



# کاهش وزن فوری و سریع و راز کاهش وزن شهره لریستانی

نویسنده: سید فخرالدین موسوی صالح

[www.vanizan.com](http://www.vanizan.com)



## چاقی یا اضافه وزن چیست؟

به مقدار اضافی وزن بدن، که برای یک قد سالم خاص، در نظر گرفته می شود چاقی و اضافه وزن گفته می شود اضافه وزن و چاقی پنجمین علت مرگ و میر جهانی است. حداقل ۲,۸ میلیون بزرگسال در هر سال در اثر یک نتیجه ای از اضافه وزن یا چاق بودن می میرند. ۴۴ درصد در اثر بیماری دیابت، ۲۳ درصد بیماری های ایسکمیک قلب و بین ۷٪ و ۴۱٪ سرطان های خاص با اضافه وزن و چاقی مرتبط هستند. بیش از ۳۰ میلیون کودک دارای اضافه وزن در کشورهای در حال توسعه و ۱۰ میلیون نفر در کشورهای توسعه یافته زندگی می کنند.

### چاقی

در حال حاضر عوامل خطر ساز قلبی عروقی در جوانان مبتلا به اضافه وزن و چاق بدتر شده و شواهد اولیه آترواسکلروز آشکار با اختلال عملکرد اندوتلیال و افزایش کلسیم عروق کرونر در درصد بالایی از جوانان مبتلا به اضافه وزن وجود دارد. مشکلات روانی اجتماعی متعددی در میان جوانان دارای اضافه وزن و چاق افزایش یافته است علت اصلی چاقی و اضافه وزن عدم تعادل انرژی بین کالری مصرف شده و کالری خورده شده است. چربی بالا در غذاهای پر انرژی سبب افزایش کالری دریافتی می شود. شیوع عدم فعالیت بدنی و کم تحرکی در اثر اشکال در کار کردن، تغییر شیوه های حمل و نقل و افزایش شهرنشینی، تغییر در رژیم غذایی و الگوهای فعالیت فیزیکی اغلب ناشی از تغییرات زیست محیطی و اجتماعی و نبودن سیاست های حمایتی در بخش هایی مانند ( بهداشت، کشاورزی، حمل و نقل، برنامه ریزی شهری، محیط زیست، پردازش مواد غذایی، توزیع، بازاریابی و آموزش و پرورش ) می باشد که سبب چاقی شده است.

اندازه گیری شاخص توده بدن ( BMI ) برای بررسی اضافه وزن و چاقی مفید است.

BMI با اندازه گیری قد و وزن محاسبه می شود.

چاقی درجه ۱ با BMI از ۲۵ - ۲۹,۹ kg/m<sup>2</sup> ( اضافه وزن ) نامیده می شود.

چاقی درجه ۲ با BMI از ۳۰ - ۳۹,۹ kg/m<sup>2</sup> ( معمولاً به نام چاقی ) نامیده می شود.

چاقی درجه ۳ با  $BMI \geq 40 \text{ kg/m}^2$  معمولا چاقی شدید و یا مرضی نامیده می شود.

تشویق به کاهش وزن در بیماران با  $BMI 25 \text{ kg/m}^2$  یا بالاتر که حداقل ۱ عامل مرتبط با چاقی مانند ( افزایش دور کمر، فشار خون بالا، چربی خون، قند خون ) داشته باشند. تشویق به از دست دادن وزن در مردانی که دور کمر ۱۰۱,۶ سانتی متر و یا بیشتر و در زنانی که دور کمر ۸۸,۹ سانتی متر و یا بیشتر دارند. میلیون ها آمریکایی و مردم سراسر جهان اضافه وزن یا چاقی دارند. اضافه وزن یا چاق بودن، شما را در معرض خطر بسیاری از مشکلات سلامتی قرار می دهد. چربی زیاد بدن و وزن اضافی شما احتمال بیماری های عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، سنگ صفراوی، مشکلات تنفسی و انواع سرطان ها را افزایش می دهد. اضافه وزن شما ناشی از عوامل بسیاری است این عوامل عبارتند از محیط زیست، سابقه خانوادگی و ژنتیک، سوخت و ساز بدن ( راهی که بدن شما مواد غذایی و اکسیژن را به انرژی تغییر می دهد )، رفتار یا عادات و غیره شما برخی از عوامل مانند سابقه خانوادگی را نمی توانید تغییر دهید ولی عوامل دیگر مانند عادات و شیوه زندگی خود را می توانید تغییر دهید. از یک برنامه غذایی سالم پیروی کرده و کالری مورد نیاز مصرفی خود را در ذهن داشته باشید از نظر جسمی فعال باشید و سعی کنید مقدار زمانی که فعالیت ندارید را محدود کنید. گزینه داروهای کاهش وزن و عمل جراحی برای برخی از مردمی است که تغییر در شیوه زندگی به اندازه کافی در کاهش وزن موثر نباشد استفاده می شود. رسیدن و ماندن در یک وزن سالم برای کسانی که اضافه وزن یا چاقی دارند یک چالش بلند مدت است. اما یک فرصتی برای کاهش خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی است با درمان مناسب و انگیزه داشتن، این امکان برای از دست دادن وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماریهای طولانی مدت وجود دارد.

