

## 7 گام طلایی برای کاهش وزن اصولی

سایت لاغر شوید دات کام برای هرچه بهتر شدن اندامتان شما را یاری می کند.

از تو دوست خوبم می خوام این فایل رایگان را تا آخر بخونی و تغییرات لازم را با این  
ترفندها ببینی

Lagharshavid.com

لاغر شوید دات کام

### به نام یکتای هستی بخش

### پیشگفتار :

ابتدا عرض سلام و احترام دارم خدمت تو دوست گرامی که این فایل هدیه ارزشمند را دریافت کرده اید. با توجه به اینکه جامعه امروزی از اضافه وزن و چاقی بالایی برخوردار است و باعث رنج و عذاب خیلی از مردم عزیزمان شده است ، سعی کردم یک فایل ارزشمند تهیه کنم و در اختیار عزیزانی قرار دهم که دنبال مطالب مفید برای سلامتی جسم و روح خود و خانواده محترمشان هستند و سعی دارند وزن خود را بدون عوارض و در سلامتی کامل کاهش دهند.

توصیه می کنم که برای کاهش وزن خود هرگز دنبال میانبر نگردید و سعی نکنید که با روش های عذاب آور خود را در معرض بسیاری از بیماری ها قرار دهید تا شاید وزن کم کنید.

من به شما قول می دهم که با رعایت نکاتی که در این فایل اشاره می کنم و همینطور مطالبی که در سایر محصولات سایت برای شما عزیزان قرار می دهم بدون هیچگونه عوارضی وزن خود را کاهش دهید و از زندگی خود لذت ببرید.

لطفا هر مطلبی را که پسندیدید و فکر می کنید برای کاهش وزن شما مناسب است نکته برداری و یادداشت کرده و به بهترین نحو مطلوب آنها را اجرا کنید تا انشاءالله به وزن ایده آل خود دست یابید.

### 1. اغلب وعده های غذایی خود را زیر 400 کالری نگه دارید



#### ▪ چگونه می توان کمتر غذا خورد

شاید شما هم یکی از افرادی هستید که می دانید که باید کمتر غذا بخورید ولی همواره می پرسید چگونه می توان کمتر غذا خورد؟ همانطور که برای هر مقوله ای یکسری نکات و راهکارها وجود دارد که انجام کارها را آسان تر می کند در مبحث رژیم غذایی و لاغر شدن نیز راهکارهایی وجود دارند که رعایت آنها روند کاهش وزن را تسهیل می نماید. در اینجا تعدادی از توصیه های مفید و اثر بخش را به شما می گویم که می توانید از آنها بهره مند شوید:

1. غذاها را در حجم کم و در دفعات بیشتر میل نمایید:

به جای مصرف وعده های غذایی حجیم و مفصل ، غذای مصرفی تان را به وعده های غذایی کوچک در طی روز تقسیم نمایید. تقسیم کردن غذای دریافتی روزانه به سه وعده غذایی اصلی و 2-3 میان وعده سبک در طی روز راهکار خوبی است. با این روش در عین حال که احساس گرسنگی نمی کنید به طور کلی کمتر هم می خورید.

2. بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید:

بسیاری افراد علیرغم اینکه در آخر شب نیازی به مصرف غذا ندارند و گرسنه نیستند و می توانند بدون خوردن خوراکی به رختخواب بروند درست قبل از خواب، به خوردن می پردازند. برای مثال می توانید با خودتان قرار بگذارید که از ساعت 9:30 به بعد چیزی نخورید. و یا در آخر شب از خوردن وعده های غذایی سنگین بپرهیزید و به جای آن از میوه جات استفاده نمایید.

3. دندانهایتان را زود مسواک بزنید:

معمولا مسواک زدن و تمیز کردن دندان ها باعث می شود که آدم از کثیف کردن سریع آنها توسط خوراکی ها خودداری کند. برای مثال اگر شبها زودتر دندانهایتان را مسواک بزنید دیگر کمتر احتمال دارد که مجددا آنها را با خوردن خوراکی کثیف کنید.

4. قبل از صرف وعده غذایی اصلی ، قدری سالاد و سبزیجات میل نمایید:

یکی از مشکلات اساسی افراد چاق حجم بالای وعده های غذایی است لذا توصیه آنست که با مصرف قدری سالاد و سبزیجات قبل از غذا تلاش کنید که زودتر سیر شوید و کمتر غذا بخورید.

