

از سری مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی

Fitness Tips 101

۱۰۱ نکته طلایی

تناسب اندام



گردآوری و تنظیم کننده: رضا فریدون نژاد

با سلام ؛

کتاب شماره ۱۰ از **مجموعه دانش و زندگی** ، با عنوان ۱۰۱ نکته طلایی تناسب اندام را تقدیم به شما خواننده محترم می نمایم .امیدوارم مورد استفاده شما قرار بگیرد.

کاربران محترم برای دانلود کتابهای تهیه شده توسط اینجانب علاوه بر مراجعه به سایتهای منتخب و معتبر دانلود کتاب ، از این پس می توانند برای دسترسی به کتابها و اطلاع از جدیدترین کتابهای تهیه شده به آدرس وبلاگ <http://dzbook.blogfa.com> مراجعه کرده و از جدیدترین کتابهای تهیه شده مطلع شده و آنها را دانلود نمایند.

نظر شما در مورد کتابهای ارائه شده چیست؟

dzbook.blogfa.com

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا فریدون نژاد

مفهوم تناسب اندام: تناسب به معنای لاغر بودن، داشتن کمر باریک یا عضلات حجیم نیست. بلکه ترکیبی از شاخص هایی است که ما را قادر می سازد از تمام توانایی های بالقوه خود در فعالیت های شدید بدنی استفاده کنیم.

تناسب بدنی عملکرد قلب، شش ها و ماهیچه های بدن را شامل می شود و به طور ویژه ظرفیت قلبی - ریوی، نیروی عضلانی، استقامت عضلانی و انعطاف را مورد توجه قرار می دهد. بعلاوه تناسب بُعد روانی و احساسی ما را نیز متأثر می سازد از آنجایی که آنچه بدن ما انجام می دهد روان و افکار ما را تحت تأثیر قرار می دهد. اگرچه تناسب بدنی و سلامتی همدیگر را تحت تأثیر قرار می دهند اما یکسان نیستند، یک انسان سالم می تواند بدلیل نداشتن فعالیت ورزشی از نظر بدنی متناسب نباشد. از طرف دیگر فردی که از نظر بدنی متناسب است ممکن است (بدلیل عدم سلامتی کامل) نتواند فعالیت روزانه یخود را به خوبی انجام دهد.

چرا تناسب اندام؟

هر روزه، تمایل به داشتن بدنی زیبا و متناسب افزایش می یابد در حالی که مقدار زیادی محصولات پزشکی وجود دارد که می تواند آنگونه که دوست دارید جسم شما را زیبا و متناسب کند **ولی هنوز حقیقتاً هیچ جایگزینی برای ورزش هایی که باعث تناسب بدن می شوند وجود ندارد.** شواهد علمی به طور افزایشنده بر این نکته تأکید دارند که بهترین عامل برای دستیابی به تناسب جسمی مورد نظر، بدون شک، ورزش مستمر و منظم است. فواید مهم دیگری علاوه بر ظاهر متناسب وجود دارد که از طریق ورزش کردن حاصل می شود و تناسب کمترین امتیازی است که ورزش کردن به شما ارائه می کند. در این کتاب به طور خلاصه با ۱۰۱ نکته طلایی که برای تناسب اندام باید رعایت نمایید، آشنا خواهید شد، رعایت هر کدام از این راهکارها شما را یک گام به تناسب اندام نزدیک تر می نماید.

نکته ۱: کالری خیلی زیادی را از رژیم خود کم نکنید.

از کم کردن میزان کالری به مقدار زیاد و در مدت زمان کوتاه بپرهیزید. وزن کم کردنهای سریع و شدید تأثیر منفی روی متابولیسم و حجم عضلانی شما می گذارد. وقتی که به سرعت وزن زیادی از دست می دهید در واقع باید ببینید که این کاهش وزن متأثر از چه چیزی بوده است. آب بدن - توده عضلانی یا چربی؟

متأسفانه در اکثر حالات از توده عضلانی است و این یکی از دلایل عمده پائین آمدن متابولیسم شماست ضمن اینکه بدن در حالت قطع هر ماده غذایی از رژیم در حالت دفاعی و حفظ آن قرار می گیرد و با رژیم های کم کالری بدن متابولیسم و سوختن کالری را کم می کند. عضلات عمده ترین و فعالترین بافت بدن برای کالری سوزی و چربی بدن شماست. من از آن به عنوان کوره بدن نام می برم و شما اغلب باید آنرا داغ نگه دارید. وقتی شخصی وزن زیادی از دست می دهد که اغلب به خاطر رژیم های افراطی فاقد کربو هیدرات و ناسالم صورت می گیرد در واقع این شخص مفیدترین بافت بدن خود را برای مصرف کالری از دست می دهد.

بدترین حالت وقتی است که شخص مجدداً و در نهایت تصمیم می گیرد که رژیم خود را بشکند و به عادات غذایی قبلی خود برگردد. کالری هائی که الان وارد بدن خود می کند مانند قبل از رژیم است اما **BMR** (نرخ متابولیسم پایه) او پائین تر از قبل است. و خیلی سریعتر شروع به ذخیره چربی می کند. حتماً شما در مورد رژیم های غذایی یو یو ئی (کاهش سریع وزن و افزایش مجدد آن) شنیده اید. این یکی از دلایل عمده برای چاقتر شدن و یا برگشتن وزن سریع افراد بعد از رژیم های غیر اصولی است.

نکته ۲: مصرف آب را افزایش دهید.

نوشیدن آب یک اصل مهم برای کاهش وزن است. بدن ما از ۷۰٪ آب تشکیل شده و روزانه نیاز به مقدار زیادی از آن برای عملکردهای حیاتی خود دارد. آب به دفع مواد زائد و سمی بدن کمک می کند. وقتی که به اندازه کافی آب ننوشید بدن آن را نگه می دارد که موجب ورم و پف زیر پوست می شود برای آزاد کردن آب باید مقدار کافی به آن برسانید ضمناً آب یک ماده بدون کالری است که معده را پر می کند و به شما احساس سیری می دهد. سعی کنید آب سرد بنوشید تا کالری بیشتری بسوزانید. بدن شما باید دمای آبی که مصرف کرده اید بالا ببرد که به معنی سوزاندن کالری بیشتری است. این خاصیتی است که به آن ترموژنیک گفته می شود. با مصرف ۳.۵ لیتر آب یخ در روز ۱۰۰ کالری بیشتر می سوزانید و این به معنی نیم کیلو کاهش وزن در ماه است به عبارتی ۶ کیلو در سال!

نکته ۳: خوردن پروتئین را فراموش نکنید.

مطمئن شوید که در هر وعده غذایی از پروتئین بدون چربی استفاده می کنید. بازای هر کیلو وزن بدن حدود ۲ گرم پروتئین مصرف کنید. با خوردن پروتئین کافی سطح نیتروژن خون را بالا نگه می دارید تا جوابگوی نیازهای بازسازی عضلات و رشد شما باشد. پروتئین ۳۰٪ ترموژنیک است که بالاترین میزان نسبت به سایر غذاها است. به این معنی است که شما بازای هر ۱۰۰ کالری که از طریق خوردن پروتئین بدست می آورید ۳۰ کالری توسط خود بدن برای هضم آن مصرف می شود و ۷۰ کالری خالص به بدن شما می رسد. یکسری پروتئین های سالم برای میان وعده به شرح زیر است.

لوبیا و تن ماهی (در سایر کشورها به جای روغن با آب کنسرو می شوند)

پودر پروتئین و پنیر بدون چربی

شکلاتهای پروتئینی

سویا

نکته ۴: عضله بسازید.

تمرینات قدرتی انجام دهید تا حجم عضلانی خود را افزایش دهید. با اضافه کردن عضله در حقیقت بافت چربی سوز بدنتان را افزایش داده اید. بافت عضلانی فعالترین ارگان بدن است. بنابراین تا آنجا که ممکن است عضله بسازید. مطالعات نشان داده که بازای هر کیلو عضله ای که به بدنتان اضافه می شود ۷۰ تا ۱۰۰ کالری در روز بیشتر می سوزانید. بنابراین ۵ کیلو عضله تقریباً روزی ۳۵۰ تا ۵۰۰ کالری بیشتر می سوزاند که برابر است با کم کردن یک کیلو چربی بازای دو هفته تا ۲۰ روز و این بدون هرگونه تغییر دیگری در رژیم و تحرک شماست! ضمن اینکه تمرینات با وزنه نرخ متابولیسم شما را در طول روز تا ۱۵٪ بالا می برد.

نکته ۵: وعده های کوچکتر و بیشتر در طول روز بخورید.

با خوردن وعده های کوچک متابولیسم خود را در طول روز بالا نگه می دارید. همچنین انرژی و سطح انسولین در یک سطح ثابت نگه داشته می شود. در حالت ایده آل ۵ تا ۶ وعده باید غذا بخورید به عبارت دیگر هر سه ساعت یک بار. زمانی که مدت طولانی غذا نمی خورید در هر وعده برای جبران کالری خیلی زیادی را به بدن وارد می کنید.

نکته ۶: فیبر بیشتری بخورید.