### چاقی بر اساس درصد چربی بدن به شرح زیر است

در مردان درصد چربی بدن بیشتر از ۲۵ درصد چاقی و ۲۱-۲۵٪ را حد مرزی چاقی گویند. در زنان درصد چربی بدن بزرگ تر از ۳۳ درصد چاقی و ۳۱-۳۳٪ را حد مرزی چاقی گویند.

### چگونه می توان اضافه وزن و چاقی را کاهش داد؟

چاقی و اضافه وزن و همچنین بیماری های غیرمسمری مربوط به آنها تا حد زیادی قابل پیشگیری است. حمایت های محیط و جوامع در شکل دادن به انتخاب مردم و تهیه مواد غذایی سالم و انجام ورزش منظم ساده ترین انتخابهای ( قابل دسترس و مقرون به صرفه ) برای جلوگیری از چاقی هستند. هر فرد می تواند با محدود کردن انرژی دریافتی از چربی و مواد قندی، افزایش مصرف ( میوه و سبزیجات، لوبیا، مغزها، حبوبات و آجیل ها ) و شرکت در فعالیت بدنی منظم ( ۶۰ دقیقه در روز برای کودکان و ۱۵۰ دقیقه در هفته برای بزرگسالان ) تنها برای دسترسی به یک زندگی سالم تلاش کند. لذا سطح حمایت های اجتماعی از طریق حمایت افراد در توصیه های بالا، تعهد پایدار با همکاری بسیاری از دست اندرکاران دولتی و خصوصی، فعالیت بدنی منظم و انتخاب های غذایی سالم، مقرون به صرفه و به راحتی در دسترس همه ( به ویژه برای فقیرترین افراد ) به کاهش وزن کمک کند. صنایع غذایی نیز نقش مهمی در ترویج رژیم غذایی سالم از طریق ( کاهش چربی، شکر و نمک درغذاهای فرآوری شده، تضمین انتخاب های غذایی سالم و مغذی و مقرون به صرفه برای همه مصرف کنندگان، حصول اطمینان از در دسترس بودن انتخاب مواد غذایی سالم و حمایت منظم از تمرین فعالیت فیزیکی در محل کار ) دارد.

بهترین روش موثر برای کاهش وزن عبارتند از: تغییر در شیوه زندگی، مانند ( رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مشاوره رفتاری ) می باشد.

جراحی چاقی برای بیماران با BMI 40 و یا بیشتر یا BMI 35 یا بیشتر و ۱ عامل مرتبط با چاقی داشته باشد. ممکن است انجام شود.

در درمان چاقی پزشک باید ابتدا بررسی کند که آیا بیمار تاکنون یکی از بیماریهای ارتباط با چاقی را داشته است و سپس مطالعات آزمایشگاهی و درمان را انجام می دهد.

## بیماریهای مرتبط با چاقی

تنفسی - آپنه انسدادی خواب، استعداد بیشتری برای عفونت های تنفسی، افزایش بروز آسم و سندرم کاهش حجم هوای تنفسی چاقی

بدخیم - آندومتر رحم، پروستات، روده بزرگ، پستان، مثانه و صفرا و احتمالاً سرطان ریه روانی - افسردگی و لکه های ننگ اجتماعی

قلب و عروق - بیماری عروق کرونر، فشار خون اساسی، هیپرتروفی بطن چپ، نارسایی قلبی، کاردیومیوپاتی های مرتبط با چاقی، آترواسکلروز و پرفشاری خون ریوی ناشی از چاقی سیستم عصبی مرکزی (CNS) - سکته مغزی، فشار خون داخل جمجمه ایدیوپاتیک و پارستزی بدخیم

زان و پری ناتال - مرتبط با بارداری، فشار خون بالا، ماکروزومی جنینی و سخت زایی لگن جراحی - افزایش خطر جراحی و عوارض بعد از عمل، از جمله ( عفونت زخم ، پنومونی پس از عمل، ترومبوز وریدی عمقی و آمبولی ریوی )

لگن - بی اختیاری استرسی دستگاه گوارش (GI) - بیماری کیسه صفرا ( کوله سیستیت ) ، استئاتوهایپاتیت غیر الکلی ( NASH ) ، کبد چرب و ازوفازیت