5. در هنگام خرید اقلام غذایی، محتوای کالری آنها را در نظر بگیرید:

وقتی برای خرید به فروشگاه می روید مقداری وقت صرف مطالعه برچسب های غذایی کنید و از محتوای مواد مغذی و میزان کالری خوراکی ها آگاه گردید. بدین شیوه عادات غذایی شما نیز اصلاح خواهد شد و ممکن است متعجب شوید از اینکه مشاهده کنید کالری انواع خوراکی ها تا چه حد متفاوت اند.

## ■ کاهش مصرف فست فود ها و نوشابه های گازدار

عادت های غذایی ناسالم خودتون رو اصلاح کنید ، این عادت ها نه تنها باعث اضافه وزن میشه بلکه روند پیری رو تسریع میکنه و در بلند مدت برای بیماری های مزمن دعوت نامه می فرسته. به همین دلیل :

- از خوردن فست فود ها ،کنسرو ها و مواد غذایی آشغال پرهیز کنید
  - از خوردن سیب زمینی سرخ کرده ، چیپس، همبرگر ، سوسیس و کالباس پرهیز کنید
  - از مصرف تنقلات که ارزش غذایی خاصی هم ندارند و حاوی مقدار فراوانی شکر و نمک هستن پرهیز کنید
  - از مصرف پفک ، چیپس ، کرانچی و از همه مهمتر نوشابه های گازدار پرهیز کنید
- اگه می خوای شکمتون لاغرتر بشه، باید این کار رو بکنید و البته یادت باشه به یکباره اونا رو حذفشون نکنید و به مرور مصرف این محصولات رو کاهش بدید، مثلا اگه روزی 4 تا چیپس می خوری از فردا یکی و نصفی بخورید یا اگه هر روز 3 لیوان نوشابه می خوری از فردا 2 لیوان و نصفی بخور.
- شاید بپرسید مگر خوردن فست فود چه اشکالی دارد؟

واقعیت این است که فست فودها پر از نمک و چربی های ناسالم و کربوهیدرات های تصفیه شده اند. پر از مواد شیمیایی نگهدارنده با اثرات سمی اند. در کنارشان هم معمولا نوشابه خورده می شود که سرشار از قند و ترکیبات شیمیایی مضر خاص خودش است. این که یک چنین ترکیبی با سلامتی ما چه می کند معلوم است.

فست فودها سرشار از نمک هستند. تا جایی که گفته می شود نمک پنهان موجود در یک وعده فست فود تا دو برابر نیاز روزانه بدن ماست.

اگر شور بودنش را احساس نمی‌کنید به خاطر طعم دهنده‌هاییست که به آن اضافه کرده‌اند. نمک زیاد هم که می‌دانید باعث بالا رفتن فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌شود. آمار ابتلا به سرطان را هم تا دو برابر بالا می‌برد.

چربی‌های موجود در فست فودها هم از بدترین نوع ممکن هستند. نه فقط ما چاق می‌کنند و بدنمان را از فرم خارج می‌کنند بلکه مستقیماً سلامتی اعضای حیاتی ما را تهدید می‌کنند. فست فودها ما را چاق می‌کنند چون بسته‌های متراکم کالری هستند. آن هم کالری‌های ناسالم و پوچ یعنی بدون ارزش غذایی.

کالری یک وعده غذای فست فودی معمولاً به اندازه یک و نیم تا دو برابر یک وعده غذای خانگی با حجم مشابه است.

آمار گرفته‌اند و دیده‌اند در کسانی که هفته‌ای دو بار غذای فست فودی می‌خورند چاقی 50 درصد و دیابت هم که می‌دانید نتیجه چاقی است، دو برابر بیشتر است.

### ▪ کاهش مصرف آرد سفید و فرآورده های آن

نان یکی از چاق کننده ترین مواد غذایی محسوب میشه و در صدر چاق کننده ها قرار داره ، افرادی که زیاد نان مصرف می کنن، حجم معده شون افزایش پیدا میکنه و دیرتر سیر میشن و حتی سوپ رو هم با بربری می خورن! دوست خوبم ،سعی کن فرآورده های تولید شده با آرد سفید رو هم مثل نوشابه و فست فود از زندگیت حذف کنی. آرد سفید مضرات بسیار زیادی داره که در اینجا به چند مورد اشاره می کنم .