استفاده از غذاهای فیبردار یک نکته مهم برای کاهش وزن است. فیبرها باعث ایجاد احساس سیری به همراه مقادیر کالری کمتر میشود. فیبرها همچنین به کاهش یبوست - سوهاضمه و پائین آمدن کلسترول کمک می کند و ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی و سرطانها را کاهش می دهد. از انواع متنوع فیبرها استفاده کنید (محلول در آب و غیر محلول) - فیبرهای میوه ها عموماً محلول و فیبرهای موجود در غلات کامل و سیوس غیر محلول در آب هستند. غذاهای غنی از فیبر عبارتند از دوسر لوبیا عدس میوه ها نان گندم کامل و برنج قهوه ای.

نکته ۷: غذاهای ترموژنیک بخورید.

غذاهای ترموژنیک مواردی هستند که بدن ماکزیمم انرژی را برای هضم آنها مصرف میکند بعضی از عمده ترین آنها عبارتند از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی - گل کلم - قارچ - کدو - کرفس - فلفل سبز - کاهو و لوبیا سبز. این مواد با کمترین میزان کالری باید بیشترین موارد رژیم غذایی شما باشند.

نکته ۸: مایعات انرژیک و کالری دار را حذف کنید.

نوشابه ها و آب میوه های شیرین دشمن اصلی برنامه رژیم کاهش وزن شما می باشند. آنها حاوی مقادیر زیادی شکر و کالری می باشند و به سبب مایع بودن سریع جذب می شوند. یک کوکا ۱.۵ لیتری تقریباً معادل ۴۱۵ کالری شکر دارد. و این مقدار شکر موجب افزایش شدید سطح انسولین و باعث ایجاد حالت گرسنگی در شما پس از مدت کمی از نوشیدن آن می شود. در صورتیکه با عوض کردن آن با سودای رژیمی می توانید مقادیر زیادی کالری را از رژیم خود را کاهش بدهید و شروع به کاهش وزن کنید. گرچه این شروع خوبی است اما باید آب را به جای آن به عنوان اصلی ترین منبع نوشیدنی خود جایگزین کنید.

همیشه از مقدار کم شکر پروسس شده موجود در آب میوه تان مطمئن شوید. روی پاکت آبمیوه نگاه کنید و دنبال کلمه فروکتوز باشید که در حقیقت نام دیگری برای شکر است و مقدار آنرا چک کنید. عمده آب میوه های بازار در حقیقت چیزی بیشتر از شربت طعم دار نیستند. بهترین کار این است که یک آب میوه گیر مناسب بخرید و خودتان آبمیوه درست کنید با اینکار می توانید تازه ترین و سالم ترین نوع آنرا در مقایسه با انواع مصنوعی موجود در بازار تهیه کنید. عصاره تهیه شده از میوه ها منبع طبیعی قند میوه می باشد.

نکته ۹: صبور باشید و روی هدفتان تمرکز کنید.

صبر داشته باشید و چنانچه وزن کافی از دست ندادید دست از رژیم نکشید. به یاد داشته باشید که ۱۰ کیلو وزن اضافه را ظرف ۳ هفته به دست نیاورده اید که انتظار دارید طی این مدت این قدر وزن کم کنید. یک طرح هوشمندانه رژیم برنامه ریزی کنید و روی کم کردن وزن صحیح از بدن تمرکز کنید که در حقیقت چربی بدن می باشد. هدف شما باید نیم کیلو در هفته باشد که شانس بیشتری در مقابل سایر رژیم ها برای رسیدن به وزن ایده آل برای تمام عمر می باشد.

نکته ۱۰: برای آنچه انجام می دهید غذا بخورید.

رژیم شما باید بر اساس فعالیت و آنچه قصد دارید انجام دهید باشد. چنانچه قصد دارید کل روز را پشت میز بنشینید باید غذای مناسب همین قدر فعالیت را بخورید و وعده های غذایی کوچکتری مصرف کنید زیرا بدن شما سوخت زیادی را نیاز ندارد. از طرف دیگر چنانچه قصد انجام تمرین با وزنه را دارید باید کالری بیشتری بخورید تا انرژی لازم برای تمرینات قدرتی را به بدنتان برسانید.

نکته ۱۱: شیرینی را کم کنید.

بهترین کاری را که برای کاهش مقدار زیادی از چربی بدن می توانید انجام دهید کاهش قند و شکر و شیرینی است. شروع کنید به کم کردن غذاهای با مقادیر شکر زیاد از قبیل دونات شکلات ها - کیک - نوشابه ها و آب میوه های پروسس شده. با کم کردن شکر قادر خواهید بود که سطح انسولین خونتان را کنترل کنید و بدنتان در این حالت می تواند چربی سوزی کند.

نکته ۱۲: هوشمندانه آشپزی کنید.

هنگام آشپزی در خانه انتخابهای سالم تری داشته باشید. بخارپز - آب پز و کباب کردن گوشت روشهای بسیار سالم تری برای تهیه غذا هستند. هنگام سرخ کردن از مقادیر کم روغن زیتون استفاده کنید. چربی غیر اشباع موجود در روغن زیتون به شما احساس سیری و به مدت طولانی می دهد. از روغن های با در صد چربی اشباع بالا نظیر روغن نارگیل - ذرت و روغن آفتابگردان اجتناب کنید. چنانچه یک بخارپز خوب دارید به سادگی با اضافه کردن مقداری آب می توانید غذاهای متنوعی بپزید.

نکته ۱۳: آرامتر غذا بخورید.

سعی کنید آرامتر غذا بخورید و از غذای خود لذت ببرید. تقریباً ۲۰ دقیقه طول می کشد تا بدن شما احساس سیری کند و چنانچه تند غذا بخورید شما کالریهای اضافه ای را هنگامی که بدن هنوز احساس گرسنگی می کند وارد بدن خود کرده اید و زمانی که احساس سیری می کنید دیگر قدری دیر شده است و در حقیقت شما بیش از نیازتان غذا خورده اید. اگر آهسته غذا بخورید مغزتان شروع به ارسال سیگنالهای توقف غذا خوردن را در زمان مناسب می کند و بهتر می توانید اشتهایتان را کنترل کنید.

نکته ۱۴: چربی های مفید بخورید.

هنگامیکه پای چربی ها در میان است انتخابهای سالم داشته باشید. در زمان انتخاب روغن برای آشپزی آنهایی را انتخاب کنید که سطح چربی تک غیر اشباع بیشتر و چربی اشباع کمتر داشته باشند

روغن های با چربی غیر اشباع کم عبارتند از روغن زیتون و روغن کانولا. اسیدهای چرب از قبیل امگا ۳ هم خیلی مهم هستند و باید در برنامه غذایی شما گنجانده شوند. ماهی سالمون و تون منابع غنی امگا ۳ هستند. تحقیقات ثابت کرده است که امگا ۳ در پائین آوردن سطح کلسترول خون و تنظیم ضربان قلب کاهش فشار خون تاثیر بسزائی دارند.

نکته ۱۵: بدن خود را حرکت دهید.

در حقیقت آنچه که بدان نیاز دارید این است که بلند شوید و بدن خود را برای سوزاندن کالری های اضافه به حرکت وادارید. برای شروع می توانید از یک راه رفتن مفرح شروع کنید راه رفتن به مسافت یک مایل را با یک دوست امتحان کنید و کارتان را به چندین مایل در روز ادامه دهید و ببینید که چه قدر احساس بهتری پیدا می کنید همچنین میتوانید از تمرینها و ورزشهایی که علاقه دارید شروع کنید. از تنیس و راکت بال یا گولف شروع کنید. با اینکار بدن را به تحرک واداشته اید و قادر خواهید بود که وزنتان را کاهش دهید و و آنرا ثابت نگه دارید.

نکته ۱۶: پنیر پرچرب را حذف کنید.

این نوع پنیرها حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع و بسیار پرکالری هستند. هر گرم چربی در مقایسه با پروتئین و کربو هیدرات دوبرابر کالری تولید می کند (چربی ۹ کالری و پروتئین و کربو ۴ کالری دارد). یک مکعب کوچک پنیر پر چرب برابر چندین لیوان بروکلی کالری دارد. چنانچه این پنیر ها را از سالاد و ساندویچ خود حذف کنید کالری های عمده ای را از غذای خود حذف کرده اید. چنانچه می خواهید هر چند وقت یک بار پنیر بخورید از انواع بدون چربی آن استفاده کنید متأسفانه اغلب رستورانها از انواع پرچرب آن استفاده می کنند پس بهتر است که خوردن پنیر را وقتی که بیرون غذا می خورید فراموش کنید.

نکته ۱۷: به مایونز نه بگوئید.

مانند پنیر مایونز هم یک ماده کالری زای دیگر است و دارای مقادیر بسیار بالای چربی و کالری است. اگر مایونز را از ساندویچ حذف کنید کالری زیادی را از غذای خود حذف کرده اید بجای مایونز می توانید از سس خردل تند استفاده کنید یا از مایونز کم چرب استفاده کنید.

نکته ۱۸: به طرز صحیح غذای بیرون بخورید.

غذای بیرون می تواند کل برنامه رژیم شما را بشکند یکی از عمده غذاهای مخرب برنامه رژیم شما نان و کره ای است که با توجه به اینکه شما پولی بابت آن نمی پردازید فکر کنید که هر چه قدر دلتان خواست می توانید بخورید اما مجدد فکر کنید چونکه می تواند کل امیدهای شما را برای وزن کم کردن باطل کند و سوسه خوردن را ننگه دارید و از گارسون بخواهید که سید نان را از سر میز بردارد و مورد دیگر اینکه از غذاهای سرخ شده در کره اجتناب کنید و بخواهید که گوشت را آبپز یا کباب کند یا اینکه با روغن زیتون سرخ کند و صدها کالری را به این طریق کم کنید.

