بشقابتو عوض کن!





اثر تغذیه سالم بر سلامتی

داشتن رژیم غذایی مناسب و تغذیه سالم یکی از مهم ترین و تاثیر گذارترین عوامل در سلامت بدن انسان است که با رعایت آن می توانید طول عمر خود را افزایش دهید. داشتن یک برنامه غذایی مناسب همیشه و در همه حال می تواند در برابر بسیاری از بیماری ها مانند دیابت نوع ۲ ، بیماریهای قلب و عروق و انواع سرطان ها از شما محافظت کند.. "سلامتی، ثروت است"

اختصاصی بودن رژیم غذایی

رژیم های غذایی دقیقاً مشابه با اثر انگشت هر فرد است به طوری که شرایط اقتصادی فرد ، موقعیت و نوع شغل ، سطح تحصیلات فرد، میزان دسترسی فرد به مواد غذایی ، بیماری های زمینه ای فرد و همچنین داروهای مصرفی ، همگی در کمیت و کیفیت رژیم غذایی تاثیر گذار است. برنامه غذایی حاضر به تمام این تفاوتها احترام گذاشته شده و هر رژیم یا خدمت دیگری که به شما ارائه می شود، کاملاً اختصاصی برای خودِ خودِ شما و با در نظر گرفتن تمامی شرایط منحصر به فرد شما، طراحی و ارائه شده است.

چه هدفی بالاتر از سلامتی؟

راه حل رسیدن به این سلامتی در بشقاب غذای شماست

تعجب نکنید!! با چند تغییر ساده و خوشمزه در بشقاب غذایی تان، هر روز یک قدم به ایجاد تغییری مثبت در عادات غذایی تان و رسیدن به سلامتی و شادابی بیشتر، نزدیک می شوید.