- سرشار از کالری و تهی از مواد معدنی مورد نیاز بدنه.
- گلوتن بسیار زیادی داره و به لوله های گوارشی آسیب میزنه و باعث ترش کردن معده هم میشه.
- قند بالایی داره و به شدت چاق کننده اس.
- نمک بالایی داره و تقریباً تقریباً هر 588 گرم نان سفید 18 درصد نیاز روزانه ما به نمک رو تامین می کنه.

- شاخص گلیسمی بالایی داره و به شدت قند خون رو بالا می بره که در ادامه احتمال ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می ده.
- به دلیل داشتن نشاسته ی بالا ، اعتیاد آورده
- عادت های غذایی رو به هم می ریزه ، زیرا به شدت سیر کننده اس و دیگه جایی برای خوردن مواد غذایی با ارزش نمی زاره.
- فاقد فیبره و ایجاد یبوست می کنه.

## 2. بیشتر آب بنوشید



### ■ نوشیدن آب با شکم خالی بعد از بیدار شدن

ژاپنی ها صبح زود به محض بیدار شدن از خواب ، 3 لیوان آب می خورن، این یک روش سنتی ژاپنی ها برای درمان انواع بیماری هاست. ژاپنی ها اعتقاد دارن که خوردن 3 لیوان آب با معده ی خالی، از بیماری هایی چون صرع ، تپش قلب ، دیابت ، یبوست ، بیماری های چشم ، چربی خون ، چاقی و ...

پیشگیری می‌کنه. آگه دقت کرده باشی، ژاپنی چاق، خیلی کم سراغ داریم و معمولا طول عمر ژاپنی‌ها از همه ی ملل بیشتره.

توصیه میکنم آب باید هم دمای اتاق باشه و آب یخچالی نباشه.

آگه نتونستی آب خالی بخوری، می‌تونی چند قطره لیمو ترش تازه توش بریزی و نوش جان کنی و از آنجا که لیمو ترش، نقش بسزایی در چربی سوزی داره پیشنهاد خوبی می‌تونه برات باشه.

### ▪ روزانه 8 لیوان آب بنوشید.

آب تنها يك برطرف کننده عطش نیست، بلکه ممکن است سرعت متابولسیم بدن را هم زیاد کند. نوشیدن 2 لیوان آب سرد میزان سوخت و ساز بدن را تا 30 درصد افزایش داده و اثر آن تا 90 دقیقه باقی می‌ماند؛ يك سوم این افزایش سوخت و ساز ناشی از تلاش بدن برای گرم کردن آب می‌باشد و بقیه آن ناشی از تلاش بدن برای جذب آب است. موقع آب خوردن هیچ کالری دریافت نمی‌شود اما کالری‌ها سوزانده می‌شوند درست برخلاف زمانی که دیگر نوشیدنی‌های شیرین را می‌نوشیم و کالری اضافی دریافت و حتی ذخیره می‌گردد.

افزایش مصرف روزانه آب تا 8 لیوان به شما کمک می‌کند تا در طول سال حدود 3/5 کیلوگرم کم کنید.

بنابراین سعی کنید قبل از وعده‌های غذایی، میان وعده‌ها و قبل از نوشیدن آب میوه‌ها و مایعات شیرین، يك لیوان آب بنوشید.

### ▪ مایعات بدون کالری بخورید

گاهی اوقات، تنها زمانی احساس تشنگی می‌کنیم که واقعا به آب نیاز داشته باشیم. تشنگی می‌تواند باعث احساس گرسنگی شود، درحالی‌که شاید تنها به کمی مایعات نیاز دارید. وقتی تشنه نباشید به احتمال زیاد دیرتر احساس گرسنگی خواهید کرد. سعی کنید به اندازه نیمی از وزن خود در مقیاس پوند (هر پوند برابر 453 گرم است) آب بنوشید و مثلا اگر ۱۵۰ پوند وزن دارید، ۷۵ پوند در روز آب بنوشید. وقتی آب

می‌نوشیم، حجم معده افزایش می‌یابد. این افزایش حجم، قابل‌ملاحظه بوده و باعث می‌شود که کمتر غذا بخوریم .

آب بهترین سمزدا برای بدن است . اگر ورزش می‌کنید یا در مناطق گرم و خشک زندگی می‌کنید، آب بیشتری بنوشید . چای سبز و دمنوش‌های گیاهی نیز گزینه‌های مناسبی هستند، چون شما را از انواع بیماری‌ها مصون نگه می‌دارند و کالری زیادی ندارند.