نکته ۱۹: کره را حذف کنید.

خیلی رستورانها کنار غذا کره می گذارند کره طعم خیلی خوبی به غذا می دهد اما فکر کالری آنرا

کرده اید؟ شاید تعجب کنید از اینکه بدانید تعداد زیادی از غذاهای رستورانها دارای کره هستند حتی رستورانهای رژیمی از مقادیر زیادی کره در مرغهای سرخ کرده یا حتی سبزیجاتشان استفاده می کند. حساب شده تر غذا بخورید و از گارسون بپرسید آیا غذا با کره پخته شده و اگر پاسخ آری است از او بخواهید که روغنش را بگیرد.

نکته ۲۰: یک لیست خرید تهیه کنید.

قبل از خرید یک لیست خرید از تمام چیزهایی که واقعا نیاز دارید تهیه کنید و تمام غذاهای سالمی را که نیاز دارید بنویسید از جمله پروتئین و گوشت لخم (سینه مرغ - سینه بوقلمون - ماهی - سفیده تخم مرغ) و کربوهیدراتهای سالم (نان گندم کامل (سبوس دار) برنج قهوه ای - سیب زمینی شیرین و لوبیا) میوه ها (سیب - توت فرنگی - پرتقال - هندوانه) و سبزیجات (بروکلی - قارچ - نخود سبز - کلم - کاهو) با نوشتن لیست با ذکر جزئیات بسیار آسانتر خواهد بود که غذاهای کم کالری و سالم را انتخاب کنید و از خرید موادی از قبیل شکلات - چیپس و سایر غذاهای غیر سالم خود داری کنید.

نکته ۲۱: وقتی گرسنه هستید خرید نروید.

قبل از اینکه به خرید بروید یک وعده کامل و غذای سالم بخورید. باعث می شود که معده شما پر از غذاهای سالم باشد و هنگام دیدن غذاهای متنوع فروشگاه و سوسه نشوید. یک وعده پیش از خرید به شما کمک می کند تا از انتخابهای بد و ناسالم هنگامی که خیلی گرسنه هستید و تمایل به خوراکیهای شیرین دارید اجتناب کنید.

نکته ۲۲: از قسمتهای انتهایی فروشگاه خرید کنید.

قفسه بندی سوپرمارکتها معمولا طوری طراحی شده اند که شما را ترغیب به خرید غذاهایی بکنند که نیاز ندارید عجیب نیست که اگر ببینید شیر و تخم مرغ در انتهایی مغازه چیده شده است. به دلیل اینکه شما مجبورید برای رسیدن به آنها تا انتهای فروشگاه قدم بزنید و در حالی که از بین صدها مواد غذایی دیگر عبور می کنید خیلی از مردم مواردی را می بینند که فکر می کنند بدان نیاز دارند یا از آن بدتر دچار وسوسه آنی خرید برای غذاهای ناسالم می شوند مواد غذایی شیرین از قبیل (شکلاتها - کیک و ...) یا غذاهای نمک دار از قبیل (چیپس - کراکر و ...) سعی کنید روی خرید از قسمتهای انتهایی فروشگاه متمرکز شوید. قسمتهای گوشت - ماهی - شیر و تخم مرغ. هنگامیکه موفق شدید که انتخابهای ناسالم را حذف کنید می توانید غذاهای سالم و زندگی سالمی داشته باشید.

نکته ۲۳ : وعده های غذائی خود را کنترل کنید .

کنترل وعده های غذائی یک مورد بسیار مهم در کاهش وزن است . با پرس های غذائی بیش از اندازه بزرگی که در رستورانها وجود دارد واقعا مشکل است که بفهمیم اندازه صحیح یک وعده چه قدر است یک قاعده خوب اندازه کف دست است که برای نان گوشت و بسیاری از غذاها معیار خوبی است . وقتی بیرون غذا می خورید و مقدار غذا زیاد است براحتی می توانید کمتر بخورید و بقیه آنرا برای یک وعده دیگر به خانه ببرید . با کنترل وعده های غذائیتان معده و ذهنتان را به اندازه صحیح غذا عادت دهید . با رعایت این مهم در حقیقت عادات جدید ایجاد کرده اید و متعاقب آن یک برنامه غذائی سالم .

نکته ۲۴ : غذاهای با کالری منفی بخورید .

گرچه هیچ غذائی واقعا دارای کالری منفی نیست اما یکسری مواد غذائی هستند که کالری بسیار پائینی دارند و بدن ما هنگام هضم آنها کالری بیشتر از آن مقدار می سوزاند و در حقیقت یک بالانس منفی کالری ایجاد می شود . ۱۰۰ گرم کلم بروکلی (۲۵ کالری) حدود ۸۰ کالری برای هضم نیاز دارد . سایر غذاهائی که بسیار کم کالری هستند کاهو - گل کلم و موارد مشابه

نکته ۲۵ : عضلات کالری سوز بسازید .

عضله متابولیت ترین بافت فعال بدن است و در حقیقت کوره ای برای سوختن کالری ها می باشد باز هر کیلو عضله اضافه تر حدود ۱۰۰ کالری بیشتر در طی روز می سوزانید و خیلی مهم است که یکسری تمرینات با وزنه در برنامه تناسبتان بگنجانید .

نکته ۲۶ : اهداف کوتاه مدت داشته باشید .

اهداف کوتاه مدت به شما کمک می کند تا یک برنامه کاهش وزن قابل اطمینان را توسعه و بهبود ببخشید . با در نظر گرفتن این اهداف کوچک است که می توانید تغییرات جزئی در روشهای برنامه زندگیتان ایجاد کنید و عادات سالم را توسعه دهید . روی کاهش وزن نیم کیلو در هفته تمرکز کنید که سالم ترین مقدار کاهش وزن برای یک هفته می باشد و با این مقدار می توان مطمئن بود که از چربی بدن شما کاسته شده است و برای رسیدن به این مقدار کاهش وزن روی کم کردن ۵۰۰ کالری روزانه برنامه ریزی کنید که این کاهش ۵۰۰ کالری می تواند با ورزش یا از رژیم غذائیتان باشد .

نکته ۲۷ : دلسرد نباشید .

به یادداشته باشید که ظرف دو هفته ۱۰ کیلو اضافه وزن پیدا نکرده اید که معادل همان زمان آنرا از دست بدهید . روی یک برنامه فیتنس / غذائی مطمئن و استوار ۸-۱۲ هفته ای تمرکز داشته باشید . اوائل هنگامی که شروع می کنید مقداری تغییر احساس می کنید اما اگر در انتها به نتیجه دلخواه نرسیدید ناامید نشوید بدن شما بالاخره روی چربی سوزی سوئیچ خواهد کرد پس صبور باشید .

نکته ۲۸ : آئینه ها دروغ نمی گویند .

برای دیدن پیشرفتتان از آینه کمک بگیرید . خیلی ساده است لباس شنای خود را بپوشید و جلوی آینه بایستید . بطور دقیق روی قسمت‌های که مشکل و تجمع چربی اضافه دارید نگاه کنید (باسن و رانها برای خانمها و شکم برای آقایان) هنگامی که عضله اضافه می کنید وزن مقدار درستی برای چربی سوزی نیست در این حالت آینه معیار دقیقتری به شما می دهد .

نکته ۲۹: چربی بدن خود را اندازه گیری و آنالیز کنید.

شما خیلی جدی تمرین می کنید و یک رژیم غذایی سالم دارید بنابراین مطمئن باشید که از بافت چربی بدنتان کاهش داده می شود نه از عضلات شما. دستگاههای اندازه گیری تخصصی چربی بدن از قبیل توزین هیدروستاتیک (زیر آب) و امپدانسهای بیوالکتریکی (سنسورها) وجود دارد - که البته برای همه در دسترس نیست - مقدار دقیق و صحیحی از چربی بدن به شما می دهد. با داشتن اطلاعات دقیق از چربی بدن می توانید فیدبک صحیحی به برنامه غذایی و تمرینی خود بدهید.

نکته ۳۰: دفترچه یادداشت برنامه غذایی داشته باشید.

یکی از مهمترین روشهای کاهش وزن داشتن دفترچه یادداشت روزانه رژیم غذایی است. این دفترچه به شما کمک می کند تا به طور دقیق آنچه خورده اید را ثبت کنید. این دفترچه نشان می دهد که چند وعده در روز غذا خورده اید و چه مقدار در هر وعده. آیا شما عادت به غذا خوردن دیر وقت شب دارید هنگام ثبت غذاهایی که خورده اید این دفترچه همچنین نشان می دهد که احساس شما در حین غذا خوردن چه بوده است. آیا واقعا گرسنه بوده اید یا فقط خسته بوده اید یا فقط به این دلیل که خوشحال - ناراحت یا غمگین بوده اید. آیا هنگامی که غذا می خورده اید عصبانی بودید. پس احساس خود را موقع غذا خوردن ثبت کنید و بعد به این اطلاعات مراجعه کنید.

نکته ۳۱: قبل از اینکه غذا بخورید فکر کنید.

قبل از هر لقمه ای که را در دهان خود بگذارید به این مسئله فکر کنید آیا این غذا یا آشامیدنی به شما برای رسیدن به هدفتان کمک می کند یا شما را دور می کند. با این کار شما درک بهتری از عادات غذاییتهان پیدا می کنید و تغییرات بهتری را برای رسیدن به موفقیت ایجاد خواهید کرد.

