

رژیم لاغری یک ماهه

مناسب برای خانم های با قد حدودی بین ۱۵۸-۱۶۵ سانتی متر که دارای اضافه وزن می باشند.

وعده صبحانه:

- دو کف دست یا ۶۰ گرم نان سبوس دار یا نان جو استفاده کنید.
- به اندازه ۱ قوطی کبریت از پنیر کم چرب و ۱ عدد گردو
- میتونید از ۱ 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:

۱ عدد میوه یا نصف لیوان آب میوه استفاده کنید.
وقتی در رژیم کاهش وزن هستید از مصرف انواع شیرینی و شکلات بپرهیزید و همراه چای از مویز و کشمش و خرما استفاده کنید. (خرما ۱ عدد و کشمش و مویز ۶ تا در روز)

نهار:

- ۱۰ قاشق برنج یا ۲ کف دست نان یا ۱ لیوان پاستا استفاده کنید.
- استفاده از خورشت 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 می کنید کم چرب و پروبیوتیک باشد.
- از سس برای روی سالاد استفاده نکنید مگر خانگی و بدون مایونز.

عصرانه:

برای میان وعده عصر از ۱ واحد میوه و ۶ عدد آجیل دلخواه استفاده کنید.

شام:

- وعده شام را قبل از ساعت ۹ شب میل کنید.
- برنج میل نکنید و اگر گرسنه بودید نان جو در حد ۱ کف دست.
- سالاد + ۳ قوطی کبریت از گوشت (فیله گریل/میگو گریل/ماهی گریل) میتونید استفاده کنید.
- بعد از ۹ شب دیگه چیزی جز چای و دمنوش و آب میل نکنید.

محدودیت ها:

در رژیم کاهش وزن از مصرف شیرینی و نوشیدنی های قندی، لبنیات سنتی و پرچرب، کره، خامه، بستنی، تنقلات، فست فود و سس های پر چرب و مشروبات الکلی پرهیز کنید.

توصیه ها:

- روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۴۰ دقیقه روزانه فعالیت بدنی داشته باشید.
- در روزهای ابتدایی رژیم سعی کنید گرسنگی را تحمل کنید تا بدن شما عادت کند و تحمل معده شما بالا رود.

شما در طول روز مجاز به مصرف ۲ واحد از گروه میوه ها هستید. یک واحد میوه معادل:

- یک عدد متوسط (سیب/کیوی/پرتقال/گلابی/هلو/شلیل/لیموشیرین)
- دو عدد نارنگی/زردآلو/انجیر
- نصف لیوان انگور
- یک لیوان میوه های دانه ای (گیلاس/آلبالو و ..)
- نصف موز و انبه
- یک لیوان هندوانه/طالبی/اناناس خورد شده
- ۳-۴ عدد توت فرنگی
- ۳-۴ عدد گوجه سبز

با رعایت این برنامه به طور متوسط ۴-۵ کیلو کاهش وزن در ۱ ماه خواهید داشت.

شایان ذکر است که این رژیم نمی تواند یک رژیم لاغری مناسب برای همه افراد باشد؛ چرا که رژیم لاغری اصولی برای هر فردی رژیمی است که متناسب با قد، وزن، فعالیت بدنی، شرایط جسمی و سبک زندگی وی باشد. برای دریافت رژیم لاغری یک ماهه اصولی می توانید روی عبارت زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن لاغری سیرا](#)