پس فقط کافیست شروع کنید



علی جان شفائیان



تعادل عمومی بدن
کاهش وزن

مشخصات فردی

بخش دوم



علی جان شفائیان



شماره پرونده



مدت زمان این رژیم



۲۱ روزه

تاریخ دریافت



۱۴۰۰/۴/۲۶

قد فعلی شما ۱۸۰ سانتی متر

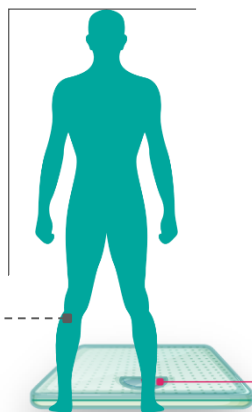


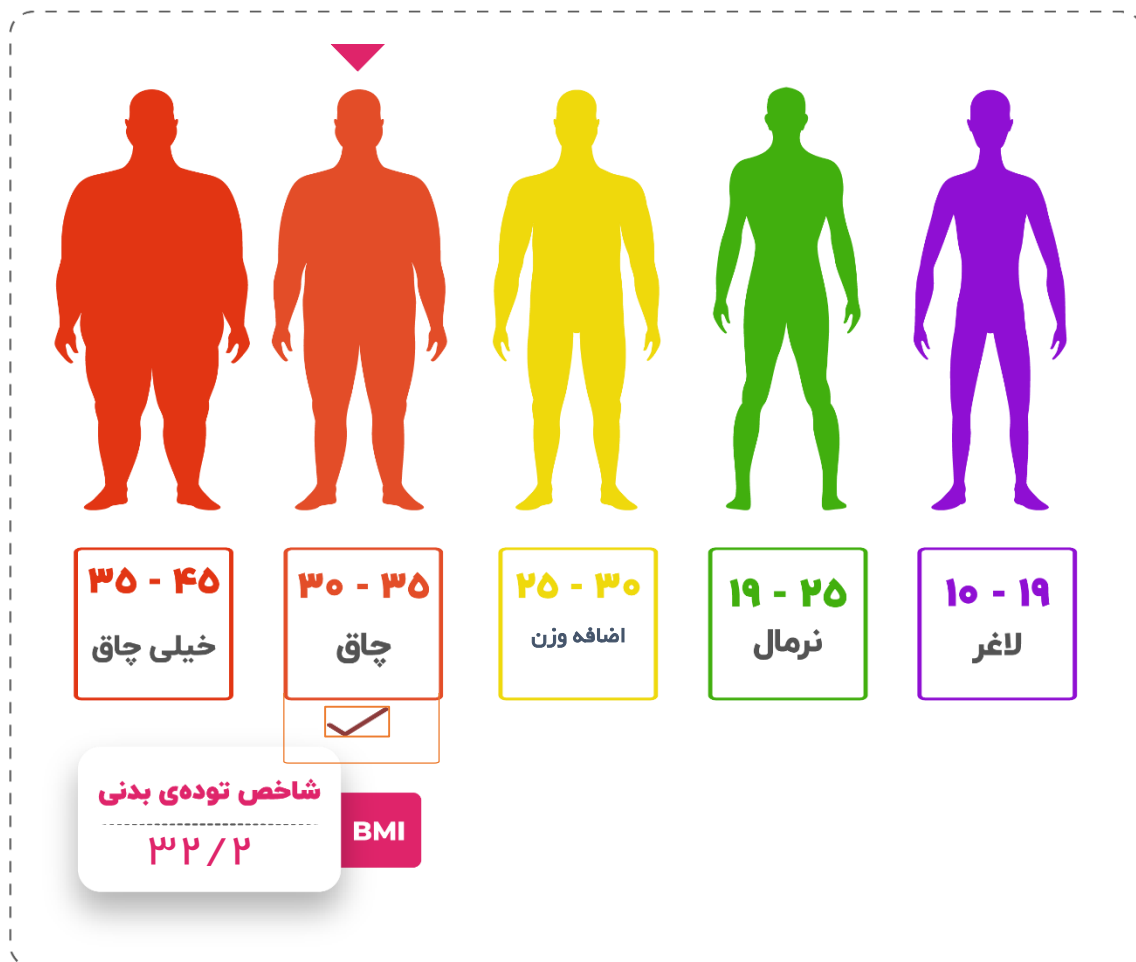
سال

۳۷

وزن فعلی شما ۱۰۴/۵ کیلوگرم

وزن ایده آل تقریبی ۷۵ کیلوگرم





کی به وزن ایده‌آل ات میرسی؟

بخش سوم

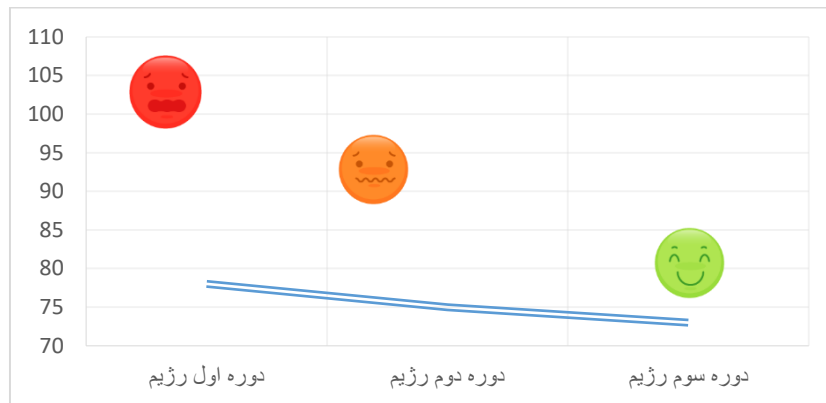
وزن شما در حال حاضر در محدوده چاقی قرار گرفته است. توصیه می‌شود هر ماه ۴ الی ۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید.

نوع بیماری: اضافه وزن

♦ وزن ایده‌آل توصیه شده در فاز اول: ۹۰



این برنامه غذایی طوری طراحی شده که تمام نیازهای شما به مواد مغذی را تامین کند



هر رژیمی رو که برای سلامتی بیشتر بدنت می‌گیری، داری یه سرمایه‌گذاری بزرگ رو انجام می‌دی؛ اونم از نوع بلند مدتش با سود بسیار زیاد. پس توی این سرمایه گذاری بی‌گدار به آب نزن و در هر مرحله از متخصصین اون کار مشاوره بگیر.