نکته ۳۲: نتیجه و سرانجام غذایی که می خورید را در نظر بگیرید.

بعضی مردم عادت به افراط روی یکسری مواد غذایی دارند هر زمان احساس کردید که وارد یک حالت افراطی خوردن غذاهای بی ارزش می شوید یک لحظه عقب بنشینید و ببینید چه می خواهید انجام دهید. از خودتان بپرسید آیا خوشحال غمگین یا عصبانی هستید که دارید این روش ناسالم را انجام می دهید. وقتی به قدرت تشخیص عادات غذایی ناسالم رسیدید مسلما راهی برای بدست آوردن عادات سالم و کمک به مواجهه با روشهای غلط پیدا خواهید کرد.

نکته ۳۳: با غذا مانند دارو رفتار کنید.

غذا با توجه به اینکه منشا تاثیرات زیادی روی بدن ما است می تواند به عنوان دارو به آن نگاه شود. غذا خوردن اشتباه می تواند موجب اضافه وزن و متعاقب آن بروز بیماریهایی از قبیل عوارض قلبی - دیابت - سرطانها و نقرص شود همچنین اضافه وزن یکی از دلایل خرخر کردن هنگام خواب می شود.

نکته ۳۴: نشسته غذا بخورید.

همیشه هنگامی که می خواهید غذا بخورید بنشینید هنگامی که نشسته اید آهسته تر غذا می خورید و در واقع از هر لقمه غذای خود لذت می برید. سعی کنید از غذا خوردن در خودرو - یا هنگامی که راه میروید و به اطراف می چرخید اجتناب کنید. با این کار در واقع متوجه نمی شوید که چه قدر غذا خورده اید.

نکته ۳۵: هر وعده غذایی تان شامل پروتئین باشد.

شما باید در هر وعده غذائیتان از پروتئین خالص استفاده کنید عضلات به پروتئین احتیاج دارد. آمینو اسیدها که پروتئین را تشکیل می دهد برای بازسازی نگهداری و رشد عضلات شما مورد نیاز است ضمناً پروتئین از جهات دیگری برای بدن شما مورد نیاز است از جمله آنزیمها - خون و دیگر سلولهای بدن. اضافه کردن پروتئین به هر وعده شاخص گلیسمیک غذا را پائین می آورد - بازای هر کیلو وزن بدن خود دو گرم پروتئین در روز مصرف کنید. پروتئین مصرفی شما باید از منابعی باشد که چربی و کالری کمی داشته باشد. از جمله سینه جوجه - سفیده تخم مرغ - ماهی - پنیر کم چرب و حبوبات

نکته ۳۶: وسوسه ها را از خانه خارج کنید.

این نکته شاید مهمترین تلاش برای موفقیت در برنامه کاهش وزن شما باشد. باید به آشپزخانه بروید و تمام مواد غذایی وسوسه انگیز را از یخچال خارج کنید همینطور قفسه های کابینت را پاکسازی کنید. سعی کنید تصویر ذهنی از غذا به عنوان دارو داشته باشید همانطور که یک معتاد در دوران ترک نباید هیچ نوع مواد مخدري در خانه داشته باشد شما هم تمام مواد غذایی ناسالم و وسوسه انگیز را از خانه خارج کنید و آنها را با مواد سالم و مغذی که به برنامه رژیمتان کمک می کند جایگزین کنید.

نکته ۳۷: به خودتان جایزه بدهید.

هر هفته به خودتان جایزه بدهید. یک هدف کوچک انتخاب کنید و وقتی که در انتهای هفته به آن هدف رسیدید به خودتان جایزه بدهید. جایزه می تواند رفتن به یک فروشگاه و خریدن چیزی که دوست دارید باشد یا رفتن به استخر و گرفتن ماساژ ریلکس کننده و سونا باشد. این یک روش خوب برای ماندن شما در رژیم و ایجاد انگیزه باشد.

نکته ۳۸: شدت تمرینات کاردیو (هوازی) را افزایش بدهید.

شما با شدت بخشیدن به تمرینات هوازی خود می توانید کالری های خیلی زیادی را بسوزانید یک روش بسیار جالب در تمرینات هوازی روش شدت بالا دوره ای نامیده می شود. این روش روی زمان ۲۰ دقیقه با تغییر شدت تمرین تاکید می کند. به طور مثال با دستگاه الپتیکال (اسکی ثابت) با ۶۵٪ شدت به مدت ۵ دقیقه تمرین کنید سپس به مدت ۳۰ ثانیه شدت را به ۹۰٪ بالا ببرید و سپس به مدت ۶۰ ثانیه با ۶۵٪ شدت ورزش کنید و این سیکل را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه بدهید و ۵ دقیقه انتهائی را با شدت ۶۵٪ سرد کنید. این روش را برای تمام تمرینات کاردیو از قبیل دویدن روی ترد میل دوچرخه ثابت و غیره هم می توان انجام داد. ضمن اینکه در تمرینات کاردیو هم تنوع داشته باشید و از همه این دستگاهها در طول هفته استفاده کنید.

نکته ۳۹: از بین بد و بدتر بد را انتخاب کنید.

اگر قصد تقلب در رژیم تان را دارید بدی را که بهتر است انتخاب کنید! اگر انتخاب سالم تری داشته باشید و غذایی را انتخاب کنید که چربی و کالری کمتری داشته باشد می توانید صدها کالری را که به برنامه رژیم تان کمک می کند کمتر کنید. بعضی غذاهای بهتر از بد به شرح زیر است.

ماست بدون چربی فریز شده بجای بستنی

دانه انگور یخ زده بجای آبنبات

مایونز بدون چربی بجای مایونز معمولی

شکلات پروتئینی بجای شکلات معمولی

ساندویچ مرغ بجای همبرگر

سس خردل بجای مایونز

نکته ۳۹: معجون پروتئینی درست کنید .

یک راه حل فوق العاده و سالم درست کردن معجون پروتئینی است که به سادگی می تواند جایگزین مواردی از قبیل میلک شیک باشد و مواد مغذی مورد نیاز عضلات شما برای رشد و بازسازی عضلات شما فراهم می کند . دو فنجان شیر کم چربی را در مخلوط کن بریزید و چند قاشق مرباخوری از پودر پروتئینی مورد علاقه تان (پودر وی - سفیده تخم مرغ و ...) و یک فنجان میوه (سیب - موز - توت فرنگی - گیلاس و ...) . پودر پروتئینی انتخاب کنید که کم کالری و فاقد شکر باشد . بهترین انتخاب می تواند پودر وی خالص باشد که اغلب طعم های مطبوعی هم دارد .

نکته ۴۱: انگور یخ زده بجای شیرینی ها .

چند بسته انگور قرمز یا سبز را داخل فریزر بگذارید و هر وقت که احساس کردید نیاز به خوردن شیرینی دارید از این انگورها استفاده کنید . قند طبیعی که در انگور وجود دارد (فروکتوز) با طعم شیرین خود نیاز شما را به این مورد رفع و شما را راضی می کند . با این کار صدها کالری در مقایسه با بستنی یا کیک ها از رژیمتان کم می کنید . همچنین می توانید این کار را با میوه های دیگر انجام دهید .

نکته ۴۲: خارج از ظرف غذا نخورید .

یک راه حل خوب برای کنترل افراط در خوردن این است که خارج از ظروف غذا نخورید . همیشه سعی کنید غذای خود را در بشقاب یا کاسه بریزید تا بتوانید وعده های غذایی خود را کنترل کنید . این روش مخصوصا هنگام خوردن مواردی مثل چیپس و کراکر و ... بسیار مفید است چنانچه شما شروع به خوردن مستقیم از خود پاکت بکنید مسلما قبل از آنکه متوجه شوید چه قدر خورده اید تمام محتویات جعبه را خورده اید . البته فراموش نکنید که شما برای لاغری تلاش می کنید و باید این مواد غیر سالم را به موادی از قبیل پاپ کورن و ... که سالمتر هستند جایگزین کنید .

نکته ۴۳: به سبزیجات روی بیاورید .

سبزی ها بهترین دوست برنامه غذایی شما هستند . آنها دارای منابع بی نهایتی از مواد مغذی مفید و کم کالری هستند که معده شما را پر می کند . می توانید با اضافه کردن انواع سس های تند و کم کالری به سالادتان آنرا خوش طعم کنید . همچنین انواع روش پخت سبزی ها را امتحان کنید از قبیل بخار پز و ...

نکته ۴۱: حتما صبحانه بخورید .

همیشه یک صبحانه مقوی و کامل را در برنامه غذائیتان داشته باشید که باید بزرگترین وعده در طی روز باشد و البته مهمترین آن . بدن شما حدود ۶ تا ۱۰ ساعت در طی خواب روزه بوده و نیاز به سوخت گیری مجدد دارد . محققین به این نظریه رسیده اند که کسانی که صبحانه می خورند بسیار سالم تر از کسانی هستند که این وعده را حذف می کنند به دلیل اینکه دارای سطح قند خون پایدارتری هستند که باعث بروز دیابت می شود همچنین کلسترول بالا که موجب بروز ناراحتی های قلبی می شود . افرادی که صبحانه می خورند در طی روز کمتر گرسنه می شوند و در وعده ناهار به پرخوری روی نمی آورند .

نکته ۴۵: برای سس ها از چنگال استفاده کنید .