### 3. رژیم غذایی خود را پر فیبر کنید



#### ▪ اهمیت و فواید مصرف فیبرهای غذایی

بسیاری از مردم شناختی از فیبرهای غذایی ندارند و به خوردن غذاهای حیوانی و نشاسته بسنده می‌کنند؛ غافل از اینکه فیبر غذایی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها به کاهش بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند.



فیبر (الیاف غذایی) ماده‌ای است که در گیاهان وجود داشته و برای بدن قابل جذب نیست اما نقش بسیار مهمی در بدن ایفا می‌کند و پاکسازی دستگاه گوارش و خارج کردن سموم از بدن از جمله آن است. مصرف اندازه فیبر باعث تسهیل در دفع مواد زاید از بدن می‌شود به شرط آنکه در هر بار مصرف به همان نسبت آب هم نوشیده شود در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست زیاد خواهد شد. البته نباید در مصرف فیبر غذایی زیاده‌روی کرد چرا که مصرف ناگهانی و زیاد آن سبب بروز نفخ یا اسهال می‌شود.

کاهش تحرک روده، افزایش جذب کلسترول، افزایش خطر ابتلا به بواسیر، افزایش وزن، خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان روده به علت تماس طولانی مدت مواد سرطان‌زا روی مخاط روده از جمله آسیب‌هایی است که افراد با مصرف نکردن مواد الیاف‌دار بیشتر در معرض آن هستند. افرادی که تمایل دارند تا وزن خود را کاهش دهند توصیه می‌کنم خوردن غذاهای پرفیبر را در دستور غذایی خود قرار دهند چرا که رژیم غذایی سرشار از فیبر از فشار کبد و مثانه، دیابت و واریس و بیماری‌های قلبی و عروقی نیز کم می‌کند.

#### ▪ در هر وعده غذایی 4 گرم فیبر بخورید.

یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند دریافت کالری شما را بدون این که احساس کمبود کنید کاهش دهد. در یک مطالعه مشخص شده زنانی که روزانه 13 گرم یا کمتر فیبر دریافت می‌کنند ممکن است 5 برابر بیشتر از زنانی که فیبر بیشتری می‌خورند، دچار افزایش وزن شوند. فیبر از طریق مکانیزم‌های زیر موجب کاهش وزن می‌شود:

1. سرعت غذا خوردن را کاهش می‌دهد چون به جویدن بیشتری احتیاج دارد.
2. سرعت حرکت غذا در طول مدت گوارش را افزایش می‌دهد.
3. هورمون‌های سیری را بالا می‌برد.

براي دريافت 25 گرم فيبر در روز مطمئن شويد كه 6 وعده يا ميان وعده ميل مي كنيد كه هر کدام از آن ها حدود 4 گرم فيبر را شامل مي شود. در ميان وعده هاي تان از ميوه استفاده كنيد و آن ها را در دسترس تان قرار دهيد. به اين ترتيب به سادگي فيبر دريافتي شما بالا مي رود.

مواد زير سرشار از فيبر هستند :

سبوس جودوسر، زيتون سياه ، بادام ، لوبيا قرمز ، پسته ، انجير خشك ، گردو ، عدس، خرما ، نارگيل ، كنگر فرنگي ، نان سبوسدار، لوبياي سفيد ، آلو

#### 4. ميوه و سبزيجات تازه مصرف كنيد.



#### ▪ خوردن ميوه و سبزی فراوان

ميوه وسبزی در تغذيه سالم و در مسير کاهش وزن خيلي كمك می كنه زيرا كه سرشار از فيبر و انواع ويتامين ها ست . ميوه هايی مثل سيب ، توت فرنگی ، زرد آلو هندوانه ، پرتقال و انار ، ميوه هايی هستند كه سوخت وساز بدنت رو به بهترين شكل تنظيم می كند تا تو دوست خوبم بتونی هر چه سريعتر خوش اندام تر بشی.

میوه ها و سبزی هایی که می تونه برات مفید باشه :

سیب ، خیار ، انگور قرمز ، هندوانه ، انار ، گیلان ، زغال اخته ، زرد آلو ، لیمو ترش ، گریپ فروت .