وقتی خسته شدم نمی‌ایستم
وقتی تمام شد خواهم ایستاد



نصف بشقابان برای سبزیجات و مواد حاوی فیبر، یک چهارم آن برای پروتئین و یک چهارم آن هم مختص غلات و چربی‌ها.



برنامه‌ی غذایی شما

بخش چهارم

در ادامه برنامه‌ی کامل هر روز هفته‌تان، شامل هر آنچه که باید در هر وعده میل کنید را خواهید دید. اما نکته‌ای که می‌خواهیم توجه شما را به آن جلب کنیم این است که:

دست شما را در هر وعده‌ی غذایی، برای انتخاب چیزی که قرار است میل کنید باز گذاشته‌ایم. اما این یعنی چه؟

یعنی لیستی با عنوان انتخاب‌های مناسب شما، در انتهای برنامه‌رژیمتان قرار گرفته تا اگر به هر دلیلی نتوانستید طبق برنامه پیش بروید از انتخاب‌های جایگزین استفاده کنید.

در واقع شما در هر مرحله ضمن گرفتن یک رژیم اصولی می‌توانید جایی را هم به اعمال علایق غذایی خودتان اختصاص بدهید. شاید اصلاً روزی تمایلی به خوردن شیر نداشته باشید، هیچ جای نگرانی نیست چون ما از قبل فکرش را کرده‌ایم.

این امکان را برای هر وعده غذایی شما فراهم کرده‌ایم، شما حتی می‌توانید نهار روز شنبه‌تان را با نهار روز دوشنبه یا با یکی از انتخاب‌های لیست جایگزین عوض کنید. اما یادتان باشد که حتماً هر دو یا حاوی نان باشند یا حاوی برنج. یعنی چه؟ یعنی شما نمی‌توانید غذای برنجی را با غذایی که باید با نان بخورید عوض کنید.

برای میان‌وعده‌ها هم همین‌طور شما می‌توانید به جای میوه‌هایی که در هر میان‌وعده، در برنامه رژیم آن روزتان قرار گرفته است، میوه‌ی دیگری را انتخاب کنید (مثال بجای یک عدد سیب، یک عدد پرتقال استفاده کنید).

در مورد مغزها، آجیل‌ها و دمنوش‌ها هم این حق انتخاب را خواهید داشت.

وعده های اصلی

برنامه‌ی غذایی شما



دو برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + ماست و خیار (یک لیوان ماست کم چرب پروبیوتیک + دو عدد خیار + نعنا خشک و سبزی خوردن به میزان دلخواه)

شنبه

۱۰ قاشق زرشک پلو + نصف ران مرغ + یک پیش دستی سبزی خوردن

شنبه

دو کف دست نان سنگک + یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب + سیاه دانه + چای + ۴ عدد مغز گردو + خیار و گوجه فرنگی

شنبه

یک برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + یک و نیم عدسی

یکشنبه

دو عدد سیب زمینی کوچک + یک کف دست ماهی + هویج، کلم بروکلی، لوبیا سبز و ... به میزان دلخواه

یکشنبه

دو کف دست نان سنگک + یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب + سیاه دانه + چای + ۴ عدد مغز گردو + ۲ عدد خیار

یکشنبه

دو برش ۱۰*۱۰ نان ۲۰۰۰ گرم جوجه کباب + یک عدد گوجه فرنگی کبابی + یک پیش سالاد کاهو + آبلیمو

دوشنبه

دو برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + دو عدد کباب تابه ای + یک عدد گوجه فرنگی کبابی + سبزی خوردن

دوشنبه

دو عدد نان تست جو + یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب + سیاه دانه + چای + ۲ عدد مغز گردو + سبزی خوردن

دوشنبه

۲ برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + یک پیش دستی میرزا قاسمی + سبزی خوردن به میزان دلخواه