یک روش برای کم کردن کالری استفاده از چنگال برای اضافه کردن سس های پرکالری به سالاد و غذایتان می باشد . البته راه حل بهتر عوض کردن سسهای مثل مایونز به انواع کم کالری آن و یا استفاده از روغن زیتون برای سالاد می باشد .

نکته ۴۶: به رژیم فکر نکنید.

آخرین کاری که نیاز دارید انجام بدهید این است که فکر کنید دارید رژیم می گیرید و از رژیم به ذهن این کلمات را متبادر می کند: محدودیت - طرح های کوتاه مدت با غذاهای وحشتناک اما مهم است که بدانیم ما در حال برنامه ریزی برای زندگی بهتر و عادات دائمی سالمتر هستیم. ما داریم عادات غذاییمان را به غذاهای خوشمزه و مقوی تری تغییر می دهیم و بهترین قسمت ماجرا این است که به همراه رفتار سالمتر چربی های اضافه را حذف می کنیم و وزنمان را ثابت در همان حالت نگه می داریم و در انتها انرژی بیشتری و احساس خیلی بهتری نسبت به خودمان و دید جدیدی به زندگی پیدا خواهیم کرد.

نکته ۴۷: برای رسیدن به موفقیت با خودتان صحبت کنید.

کلمات قدرت و باور زیادی را به بدن و ذهن ما می بخشند. با گفتن کلمات مثبت به خود به طور روزانه می توانید اهداف خود را تعریف و در نهایت به آنها عینیت ببخشید. یک تمرین خوب ایستادن جلو آئینه و گفتن کلماتی که شما را با انگیزه تر می کند.

نکته ۴۸: از خودتان عکس بگیرید.

یک آلبوم عکس کامل از مراحل پیشرفتتان تهیه کنید. تصاویر هم همانند آینه دروغ نمی گویند یک دوربین دیجیتال ارزان تهیه کنید و هر هفته از خودتان از نمای روبرو و پهلو عکس بگیرید. گاهی وزن معیار صحیحی نمی باشد خصوصا اگر شما در برنامه فیتنس خود تمرین با وزنه را گنجانده باشید ممکن حتی یک کیلو اضافه وزن را نشان بدهد اینجاست که عکس ها به کمک شما می آید تا ببینید این وزن اضافه عضله بوده است یا خیر.

نکته ۴۹: مواد کالری دار اضافی را خارج کنید.

وقتی برای خرید بیرون می روید مورد کالری دار اضافه را از قبیل پنیر پرچرب مایونز و غیره را از ساندویچتان حذف کنید بجای آن از گوجه پیاز کاهو و سایر غذاهای که خوشمزه و در حین مغذی هستند استفاده کنید.

نکته ۵۰: سفید را بجای تیره انتخاب کنید.

براحتی می توانید کالری زیادی را با عوض کردن گوشت قرمز به گوشت های سفید کم کنید. گوشت قرمز تقریبا ۱۵٪ کالری بیشتری دارد ۳.۵ اونس (تقریبا ۱۰۰ گرم) از سینه بوقلمون با پوست حدود ۱۵۳ کالری دارد اما همین مقدار گوشت قرمز حدود ۱۸۲ کالری دارد. اگر پوست را هم جدا کنید (که البته پیشنهاد ما همین است) شما ۱۰٪ کالری را کمتر کرده اید و ۱۰۰ گرم سینه بوقلمون بدون پوست به ۱۳۵ کالری می رسد.

نکته ۵۱: یک بخار پز بخريد.

بخارپز سالم ترین و ساده ترین راه برای پختن غذاها است. به سادگی مقداری غذا و آب اضافه کنید و بخارپز را روشن کنید. بسیاری بخارپزها قابلیت پختن برنج - سبزیجات - گوشت - ماهی و بسیاری غذاهای دیگر را دارند. معمولترین غذای بخارپز برنج و سبزیجات است - مناسبترین برنج برنج قهوه ای است که می توانید با سبزیجاتی از قبیل بروکلی - کلم - قارچ - یا حبوبات بپزید.

نکته ۵۲: فاکتور جویدن.

غذاهای جامد بخورید بجوید و کاملا از آن لذت ببرید هر چه قدر که غذای شما بیشتر نیاز به جویدن داشته باشد کمتر دچار پرخوری می شوید. غذاهائی که این فاکتور را (جویدن) بیشتر دارند هویج - کلم - بروکلی و غیره هستند.

نکته ۵۳: اسنک خود را به پاپ کورن تغییر دهید .

پاپ کورن منبع عالی برای یک اسنک کم کالری و با فیبر بالا می باشد البته از انواعی که با روغن و نمک زیاد تهیه می شوند اجتناب کنید . پاپ کورن علاوه بر کالری کم و فیبر بالا دارای فاکتور جویدن بالائی هم می باشد .

نکته ۵۴: کربو هیدراتها را در زمانهای پائینی شب محدود کنید .

سعی کنید کربو هیدراتها را در ساعات نزدیک به شب (۶ عصر به بعد) مصرف نکنید . یک انتخاب خوب برای وعده شب مرغ آبپز به همراه سبزیجات است . کربو هیدراتها از قبیل برنج - نان - سیب زمینی - و ماکارونی اغلب شاخص گلیسمیک بالائی دارد و موجب ترشح انسولین زیاد می شود و بدن را مستعد ذخیره چربی می کند .

نکته ۵۵: سطح انسولین خونتان را کنترل کنید .

یک قاعده مهم برای کنترل وزن کنترل سطح انسولین خونتان است . انسولین قند خون را با فرستادن آن به سمت سلولها پائین می آورد و یک راه حل مناسب برای کنترل سطح انسولین خوردن غذاهای با شاخص گلیسمیک پائین است . شاخص گلیسمیک به درجه بندی غذاها به اثر آبی بر سطح قند خون گفته می شود و کربو هیدراتهایی که سریعتر هنگام هضم شکسته می شوند شاخص گلیسمیک بالائی دارند . یکی از بهترین روشها برای پائین آوردن شاخص گلیسمیک غذایتان استفاده از پروتئین خالص به همراه هر وعده تان می باشد .

نکته ۵۶: چربی شیر را کم کنید.

از شیر کم چرب بجای انواع پرچرب آن استفاده کنید از این نوع شیر در وعده صبحانه و همچنین برای ساختن معجون پروتئینی خود استفاده کنید .

نکته ۵۷: از میوه به عنوان دسر استفاده کنید .

میوه یک انتخاب خوب برای دسرها توجه به اینکه شیرین ولی کم کالری و چربی در مقایسه با کیک یا بستنی می باشد. حتی می توانید از پنیر بدون چربی در دسر میوه تان استفاده کنید .

نکته ۵۸: زرده را جدا کنید .

سعی کنید موقع خوردن تخم مرغ زرده آنرا جدا کنید زرده دارای مقادیر بالائی کلسترول است اما سفیده بدون چربی کم کالری و غنی از پروتئینی است که برای رشد عضلات شما مورد نیاز است . یک عدد سفیده تخم مرغ حدود ۱۷ کالری دارد مقایسه کنید با ۵۹ کالری زرده . راه های ساده ای برای جدا کردن زرده وجود دارد اگر آنرا آبپز می کنید که زرده را از داخل آن جدا کنید و اگر می خواهید املت درست کنید می توانید با جابجا کردن زرده در پوست تخم مرغ بین دو دستتان این کار را انجام دهید .

نکته ۵۹: غذا را با تلویزیون مخلوط نکنید .

یک عادت وحشتناک غذا خوردن وقت تلویزیون نگاه کردن است . چه قدر راحت است که بسته اسنک پرکالری و بدون ارزش غذایی را موقع نگاه کردن برنامه مورد علاقه مان کنار مان بگذاریم همچنین بین آن برنامه آگهی های تبلیغات انواع شکلاتها - نوشابه ها و سایر موارد مشابه را ببینیم و یک بسته کامل چیپس در حین این برنامه ها بخوریم .

نکته ۶۰: به برجسب غذا ها دقت کنید .

خواندن روی جعبه غذاها یک روش بسیار مهم برای کمک به شما برای خریدهای مناسبتر از سوپر مارکت ها می باشد . یکبار که دانش انتخاب غذاهای سالمتر را به دست آورید قادر خواهید بود آنهایی را انتخاب کنید که سوخت بهتری به بدنتان برسانند . هنگام خواندن برجسب غذاها به کل کالری مقدار شکر – فیبر – کربو – چربی و مقدار سدیم آن دقت کنید . غذاهایی را انتخاب کنید که پروتئین و فیبر بالا و شکر – چربی و نمک کمتری داشته باشند

نکته ۶۱: هنگام ورزش از موزیک برای ایجاد انگیزه استفاده کنید .

تمرین با وزنه یکی از فاکتورهای اساسی برای نگه داشتن دائمی وزن شما در حد مطلوب می باشد . هر شخصی می تواند با تمرینات صدها کالری بسوزاند و موزیک ذهن شما را از این واقعیت که دارید تمرین می کنید دور میکند و تمرینات را بسیار خوش آیند تر می کند .

نکته ۶۲: کاردیو متغیر برای نتیجه بیشتر .