در دوره ی کاهش وزن اگر با افت قند خون مواجه شدی، سراغ شیرینی نرو و به جای اون از شکلات تلخ استفاده کن، به شرط اینکه زیاده روی نکنی. شکلات چون باعث ترشح هورمون شادی میشه در این دوره میتونه روحیه شما رو مثبت نگه داره.

### ■ نیاز به شیرینی خود را با انواع میوه های تازه برطرف کنید.

میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. آیا عادت به خوردن شیرینی، شکلات، کلوچه و دیگر خوراکی های شیرین و پرکالری دارید؟ اگر جوابتان بله است، پس لازم است مصرف شیرینی های مصنوعی را محدود کنید و نیاز به شیرینی خود را با انواع میوه های تازه ارضا کنید. اگر یک کاسه توت فرنگی آنقدر که می خواهید شیرین نیست، می توانید یک قاشق مرباخوری شکر روی آن بپاشید با این روش علاوه بر شکر، ویتامین ث، فیبر و فیتوکمیکال های توت فرنگی را هم دریافت کرده اید و از مزایای سلامتی بخش آنها بهره مند شده اید.

### 5. اشتهای خود را کم کنید.



### ■ اول از همه مواد پروتئینی بخورید

برخی مطالعات نشان می‌دهند که انرژی دریافتی از پروتئین‌ها سیرکننده تر از انرژی دریافتی از کربوهیدرات یا چربی است. سعی کنید مرغ و ماهی خود را قبل از دست زدن به کربوهیدرات‌های موجود در بشقاب بخورید. یک غذای گیاهی تهیه کنید که سرشار از پروتئین باشد.

### ■ از مواد غذایی مثل سیب، سالاد کم کالری، آجیل و... برای کاهش اشتهای خود

#### استفاده کنید

- سیب یک میوه ترد، آبدار و کم‌کالری است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. تحقیقات نشان می‌دهد خوردن یک سیب قبل از صرف غذا، مقدار کالری‌های دریافتی از آن وعده غذایی را کاهش می‌دهد. این مسئله در مورد میوه‌های دیگر هم صدق می‌کند. یک سوپ کم‌کالری و پرسبزی یا یک سالاد کم‌کالری هم به شما کمک می‌کند کالری کمتری دریافت کنید. در حقیقت وقتی یک سیب یا یک ظرف سالاد قبل از غذا مصرف می‌کنید، معده خود را با یک غذای کم‌کالری پر می‌کنید که جای غذاهای پرکالری را می‌گیرد و می‌توانید تا مدتی سیر بمانید.
- ترکیب کامل فیبر، پروتئین و چربی موجود در انواع آجیل به شما احساس سیری و رضایت می‌بخشد و کمک می‌کند که در وعده‌های غذایی خود کالری کمتری مصرف کنید. شما می‌توانید هر روز یک مشت آجیل بخورید. بادام فوق‌العاده است، اما اگر عاشق بادام‌زمینی هستید، می‌توانید این آجیل‌ها را جایگزین کنید.
- شروع کردن وعده غذایی با یک اشتهاآور سبک، باعث کاهش احساس گرسنگی می‌شود، مگر اینکه بخواهید با نان شروع کنید که اغلب شما را گرسنه نگه می‌دارد. اغلب اوقات وقتی پشت میز غذا می‌نشینیم، بزرگ‌ترین و بهترین انتخاب ممکن را سفارش می‌دهیم. اما توصیه می‌شود قبل از سفارش غذای اصلی یک بشقاب سالاد سبزیجات بخورید تا سطح قند خون بدن‌تان متعادل شود. وقتی سطح قند خون به تعادل برسد، دیگر پرخوری نخواهید کرد. سعی کنید از مواد غذایی فاقد ارزش غذایی که شما را گرسنه نگه می‌دارند، پرهیز کنید.

### ▪ ماهی بخورید

ماهی سرشار از روغن امگا3 است چربی ضروری که برای سلامتی پوست، عملکرد مطلوب مغز و قلب به آن نیاز داریم.

اگر ماهی را سرخ نکنیم و یا سس‌های خامه‌دار به آن اضافه نکنیم، غذایی کم کالری است. ماهی تن، سالمون و شاه ماهی غنی‌ترین منابع امگا3 در بین انواع ماهی‌ها هستند. عادت کنید به جای استیک گوشت، استیک ماهی سالمون و به جای همبرگر، ساندویچ ماهی تن با نان تهیه شده از غلات کامل سفارش دهید.