ارتوپدی - استئوآرتریت ، کوکساروا، اپیفیزیس استخوان ران، بیماری بلانت، بیماری پرتس و کمر درد مزمن

متابولیک - نوع دیابت ۲، مرحله پیش از دیابت، سندرم متابولیک و دیس لیپیدمی تولید مثل ( در زنان ) - اختلالات تخمک گذاری، بلوغ زودرس، ناباروری، آندروژن و تخمدان پلی کیستیک

تولید مثل ( در مردان ) - هیپوگنادیسم هایپوگنادوتروپیک

جلدی - عرق سوز ( باکتریایی یا قارچی ) ، آکانتوز نیگریکانس، هیرسوتیسم، افزایش خطر ابتلا به سلولیت و کربونکل

اندام - varicosities وریدی ، ادم وریدهای اندام تحتانی و یا لنفاوی

## مطالعات آزمایشگاهی برای تشخیص چاقی

تست ناشتای چربی

تست های عملکرد کبد

آزمون های عملکرد تیروئید

قند خون ناشتا و هموگلوبین HbA1c

بررسی میزان چربی بدن

محاسبه BMI، دور کمر و نسبت دور کمر به هیپ  
درمان چاقی با مدیریت شیوه زندگی جامع به عنوان مثال ( رژیم غذایی، فعالیت بدنی، اصلاح رفتار ) شروع می شود فاز اصلی هر برنامه کاهش وزن موفقیت آمیز به شرح زیر است :  
فاز غربالگری  
فاز کاهش وزن  
فاز نگهداری – این مرحله برای بقیه زندگی بیمار است اما ایده ال آن است که حداقل برای ۱ سال پس از برنامه کاهش وزن این مرحله ادامه یابد.  
درمان چاقی

درمان چاقی با مدیریت شیوه زندگی جامع ( رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح رفتار ) شروع می شود که باید شامل موارد زیر باشد.  
نظارت خود بر مصرف کالری و فعالیت بدنی  
داشتن هدف  
کنترل محرک  
پاداش برای کم غذا خوردن  
پیشگیری از عود

همانند شرایط پزشکی بیماریهای مزمن، مدیریت موثر چاقی نیز باید در همکاری بین بیمار بسیار با انگیزه و یک تیم متعهد و بهداشت حرفه ای باشد این تیم ممکن است شامل پزشک، روانشناس یا روانپزشک، درمانگرهای فیزیکی و ورزش، پزشک متخصص تغذیه و بسته به بیماریهای همراه چاقی از تخصص های دیگر استفاده می شود.

### داروهای مورد استفاده درمان چاقی و اضافه وزن

تعداد کمی از داروهای موجود برای درمان چاقی وجود دارد داروهایی که توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده ( FDA ) برای مدیریت طولانی مدت تایید شده اند ارلیستات ( با نامهای تجارتي Xenical ) است که برای استفاده در نوجوانان و بزرگسالان تایید شده است، و ( lorcaserin ( Belviq ترکیبی از فن ترمین و توپیرامات طولانی رهش ( Qsymia ) است و فقط برای استفاده بزرگسالان تایید شده است.

در حال حاضر ۳ گروه عمده از داروهای که برای مدیریت چاقی استفاده می شود به شرح زیر است :

داروهای عمل کننده مرکزی است که اشتها را کاهش می دهد.

داروهایی که به صورت محیطی عمل کرده و جذب رژیم غذایی را کاهش می دهد.

داروهایی که مصرف انرژی را افزایش می دهد.

بیشتر داروها برای درمان چاقی فقط برای استفاده کوتاه مدت تایید شده است.

**اعمال جراحی در میان روش های استاندارد برای درمان چاقی به شرح زیر است**

بای پس معده Roux-en-y

باند معده قابل تنظیم

عمل جراحی غلاف معده

گاسترکتومی غلاف عمودی

گاستروپلاستی افقی

گاستروپلاستی عمودی متحد

روش سوئیچ دوازدهه

بای پس بیلوپانکراتیت

انحراف بیلوپانکراتیت

## عوارض کاهش وزن غیر استاندارد

آریتمی های قلبی

اختلالات الکترولیت ( هیپوکالمی )

هیپراوریسمی

عوارض روانی ( از جمله افسردگی و توسعه اختلالات غذا خوردن )

سنگ کیسه صفرا

## رژیم غذایی

به طور کلی گروه خونی یکی از نشانه های مهم ژنتیکی در افراد محسوب می شود که به نوعی تعیین کننده ی عملکرد سیستم بیوشیمیایی بدن به شمار می رود. تحقیقات نشان می دهد ارتباط نزدیکی میان گروه خون افراد و شانس احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند مشکلات قلبی، عروقی، دیابت، سرطان، بیماری های خودایمنی مانند ام.اس و آلرژی وجود دارد. از طرف دیگر به عقیده ی محققان، نوع گروه خونی با رژیم غذایی نیز مرتبط بوده و مصرف برخی گروه های غذایی در افراد با گروه خونی متفاوت سازگارتر هستند. چرا که افراد با گروه های خونی مختلف، نمی توانند برخی گروه های غذایی را هضم و جذب کرده و اختلال در سیستم گوارشی آنها باعث ایجاد عوارضی مانند تپش قلب، ابتلا به سندرم تحرك پذیر روده و ... می شود.