هنگام انجام تمرینات کاردیو از دستگاههای متنوع استفاده کنید و با این کار می توانید از چندین نوع تمرین مختلف در یک جلسه بهره ببرید . این علاوه بر اضافه کردن تنوع و لذت بیشتر به ورزش شما با افزودن شدت بیشتر تنوع بیشتری به تمرین شما می دهد . یک نمونه ۱۵ دقیقه دویدن نرم روی ترد میل سپس ۱۵ دقیقه کار با الپتیکال و بلافاصله انجام ۱۵ دقیقه دیگر دوچرخه ثابت می باشد . می توانید شدت را در هر کدام از این تمرینها کم و زیاد کنید .

نکته ۶۳: از لاغری موضعی اجتناب کنید .

عمده ترین چاقی در مواضع شکم – باسن و رانها است و اغلب مردم فکر می کنند چنانچه روزی صدها حرکت دراز نشست انجام دهند می توانند چربیهای آن ناحیه را کاهش بدهند و شکم ۶ تکه داشته باشند . لاغری موضعی فقط یک باور است و عملی نیست ذخیره چربی در بدن ما وابسته به ژنتیک و جنیست است و در مردان اطراف شکم و در زنان در نواحی باسن و اطراف ران جمع می شود . و هنگامی که کالری را کم می کنیم و شروع به چربی سوزی می کنیم این چربی به طور یکنواخت از کل نواحی بدن کاهش پیدا می کند .

نکته ۶۴: تغییرات را کم کم و هفتگی اعمال کنید.

برای به دست آوردن عادات سلامتی و رفتار بهتر کم کم در عادات خود تغییر اعمال کنید چنانچه با یکسری تغییرات ناگهانی و شدید شروع کنید و هدفتان کاهش وزن خیلی زیاد برای یک مدت کوتاه باشد مسلماً شکست می خورید . تغییرات زیاد شوک زیادی به شما وارد می کند اما چنانچه تغییرات کمی را در هر هفته داشته باشید خیلی بهتر می توانید رژیم خود را بهبود ببخشید و ورزش کردن را به برنامه روزانه تان اضافه کنید .

نکته ۶۵: روی ۵۰۰ کالری کمتر در روز تمرکز کنید .

برای کاهش چربی بدن به طرز مطمئن و پائین نگه داشتن وزن به طور دائم روی کم کردن روزانه ۵۰۰ کالری از متابولیسم پایه تمرکز کنید و بهترین روش برای کاهش ۵۰۰ کالری ۲۵۰ کالری از غذا و همین مقدار بوسیله ورزش و تمرینات کاردیو می باشد . فراموش نکنید که شما می خواهید بدنتان را به نحو صحیح تغذیه کنید و سوخت مورد نیاز آنرا تامین کنید و متابولیسم خود را در طی روز حفظ کنید . بدترین کار کاهش خیلی شدید مواد غذایی است که بدن را به حالت دفاعی و نگه داری کالری می برد و علاوه بر حفظ چربی ها متابولیسم شما را کم می کند .

نکته ۶۶: غذاهای مخلوط بخورید .

اغلب از انواع غذاها و به صورت متنوع استفاده کنید آنچه شما نمی خواهید خسته شدن از غذای تکراری هرروز است . یک معجون پروتئینی درست کنید و آنرا به همراه سالاد سینه مرغ بخورید . ناهار می تواند شامل ساندویچ بوقلمون با نان گندم کامل و کاهو باشد به همراه گوجه و خیار سبز با پنیر بدون چربی برای شام یک تکه گوشت کبابی را با مخلوط سبزیجات میل کنید و برای یک وعده اسنک از شکلاتهای پروتئینی یا انگور یخ زده می توانید استفاده کنید .

نکته ۶۷: غذایان را تند و تیز کنید.

با افزودن فلفل به غذایان می توانید کاهش وزن بیشتری داشته باشید. فلفل تند می تواند اشتها را کنترل کند و کاپسایسین (ماده شیمیایی موجود در فلفل) همان مسیرهای عصبی را که چربی ها طی می کنند فعال می کند و به مغز پیام سیری می دهد همچنین ماشه رها کننده اندورفین و سروتونین می باشد که باعث می شود از لحاظ فیزیکی و ذهنی احساس بهتری داشته باشید.

نکته ۶۸: مواظب لیوانهای قهوه تان باشید.

بعضی مواقع یک لیوان قهوه از یک چیز برگز دو بل بیشتر کالری دارد. بهتر است از قهوه سیاه به همراه شربت بدون قند استفاده کنید یا تلخ مصرف کنید.

نکته ۶۹: نان صبحانه تان را کنترل کنید.

نان صبحانه مقدار زیادی کالری دارد و همینطور پنیر خامه ای - کره و مربا که باید مصرف آنها را محدود کنید. بهتر است برای صبحانه از نان گندم کامل و گوشت لخم و میوه تازه استفاده کنید.

نکته ۷۰: از پروتئین های لخم و خالص استفاده کنید.

بعضی منابع پروتئینی خیلی چرب هستند (گوشت اردک و خوک) و در مقابل بعضی بسیار کم کالری و بدون چربی هستند (سفیده تخم مرغ) با توجه به اینکه هر گرم چربی دو برابر کربو و پروتئین کالری دارد باید چربی ها را محدود کنید. بهترین انتخابها سینه مرغ یا بوقلمون پوست کنده - سفیده تخم مرغ - ماهی تون هستند ضمنا می توانید از معجون شیر - پروتئین وی به همراه میوه تازه استفاده کنید.

نکته ۷۱: برای ورزش از خانه بیرون بزنید.

از خانه خارج شوید و قدری ورزش را در برنامه روزانه تان جای دهید. حتما لازم نیست که برای انجام کار دیو به یک باشگاه بروید. خوب است که از روز خود با قدم زدن در اطراف با همسایه ها و بازی تنیس با آنها و یا کوهپیمائی لذت ببرید. با این کار هم تفریح می کنید و هم کالری می سوزانید. کلید موفقیت پیدا کردن ورزشی است که از آن واقعا لذت می برید.

نکته ۷۲: مواظب غذاهای بدون چربی باشید.

خیلی از غذاهای فاقد چربی بازار دارای مقادیر زیادی شکر هستند. مطمئن شوید که برچسب را به دقت خواندید و مقادیر کالری و شکر آنرا به دقت چک کرده اید.

نکته ۷۳: همیشه در حال تحرک باشید.

نحرک داشته باشید تا وزن کم کنید. دانشمندان یک کلینیک در مایو سیتی یک مطالعه روی ۱۰ نفر افراد لاغر و ۱۰ نفر چاق انجام دادند و سنسورهای را به بدن آنها وصل کردند و مقدار تحرک آنها را در طول روز اندازه گرفتند. نتایج نشان داد افراد چاق بیشتر تمایل به نشستن و سکون دارند در صورتیکه افراد لاغر تحرک خیلی بیشتری داشتند و حدود دو ساعت زمان بیشتری را روی پاهایشان گذراندند. و نتیجه حدود ۳۵۰ کالری بیشتر برای آنها نشان داد که در سال چیزی نزدیک ۱۵ تا ۲۰ کیلو اختلاف وزن می شود بدون هیچگونه فعالیت اضافه در باشگاه. اگر کار شما پشت میز نشینی است سعی کنید مرتب پاها و رانهایتان را بکشید و حرکت دهید. نه تنها کالری اضافه تری می سوزانید بلکه کمک به گردش خون بهتر در کل بدن خود می کنید.

نکته ۷۴: یک وعده پروتئینی در ساعات پایانی شب مصرف کنید.

سطح انسولین شما هنگام شب بسیار حساس است و چنانچه مواد قندی بخورید خیلی راحتتر بدن شما چربی ذخیره می کند. یک وعده پروتئینی فاقد کربو هیدرات انتخاب مناسبتری است که می تواند سینه مرغ کبابی و سالاد کاهو باشد و برشهای خیار سبز. یا اینکه از مخلوط سبزیجات بروکلی - قارچ و مرغ به همراه سس سویا استفاده کنید.

نکته ۷۵: برای غذای خود از قبل برنامه ریزی کنید.

برای غذای خود برنامه داشته باشید در این حالت می توانید مشخص کنید در طول روز چه می خواهید بخورید. حتی می توانید یک قدم جلوتر بردارید و یکسری مواد غذایی را از قبل آماده کنید کاری که اکثر بدنسازان انجام می دهند. و با این کار میان وعده های پروتئینی از قبل آماده شده دارید.

نکته ۷۶: بدن خود را با دیگران مقایسه نکنید.

یکی از بدترین اشتباهاتی که اشخاص می کنند این است که می خواهند جوری وزن کم کنند که مانند هنرپیشه مورد علاقه شان نشان داده شوند. خانمها می خواهند بدن جنیفر انیستون و مردان هیکل ارنولد را داشته باشند. ژنتیک یک نقش اساسی در این میان بازی می کند بنابراین افسرده نشوید اگر به نهایت آرزوی خود نرسیدید و سعی کنید روی تغییرات مثبت فیزیک بدنی خود کار کنید و هنگامی که به هدفتان رسیدید خوشحال باشید.

نکته ۷۷: مواظب رژیم های کم کربو هیدرات باشید.