### ▪ بشقاب‌های بزرگ را کنار بگذارید.

وقتی صحبت از سالم غذا خوردن و ماندن در مسیر کاهش وزن به میان می‌آید، نحوه چیدمان مواد غذایی پیش چشم‌های شما اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. معمولاً مقدار مواد غذایی مصرفی به اندازه بشقاب بستگی دارد. وقتی بشقاب بزرگ انتخاب می‌کنید، برای پرکردن آن شوق بیشتری دارید و غذای بیشتری باید در ظرف بریزید. بنابراین، یک بشقاب کوچکتر به‌طور طبیعی باعث خواهد شد که غذای کمتری بخورید.

به این ترتیب، وقتی بشقاب خالی شد می‌توانیم تصمیم بگیریم که آیا گرسنه هستیم یا نه و اگر هستیم، دوباره چقدر غذا بکشیم. می‌توانید دره‌ذره و در بشقاب‌های کوچک غذا بخورید تا همه چیز تحت کنترل‌تان باشد. اگر به این فکر هستید که بشقاب سالادتان را کوچکتر کنید، بهتر است بقیه چیزها را هم در نظر بگیرید. همیشه از ظروف کوچکتر استفاده کنید و نوشابه‌های بدون کالری خود را در لیوان‌های کوچکتر بنوشید. این کار باعث می‌شود احساس کنید که بیش از نیازتان غذا و نوشیدنی مصرف کرده‌اید.

## 6. ورزش کردن هدفمند



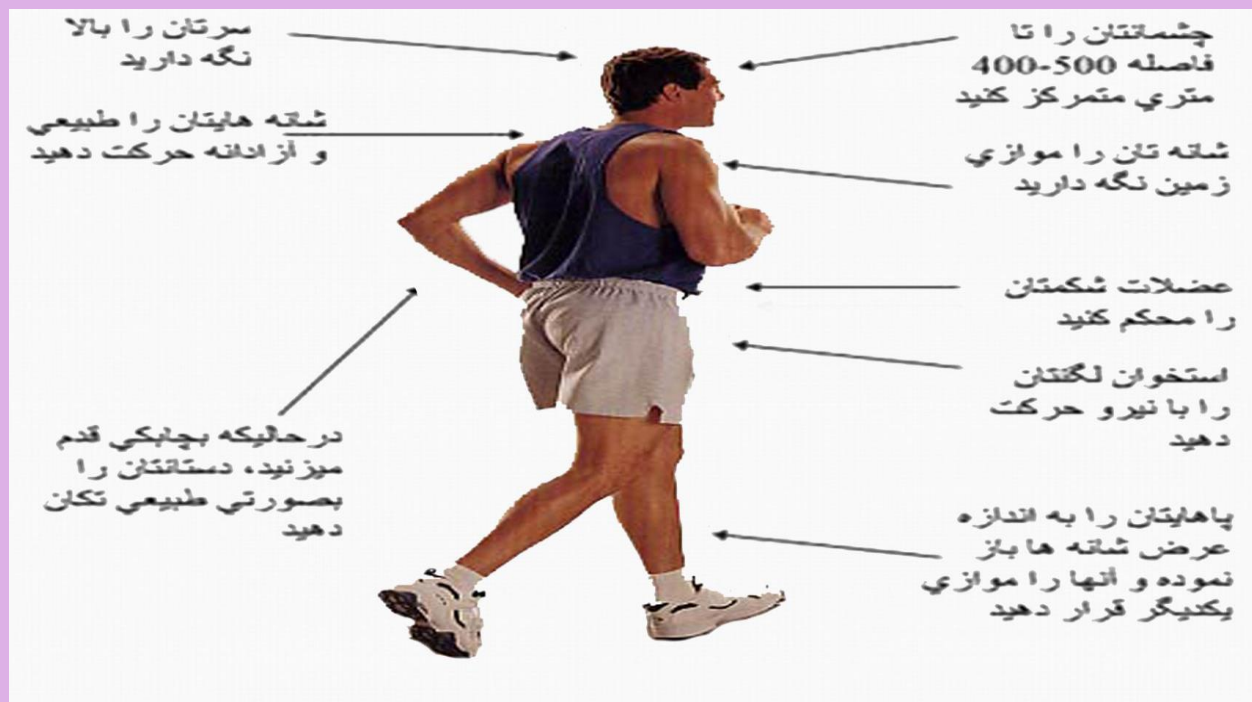
### ■ تکنیک های مؤثر برای استفاده از پیاده روی در کاهش وزن