سه‌شنبه

دو برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + نصف سینه کامل مرغ + سبزیجات آبپز (هویج، لوبیا سبز، گل کلم قارچ به میزان دلخواه) + آبلیمو + سبزی خوردن

سه‌شنبه

نصف نان تافتون + دو عدد تخم مرغ آب پز + یک عدد گوجه فرنگی + ۵ عدد زیتون

سه‌شنبه

۱۵ ساتی متر نان باگت + دو عدد فیله مرغ گریل شده + یک عدد گوجه فرنگی + یک پیش دستی سالاد کاهو + آبلیمو

چهارشنبه

۱۰ قاشق برنج + یک پیاله خورش قورمه سبزی حاوی دو قوطی کبریت گوشت + یک پیاله سالاد

چهارشنبه

دو کف دست نان سنگک + یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب + سیاه دانه + چای + ۴ عدد مغز گردو + ۲ عدد خیار

چهارشنبه

۲ برش ۱۰*۱۰ نان سنگک + یک برش ۱۰*۱۰ کوکو سبزی + یک عدد گوجه فرنگی + یک پیش دستی سالاد کاهو

پنج‌شنبه

۵ قاشق برنج + یک سیخ جوجه کباب + گوجه فرنگی + یک پیش دستی سالاد کاهو

پنج‌شنبه

دو عدد تست جو + دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

پنج‌شنبه

یک کف دست ماهی + یک عدد سیب زمینی متوسط + هویج، گل کلم، قارچ، کدو به میزان دلخواه

جمعه

۱۰ قاشق باقالی پلو + یک ران کامل مرغ + یک پیاله سالاد شیرازی

جمعه

دو کف دست نان بربری + دو عدد تخم مرغ نیمرو + چای + سبزی خوردن + یک عدد گوجه فرنگی

جمعه

شام



ناهار



صبحانه





میان وعده بعد از شام



شنبه یک چهارم طالبی متوسط + دم نوش گل گاو زبان + سنبل الطیب

یکشنبه یک عدد هلو + خیار + یک عدد خیار

دوشنبه یک چهارم طالبی متوسط + دم نوش به و بهار نارنج

سه‌شنبه یک عدد هلو + خیار + دم نوش گل گاو زبان + سنبل الطیب

چهارشنبه یک چهارم طالبی متوسط + دم نوش به و گل سرخ

پنج‌شنبه یک عدد هلو + یک عدد خیار

جمعه یک چهارم طالبی متوسط + دم نوش به و بهار نارنج

میان وعده صبح



شنبه یک عدد شلیل + دو عدد زردآلو + چای سبز + دارچین

یکشنبه یک عدد سیب + یک عدد شلیل + چای سبز + زنجبیل

دوشنبه یک عدد شلیل + دو عدد زردآلو + چای سبز + دارچین

سه‌شنبه یک عدد سیب + یک عدد شلیل + چای سبز + زنجبیل

چهارشنبه ۱۲ عدد گیلاس + چای سبز + دارچین

پنج‌شنبه یک عدد شلیل + دو عدد زردآلو + چای سبز + زنجبیل

شنبه ۱۲ عدد گیلاس + چای سبز + دارچین

میان وعده عصر



شنبه دو برش هندوانه

یکشنبه ۲ یک لیوان آب هویج + کرفس

دوشنبه دو برش هندوانه

سه‌شنبه ۲ عدد زردآلو + ۱۲ عدد گیلاس

چهارشنبه یک لیوان آب هویج + کرفس

پنج‌شنبه ۲ عدد زردآلو + ۱۲ عدد گیلاس

جمعه دو برش هندوانه





انتخابهای جایگزین برای وعده صبحانه

یک روز در هفته می توانید از این گروه به جای صبحانه توصیه شده استفاده نمایید |

- دو کف دست نان سنگک + تخم مرغ نیمرو (دو عدد تخم مرغ یک قاشق مرباخوری روغن مایع) + یک عدد گوجه فرنگی
- یک یک پیاله عدسی + یک برش ۱۰*۱۰ نان سنگک
- یک لیوان شیرکم چرب + ۴ عدد بیسکویت دیجستيو