اکثر مردم رژیم های کم کربو هیدرات را می پسندند اما چند ایراد اساسی در این نوع رژیم ها وجود دارد. اولین اشکال تاثیر منفی روی متابولیک ترین بافت بدن شما یعنی عضلاتتان است چنانچه بدن شما انرژی کافی برای سوخت تمرینات شدید نداشته باشد پس به طرز صحیح و مناسب نمی توانید تمرین کنید و به این معنی است که شما عضله ای هم نمی سازید تا موجب کالری سوزی بیشتر شود. ایراد دوم بعد از تمرین است هنگامی که عضلاتتان برای جایگزینی گلیکوژن نیاز شدید دارند و بدون این ماده در بدن حالت کاتابولیسم رخ می دهد و عضلات شروع به شکستن می کند و کم شدن بافت عضلانی آخرین چیزی است که شما می خواهید. ایراد دوم در رژیم های کم کربو هیدرات محدودیت غذاها ئی است که استفاده می کنید. چند بار تا حالا شنیده اید افرادی را که با یک رژیم کمک کربو شروع کرده اند و و خیلی زود از خوردن غذاهای تکراری هر روزه خسته شده اند. آنها بالاخره به عادات غذایی قبلی خود برگشته اند و به وزن قبلی خود (و بعضی مواقع بیشتر) رسیده اند. یادتان باشد که شما می خواهید عادات خود را برای کل زندگی بهتر کنید و رژیم های موقتی در برنامه شما نیست.

نکته ۷۸: اثر کالری سوزی (ترموژنیک) غذاها.

هنگامی که غذا می خوریم بدن ما کاری بیشتر از اضافه کردن کالری انجام می دهد عمل هضم خود نیازمند انرژی است و بنابراین کالری می سوزاند که اثر ترموژنیک غذاها گفته می شود. و این عمل حدود ۵ تا ۱۰ درصد نرخ متابولیسم پایه شماست. پس غذاهائی بخورید که اثر ترموژنیک بیشتری داشته باشند. پروتئین ترموژنیک ترین ماده غذایی است و حدود ۳۰ درصد کالری آن صرف هضمش می شود. به عبارت دیگر اگر ۱۰۰ کالری پروتئین بخورید فقط ۷۰ کالری خالص دریافت کرده اید. فیبر ها و کربو هیدراتهای مرکب موجود در سبزیجات هم بدن شما را به کار بیشتر وا میدارد.

نکته ۷۹: کربو هیدراتها را به صورت دوره ای مصرف کنید.

وقتی که کربو هیدراتها را به صورت دوره ای مصرف می کنید در حقیقت سطح کالری را روز به روز کم و زیاد می کنید که ارتباط مستقیم با تمرینات با وزنه و کاردیو شما دارد. روز تمرین با وزنه حتی ۵۰۰ کالری بیشتر از متابولیسم پایه غذا می خورید که برای انرژی هنگام تمرین و همچنین ریکاوری بعد از آن لازم است. اما روز تمرینات کاردیو روی ۵۰۰ کالری کمتر و عدم مصرف کربو هیدرات از ساعت ۶ عصر به بعد تمرکز کنید.

نکته ۸۰: غذا خوردن احساسی را رها کنید .

یک مانع اصلی برای برنامه کاهش وزن غذا خوردن احساسی است شما احتیاج به این دارید که صادقانه به خود پاسخ دهید که آیا غذا را به خاطر عصبانیت - ترس - استرس - افسردگی - تنهایی - افسردگی و موارد دیگر می خورید . خیلی از مردم با غذای مورد علاقه خود احساس راحتی می کنند و در مقابل این احساساتشان بجای گرسنگی غذا می خورند . متخصصین تخمین می زنند که حدود ۷۵٪ پرخوریها منشا عصبی و احساسی دارد . بهترین راه مقابله با این مشکل تهیه دفترچه یادداشت غذای روزانه و ثبت احساسات خودتان در کنار هر غذائی است که خورده اید با اینکار شما اطلاعات مفیدی جمع آوری میکنید که به شما در کنترل این مورد کمک می کند.

نکته ۸۱: با خودتان رو راست باشید .

برای موفق بودن طولانی مدت در هر برنامه فیتنس شما نیاز به این دارید که با خودتان صادق باشید . و احتیاج دارید که یکسری اهداف کوتاه مدت که قابل دسترسی هستند تعیین کنید و تلاش خود را تا رسیدن به موفقیت ادامه دهید. هرکسی می تواند جایی اشتباه کند و مهم این است که اشتباه خود را اقرار و از آن درس بگیریم و از خودتان سوال کنید چگونه در آینده می توانم از این مورد را اجتناب کنم . اگر یک روز تقلب کردید و غذای بیشتری خوردید فکر نکنید که کل برنامه فیتنس شما خراب شده برگردید و برنامه خود را ادامه دهید .

نکته ۸۲: از جعبه غذای رستورانها استفاده کنید.

وقتی غذای بیرون می خورید و بعد از خوردن مقداری از غذا سیر شدید از گارسن بخواهید که بقیه آنرا در جعبه بسته بندی کند و آنرا برای یک وعده دیگر نگه دارید . هیچوقت اینگونه فکر نکنید که همه آن چیزی که در بشقاب غذایتان وجود دارد باید بخورید . به آرامی غذا بخورید و از هر لقمه غذای خود لذت ببرید . تقریبا ۲۰ دقیقه از شروع غذا خوردن طول می کشد تا پیام سیری را دریافت کنید .

نکته ۸۳: میان وعده داشته باشید.

میان وعده یک راه حل خوب برای کنترل وزن شماست و از پرخوری شما در وعده های اصلی جلوگیری می کند .

نکته ۸۴: کلید موفقیت اعتدال است .

میانه روی یکی از کلید های موفقیت در کاهش وزن است . کاهش وزن برنامه ای است برای پیدا کردن راههای الگو های سالم غذائی که شما می توانید برای یک عمر دنبال کنید . وقتی که شما این برنامه را دنبال می کنید و بعضی مواقع هوس خوردن غذاهای ناسالم را می کنید روی اعتدال در خوردن آنها برنامه ریزی کنید و از غذای مورد علاقه خود لذت ببرید . وقتی که یک هوس کیک خامه ای میکنید یک تکه کوچک بردارید و حین خوردن آن با آرامی از هر لقمه آن لذت ببرید . این تمرین به شما یاد می دهد که از افراط و زیاده روی دوری کنید و پرخوریتان را کنترل کنید .

نکته ۸۵: محرکهای انگیزه تصویری داشته باشید .

تصاویر کمک زیادی به ایجاد انگیزه و تشویق شما برای ماندن در برنامه کاهش وزن می کند . چند عکس از بدنهای ایده آل روی آینه دستشویی - میز آرایش یا دفتر کارتان بچسبانید . این عکسها به شما هدفتان را یادآوری می کند و شما را بانگیزه نگه می دارد . اما باز هم یاد آور می شویم که ژنتیک را فراموش نکنید و بدانید بدنها متفاوت است پس اگر همه تلاشتان را کردید و باز هم به آن ایده آل نرسیدید ناامید نشوید .

نکته ۸۶: اراده خود را در مقابل دوستان حفظ کنید .

بعضی مواقع سخت است که هنگامی که با دوستان در رستوران هستید سر برنامه غذایی خود باقی بمانید . اگر از شما پرسیدند که چرا مثل قدیم یک چیز برگردوبل با سیب زمینی یا یک پیتزا بزرگ سفارش نمی دهید به آنها توضیح دهید که شما تصمیم به یک زندگی بهتر و روش تغذیه ای سالم تر دارید و از آنها انتظار دارید که در این راه شما را حمایت کنند.

نکته ۸۷: برای موفقیت تجسم ذهنی داشته باشید

مغز انسان یکی از قدرتمندترین مخلوقات خداست که به ما هدیه شده و به طور باورنکردنی از قدرت تصور و ذهنی بسیار بالایی برخوردار است تجسم ذهنی آنچه که به عنوان هدف در نظر گرفته اید تاثیر زیادی در آنچه می خواهیم انجام دهیم می گذارد . وقتی شما هدفی را تعیین می کنید کلید رسیدن به آن این است که تصور کنید که در حال رسیدن به این هدف هستید . یک تکنیک ذهنی برای تجسم ۱۰ دقیقه از هرشب هنگام خواب و در نظر گرفتن یک تصویر ذهنی از بدنی که می خواهید به آن برسید

نکته ۸۸: برای انگیزه بیشتر با یک دوست همراه شوید .

یکی از بهترین راههای ایجاد انگیزه پیدا کردن شخصی که همراه و هم هدف با شما باشد . شما کسی را کنار خود خواهید داشت که در مواقع لزوم شما را به جلو هل میدهد و همچنین در مواقع لزوم از شما حمایت فکری می کند . یک دوست همراه و هم هدف پیدا کنید و خودتان ببینید که برنامه فیتنس شما چه قدر پیشرفت می کند .

نکته ۸۹: مواظب آجیل ها باشید .

دانه های روغنی و مغزها بسیار مغذی هستند اما کسی که قصد کاهش وزن را دارد نباید در مصرف آنها زیاده روی کند . مغزها دارای پروتئین و چربی خوب هستند (مونو غیر اشباع) اما متاسفانه دارای مقادیر زیادی کالری هستند و یک فنجان مغز حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ کالری دارد اما همان مقدار پاپ کورن فقط ۵۰ کالری و یک فنجان سبزی خام ۲۵ کالری .

نکته ۹۰: زیاده رو و افراطی نباشید .

خوردنهای افراطی یک فرم افزایش غیر طبیعی اشتها و پرخوری است . با این روش غذا خوردن شما احساس اشتهای غیر قابل کنترل و عدم توانایی در توقف غذا خوردن می کنید .

نکته ۹۱: ملزم به انجام مداوم تمرینات کاردیو باشید .