- نوشیدن آب قبل از پیاده روی بسیار توصیه می شود. یعنی یک لیوان آب 20 تا 30 دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر 5 دقیقه پیش از شروع حرکت میل کنید.
- سعی کنید مکانهای متفاوتی را برای پیاده روی انتخاب کنید. پیاده روی بر روی چمن و سنگ ریزه باعث می شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده روی روی سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسان روی شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، نسبت به مسیر همواره 50 درصد انرژی بیشتری میسوزانید. در ضمن سعی کنید سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید. مثلاً 1 یا 2 دقیقه با سرعت زیاد و 3 یا 4 دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید .
- تکان دادن دست ها در حین پیاده روی حرکت بسیار خوبی می باشد. یک نمونه از این حرکت ها این است که دست ها را از آرنج 90 درجه خم کنید و از شانه مثل دونده های حرفه ای حرکت دهید. هنگامی که دست هایتان به عقب می رود باید به حدی برسد که انگار می خواهید کیف پولتان را از جیب پشت در بیاورید و در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه سینه برسد. مچ ها را صاف و آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دستتان را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و

شدید دست ها با این حالت موجب فعالیت بیشتر و سوختن 5 تا 10 درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می شود.

- تجربه نشان می دهد افرادی که هنگام پیاده روی یا هر ورزش دیگری به موسیقی های ورزش گوش می کنند، زمان بیشتری از افرادی که بدون موسیقی ورزش می کنند به ورزش کردن می پردازند. تردیدی نیست در صورتی که ریتم موسیقی شما نیز همسان با سرعت پیاده روی باشد می توانید به بهترین شکل استقامت خودتان را افزایش دهید.
- زمانی که تنها ورزش می کنیم با احتمال بیشتری آن را رها می کنیم یا حرکات مربوط به آن را به درستی انجام نمی دهیم. اما در عوض ورزش گروهی و داشتن همراه در پیاده روی باعث ترشح مقدار زیادی از هورمون شاد کننده در مغز شده و تعهد ما را به انجام حرکات مختلف بیشتری کند. همچنین داشتن همراه توانایی تحمل فشار را بالا برده و باعث تقویت انگیزه می گردد.

#### ■ نحوه صحیح پیاده روی



### وضعیت پاها:

راه رفتن نمونه ای از یک حرکت خطی است که با عمل یک در میان هر دو پا انجام می شود و در این عمل حرکت زاویه ای هر یک از قسمت های مختلف بدن، کل بدن را جابه جا می کند.

حرکت پا دو مرحله دارد: مرحله تاب دادن که با جدا شدن پنجه پا از زمین شروع می شود و با عمل گذاشتن پاشنه روی زمین خاتمه پیدا می کند و مرحله تکیه گاه که با گذاردن پا شروع و با جدا شدن پنجه پا از زمین خاتمه پیدا می کند. بهتر است در زمان فرود پا که پاشنه روی زمین می آید پنجه پا به طرف بالا قرار گیرد. این کار باعث می شود که زانو حداکثر طول حرکتی اش باز شود. حرکت پا باید از ناحیه ران انجام شود چون این حالت موجب می شود که طول گام افزایش یابد و لگن خاصره آزادتر شود و چرخش در مفصل لگن خاصره ایجاد شود که به حرکت بدن کمک می کند

حرکت دست ها در حین راه رفتن متأثر از یک عمل بازتابی به شکل تاب دادن است که در خلاف جهت حرکت پاهاست (دست چپ به موازات پای راست و برعکس). این عمل به منظور حفظ تعادل و چرخش لگن خاصره است. بهتر است حرکت دست ها از مفصل شانه توام با خم کردن از آرنج صورت گیرد چون این حالت موجب می شود که حرکت از مفصل شانه بهتر صورت گرفته و این موجب سرعت بیشتر راه رفتن فرد می شود.

### وضیعت بازوها

#### حالت تنه :

بدن (بالا تنه) باید کاملاً صاف باشد، اگر شانه ها به طرف جلو باشد قفسه جمع تر شده و راه تنفس تنگ تر می شود و بهتر است برای پیاده روی سر و سینه صاف باشد و شانه ها کمی عقب تر قرار گیرند و کمی عضلات کمر و شکم سفت گرفته شوند البته نه آن قدر زیاد که باعث اذیت شود. این کار پس از مدتی برای فرد ساده خواهد بود.