انتخابهای جایگزین برای وعده ناهار

- سه عدد فیله مرغ گریل شده + یک عدد سیب زمینی پخته + یک پیش دستی سالاد کاهو
- ۱۲ قاشق لوبیا پلو + یک پیش دستی سبزی خوردن
- ۲ کف دست نان سنگک + یک لیوان سرگنچشکی + یک پیاله ماست کم چرب



انتخاب های جایگزین برای وعده شام

- سالاد (کاهو + کلم قرمز + هویج به میزان دلخواه + ۲ عدد قارچ خام + ۴ قاشق تن ماهی روغن گرفته + نصف لیوان ذرت پخته + ۳ قاشق جوانه + آبلیمو + ۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون)
- سالاد سبز (کاهو، هویج، کلم قرمز، گوجه گیلاسی، خیار به میزان دلخواه) + دو عدد فیله مرغ گریل شده یا آب پز + ۵ قاشق جوانه + ۳ قاشق مرباخوری روغن زیتون + آبلیمو
- دو کف دست نان سنگک + یک پیش دستی یتیمچه + سبزی خوردن به میزان دلخواه

من موفق می شوم... نه فوراً... اما قطعاً...

میان وعده

بخش پنجم

میان وعده

۱

گزینه هایی که میتوانید به عنوان میان وعده استفاده کنید.

روزانه مجاز به مصرف ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک یا ۳ عدد خرما هستید

روزانه مجاز به مصرف ۱۵ عدد از انواع مغزها می باشید.

چای سبز یا سیاه، قهوه و انواع دم نوش ها بدون قند و شکر آزاد است

شما در طول روز مجاز به مصرف یک لیوان شیر یا ماست کم چرب هستید. بهتر است ماست شما از نوع پروبیوتیک باشد. به جای یک لیوان ماست می توانید ۲ لیوان دوغ مصرف نمایید.

اینکه چه غذایی برای جسم و روح انتخاب کنی میتونه زندگی ۳۰ تا ۵۰ سال آینده‌ات رو تحت تاثیر قرار بده.



توصیه های تغذیه ای

بخش ششم

توجه داشته باشید شما در طول روز مجاز به مصرف ۵ قاشق مرباخوری روغن مایع هستید که می تواند برای طبخ غذا یا به صورت روغن زیتون روی سالاد استفاده شود.

یک قاشق غذاخوری بذر کتان (flax seed) آسیاب شده همراه با ناهار و شام مصرف نمایید. می توانید بذر کتان را همراه سالاد یا ماست میل کنید.

سبزی و سالاد کنار غذا را حذف نکنید چون به احساس سیری شما کمک می کند.

بعد از ورزش بدنسازی یک عدد سیب زمینی به همراه دو عدد سفیده تخم مرغ یا یک لیوان شیر+یک ساشه پودر پروتئین+ دو عدد خرما میل نمایید.

روغن مصرفی شما بهتر است روغن کلزا یا روغن زیتون باشد.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب همراه با چیا سید یا تخم شربی میل نمایید. می توانید در آب خود از انواع عرقیات گیاهی مانند بیدمشک یا بهارنارنج استفاده نمایید.

از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید، کره، خامه و شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.

از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید.

مصرف سبزیجاتی مانند کاهو اسفناج، کدو، خیار، کرفس، هویج، قارچ، بامیه گوجه فرنگی، انواع کلم، پیاز، سیر و ... به صورت خام یا آبپز در رژیم غذایی شما آزاد است



توصیه های ورزشی

بخش هفتم

شما باید روزانه ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی مانند پیاده روی یا شنا یا ایروبیک انجام دهید.

مکمل های مورد نیاز

بخش هشتم

کپسول wellman روزی یک عدد با صبحانه میل شود

مکمل ویتامین د ۵۰۰۰۰ IU هفته ای یک عدد (تا ۸ هفته)

یک ساشه Pure protein Karen به همراه یک لیوان شیر بعد از ورزش

بدنسازی