اولین قدم برای انجام تمرینات کاردیو پیدا کردن نوعی است که واقعا از آن لذت ببرید . انواع مختلفی از تمرینات هوازی وجود دارد از جمله دویدن – دوچرخه سواری و دستگاههای کاردیو باشگاهها چنانچه از انجام یکی از آنها خسته شدید می توانید به سراغ یکی دیگر بروید .

نکته ۹۲: انواع مختلفی از تمرین با وزنه را امتحان کنید.

چنانچه تا حالا با وزنه های آزاد کار می کردید از امروز از دستگاهها استفاده کنید و برعکس . به این ترتیب عضلات خود را از زوایای گوناگون تحت فشار قرار می دهید و عضلات را وادار به رشد میکنید . همچنین از وزن خود بدن می توانید استفاده کنید . در ارتش بیشتر تمرینات بر پایه وزن بدن شکل گرفته تمریناتی از قبیل بارفیکس – دراز نشست و شنا شما هم می توانید از این وزن اضافه برای عضله سازی استفاده کنید .

نکته ۹۳: استراحت کنید تا رشد کنید

یکی از مهمترین توصیه های تمرین این است که بدانید عضلات شما زمانی که استراحت می کنید رشد می کنند نه هنگامی که تمرین می کنید. این یک واقعیت است که شما هنگامی که در باشگاه هستید بزرگتر و قویتر نمی شوید آنچه بعد از تمرین انجام می دهید کلید پیشرفت و رشد عضلات شماست. اگر به طور کامل به عضلاتتان اجازه بازسازی و ریکاوری راندهید بدن شما دچار تمرین زدگی می شوید و دچار استاپ بدنی می شوید که از اهداف تمرینی شما و آنچه از بدنتان انتظار دارید فاصله دارد. بنابراین بدنتان را برای تمرین بعدی آماده کنید و فرصت استراحت کافی برای یک تمرین بهینه بعدی را به آن بدهید. بدترین کاری را که می توانید با خودتان بکنید تمرین کردن بیش از حد است. این عضلات را به سمت آتروفی (شکستن بافتهای آن) می برد هنگام تمرین ماکزیمم زمان هر جلسه را به ۴۵ دقیقه محدود کنید. سطح تستسترون بدن شما بعد از این زمان شروع به کاهش می کند و هر زمانی که طولانی تر از آن باشد در واقع بیشتر وقتتان را تلف کرده است طوری برنامه ریزی کنید که با شدت کافی طی این مدت تمرین کنید و بعد از آن خارج از باشگاه باشید و به کارهای دیگر و البته ریکاوری بدنتان بپردازید. استراحت بعد از تمرین سخت - بی نهایت مهم است بنابراین وقت کافی به بدنتان برای این مسئله بدهید.

نکته ۹۴: یک دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید.

یک دفترچه تمرینی روزانه داشته باشید و تمام جزئیات را در آن بنویسید. (ست ها تعداد تکرارها و مقدار وزنه ها) با اینکار شما هر چند وقت یکبار به عقب برمی گردید و تغییراتی که داشته اید (و یا نداشته اید) را بررسی و بر اساس آن برنامه آینده تان را تنظیم می کنید.

نکته ۹۵: پنجره فرصت رشد را بیشتر باز کنید.

دو ضلع پنجره ای که بیشترین تاثیر در رشد شما دارد وعده پیش از تمرین و بعد از آن است. اولی ۳۰ دقیقه قبل از تمرین و دیگری تقریباً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از تمرین است. وعده پیش از تمرین باید شامل کربو هیدرات و تامین کننده انرژی شما حین تمرین شدید باشد و پروتئین بقیه نیاز شما را به سوخت تامین کند ضمن اینکه شما را در بالانش مثبت نیتروژن نگه می دارد. وعده پیش از تمرین شما یک فنجان جو دو سر به همراه یک پیمانه پودر پروتئین می تواند باشد. می توانید پروتئین وی را به همراه یک لیوان بزگ اب به طور کامل مخلوط کنید (حدود دو دقیقه هم بزنید) و بنوشید.

وعده پس از تمرین باید هر چه سریعتر پس از اتمام تمرین خورده شود و شامل یک کربو هیدرات ساده برای افزایش ناگهانی انسولین و کمک به هجوم گلیکوژن به عضلات شما و همینطور یک میکس دیگر از پروتئین وی باشد. پیش از تمرین ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین و بعد از آن ۳۰ تا ۵۰ گرم پروتئین کافی به نظر می رسد.

نکته ۹۶: همیشه به عضلات شوک وارد کنید

شما هیچوقت نباید همان تمرین ست ها و تکرارها را در هر جلسه اجرا کنید و همیشه باید عضلاتتان را تحت فشار بیشتری نسبت به قبل قرار دهید بنابراین مطمئن شوید که وزنه بیشتری را جابجا کرده اید یا اینکه ست و تکرار بیشتری انجام داده اید وگرنه چنانچه عضلاتتان به مقدار وزنه ای که بلند می کنید عادت کنند رشد نمی کنید.

نکته ۹۷: یک برنامه تمرین دقیق داشته باشید.

شما بدون نقشه موفق به ساختن یک خانه نخواهید شد. مانند ساختن یک خانه برای ساختن بدن خود هم نیاز به نقشه و طرح دارید. هنگامی که به باشگاه می روید باید دارای یک برنامه کامل باشید از اینکه روی کدام قسمت از بدنتان کار خواهید کرد و چه تمریناتی را می خواهید انجام دهید (چند ست و تکرار) وقتی که یک برنامه تمرین خوب و مناسب داشته باشید می دانید که نیاز به انجام چه کاری دارید و وقتتان در باشگاه تلف نمی شود.

نکته ۹۸: برای موفقیت تجسم ذهنی داشته باشید

مغز انسان یکی از قدرتمندترین مخلوقات خداست که به ما هدیه شده و به طور باورنکردنی از قدرت تصور و ذهنی بسیار بالایی برخوردار است تجسم ذهنی آنچه که به عنوان هدف در نظر گرفته اید تاثیر زیادی در آنچه می خواهیم انجام دهیم می گذارد. وقتی شما هدفی را تعیین می کنید کلید رسیدن به آن این است که تصور کنید که در حال رسیدن به این هدف هستید. یک تکنیک ذهنی برای تجسم ۱۰ دقیقه از هر شب هنگام خواب و در نظر گرفتن یک تصویر ذهنی از بدنی که می خواهید به آن برسید

نکته ۹۹: قهوه ای بهتر است.

یکی دیگر از راه های کاهش وزن تغییر دادن غذاهای ساخته شده از آرد سفید به دانه های کامل است. دانه های کامل شامل گندم - جو - برنج قهوه ای و سایر غلاتی که سبوس آنها گرفته نشده است. فیبر اضافه شده در این نوع غلات احساس سیری سریعتری به شما می دهد. همچنین موجب بالا رفتن سریع قند خون و ترشح زیاد انسولین نمی شود.

نکته ۱۰۰: یک وعده ناهار سالم و مقوی آماده کنید.

سعی کنید هر هفته چند بار یک ناهار کم کالری و مقوی تدارک بینید. نه تنها صد ها کالری کم می کنید بلکه مقداری پول هم ذخیره می کنید. اگر عادت به خوردن غذا بین ساعات کاری دارید می توانید از شکلاتهای پروتئینی استفاده کنید. یک وعده ناهار مقوی شامل سینه جوجه مقداری سبزی و میوه شب قبل آماده کنید و به همراه خود به محل کارتان ببرید.

نکته ۱۰۱: الگوی واحدی وجود ندارد

متناسب بودن و رسیدن به وزن ایده آل، یک بازی نیست. وقتی از خود می پرسیم چقدر باید ورزش کنیم، همزمان تصویری از بدنی ایده آل را در ذهنمان مجسم کرده و سعی می کنیم به آن جامه عمل بیوشانیم. شاید تصور کنید الگوی واحدی برای ورزش کردن وجود دارد که در سراسر جهان مورد پذیرش قرار گرفته است و بانجام آن می توانید به راحتی تناسب اندام خود را به دست بیاورید. اما مقدار واقعی فعالیت جسمانی، بسیار متفاوت است و بستگی به این موضوع دارد که به توصیه های چه شخص یا سازمانی عمل می کنید؛ برای مثال بعضی از پژوهش های اخیر نشان داده اند ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در طول هشت ماه، به کاهش وزن و چربی های اضافه بدن کمک فراوانی می کند. از سویی دیگر، مطالعات دیگری نیز نشان می دهند حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی نسبتا ملایم در طول روز، برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است.

پایان

گردآوری و تنظیم کننده: رضا فریدون نژاد ۱۳۹۲

منابع: اینترنت

نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این کتاب به آدرس ایمیل: rezaf1390@gmail.com ارسال نمایید.

مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی



نظرسنجی: نظر شما درباره کتابهایی که تاکنون توسط اینجانب تهیه و ارائه شده است چیست؟ (از نظر کیفیت

محتوای ارائه شده، موضوعات انتخاب شده، داشتن طراحی جلد مناسب، روان و قابل فهم بودن متن کتاب و ...) نظرات خود را از طریق ایمیل زیر و یا نظرسنجی قرار داده شده در وبلاگ به من اطلاع دهید.

Weblog : <http://dzbook.blogfa.com>

Email : rezaf1390@gmail.com

با تشکر

رضا فریدون نژاد

خوش اندام و سلامت باشید