## 7. آرام و آهسته غذا بخورید.



### ▪ فواید آرام و آهسته غذا خوردن

به طور کلی، آرام غذا خوردن باعث می‌شود هضم غذا از دهان بهتر آغاز شود. خوردن به آرامی کمک می‌کند تا شما کمتر بخورید و به کاهش وزن نزدیک شوید. دوست من دیدی خیلی‌ها عادت دارند تند تند غذا بخورن و زود غذایشون رو تموم کنن؟! اما همین غذایی که سریع خورده شده حتما چاق کننده خواهد بود. غذا خوردن در هر کشوری آداب خاص خودش رو داره و معمولا برای خوردن غذا سفره پهن می‌کنن و دور سفره می‌شینن و دعا می‌خونن و بعد شروع می‌کنن به خوردن.

فرانسوی‌ها می‌گن هر لقمه رو باید به تعداد دندان‌های دهنت بجویی و بعد قورتش بدی، یا در دین ما هم روایت داریم که پیامبر فرموده: مدت زمانی که سر سفره نشستی از عمرت حساب نمیشه و هدف از این فرمایش این بوده که ما رو ترغیب کنه تا با آرامش غذا بخوریم و هر لقمه رو خوب بجویم، زیرا با این کار به معده کمک می‌کنیم تا غذا رو خوب هضم کنه که اگر خوب هضم نشه، جذب نمیشه و به صورت چربی در شکم و باسن ذخیره میشه.

من توصیه میکنم که هر لقمه رو 41 بار بجوی تا بزاق دهنت به خوبی با غذا ترکیب بشه و بعد قورتش بدی. برای شروع شاید شمردن برات سخت باشه ولی به مرور عادت می کنی، این طوری زودتر سیر میشی و زودتر دست از غذا خوردن برمی داری.

### ▪ راه کار هایی برای آهسته غذا خوردن

1. تا جایی که برایتان مقدور است زمان صرف غذایتان را طولانی تر کنید. در دنیایی که مشغله های زیادی ما را احاطه کرده است این کار کمی مشکل به نظر می رسد. اما برای رسیدن به هدف مورد نظر باید نهایت تلاشمان را به کار بگیریم.
2. برای همه مراحل مربوط به فرآیند خوردن وقت تعیین کنید. هر مرحله خوردن را آهسته انجام دهید.
3. بعد از خوردن اولین لقمه قاشق و چنگال خود را دوباره داخل بشقاب بگذارید
4. مقدار غذای کمتری را داخل بشقاب بریزید و لقمه های کوچکتری بردارید. هنگامی که غذا را در دهانتان گذاشتید زمانی را نیز برای پاک کردن دهانتان با دستمال به آرامی صرف کنید.

### ▪ ثبت خوراکی هایی که مصرف می کنید.

- چنانچه خوراکیهایی را که در طول روز مصرف می کنید، ثبت نمائید، به تدریج قادر خواهید بود که عادات غذایی خود را شناسایی کنید و سپس در صورت نیاز آنها را تغییر دهید .
- شما می بایست حساب غذاهایی که در طی روز می خورید را داشته باشید ، چرا که کم نیستند افراد چاقی که فکر می کنند غذای زیادی مصرف نمی کنند ولی وقتی برای مدتی میزان غذای خود را در طی روز یادداشت می نمایند پی می برند که چه حجمی از غذا را بدون توجه دریافت کرده اند. نوشتن غذاهای مصرفی موجب می شود که حواستان جمع باشد که در بقیه روز و یا روزهای بعد چقدر غذا می خورید و به نوعی از پرخوری جلوگیری می نماید. .
- در صورت امکان برنامه رژیم غذایی خود را به یک متخصص تغذیه نشان دهید و از وی راهنمایی بگیرید .

امیدوارم که این کتاب را به دقت مطالعه کرده باشی و برای تو دوست خوب مفید بوده باشد. دوست خوبم اگر این آموزش ما را پسندیدی از تو میخوام که به سایت ما سر بزنی و ایمیلت رو در آنجا ثبت کنی تا مطالب به روز و مفید را دریافت کنی و از سایر محصولات سایت دیدن کنی.

**Lagharshavid.com**

**لاغر شوید دات کام**

با تشکر از انتخاب شما

شاد و پیروز باشید