### گروه خونی 0

گروه خونی درصد زیادی از افراد 0 بوده و این نوع قدیمی ترین گروه خونی محسوب می شود. عملکرد سیستم گوارشی در افراد با گروه خونی 0 رضایت بخش است. مصرف مواد غذایی پروتئینی به ویژه گوشت قرمز همراه با سبزیجات و میوه برای سلامتی این افراد مفید محسوب می شود. در افراد با گروه خونی 0، هضم و جذب کربوهیدرات ها به سختی انجام می گیرد و باید در وعده های غذایی به میزان کمی مصرف شود. تحقیقات نشان می دهد، هضم رژیم های غذایی حاوی گندم و گلوتن برای این افراد مشکل است و بهترین رژیم غذایی برای این افراد، الگوهای غذایی سرشار از پروتئین حیوانی، سبزیجات با حداقل کربوهیدرات و لبنیات است.

در افرادی که گروه خونی 0 دارند، ترشح اسید هیدروکلریک به میزان زیادی بوده و از این رو هضم مواد غذایی پروتئین به خوبی انجام می شود. از طرف دیگر به علت این که در سیستم

گوارشی این افراد اسید قابل توجهی ترشح می‌شود بهتر است از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین خودداری کنند، چرا که مصرف کافئین باعث افزایش ترشح اسید معده شده و احتمال ابتلا به زخم معده را به‌ویژه در افرادی که تحت استرس و فشارهای عصبی هستند، افزایش می‌دهد. نوشیدن چای سبز به جای مصرف قهوه کمک مؤثری به سلامت این گروه از افراد خواهد کرد. کندی متابولیسم و کم‌کاری تیروئید در افراد با گروه خونی O شایع است. از این رو پیروی از رژیم‌های غذایی که به افزایش سرعت متابولیسم کمک می‌کند، مؤثر خواهد بود. مواد غذایی دریایی و یددار باعث بهبود عملکرد غده تیروئید خواهد شد. بهترین ورزش‌ها برای افراد با این نوع از گروه خونی، پیاده‌روی، ایروبیک و ورزش‌هایی است که به افزایش ضربان قلب کمک می‌کند. مصرف مواد غذایی مانند ذرت، لوبیا، عدس، کلم، دانه آفتاب‌گردان، برگ خردل، آرد سفید و شکر در این افراد باعث اضافه وزن خواهد شد. از طرف دیگر، مصرف مواد غذایی دریایی، گوشت قرمز و سبزیجات برگ تیره مانند بروکلی و اسفناج در کاهش وزن آن‌ها مؤثر است.

تحقیقات نشان می‌دهد افراد با گروه خونی O بهتر است رژیم‌های غذایی مانند دانه بادام زمینی، عدس، روغن ذرت و روغن دانه آفتاب‌گردان، لبنیات پرچرب، آووکادو، بادمجان، زیتون، سیب زمینی، پرتقال، هندوانه، نارگیل، توت‌فرنگی، ادویه‌هایی مانند دارچین، فلفل سیاه، سرکه سیب و چای سیاه را محدود کنند.

## گروه خونی A

افراد با گروه خونی A، سیستم گوارشی حساسی داشته و این افراد قادر به هضم پروتئین‌های حیوانی نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد، گروه خونی اکثر افراد گیاه‌خوار، گروه A است چرا که هضم لبنیات نیز در این افراد مشکل است و آن‌ها نسبت به لاکتوز مقاوم نیستند.

سبزیجات و حبوبات حاوی پروتئین‌های گیاهی مغزی و مؤثرترین غذا برای این افراد به‌شمار می‌رود. همچنین در این گروه از افراد، اسید هیدروکلریک معده به میزان کافی ترشح نمی‌شود و به عقیده‌ی محققان باید از مصرف گوشت‌های نمک‌سود و دودی که در آن از نیترات سدیم استفاده می‌شود، پرهیز کنند. مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی و لبنیات باعث اختلال در سیستم هضم شده و احتمال ابتلا به سرطان معده را در افراد افزایش می‌دهد، چرا که مصرف این گروه از مواد غذایی باعث باز جذب باکتری‌های سمی به بافت‌ها و ماهیچه‌ها شده و مشکلاتی را در دستگاه هضم و جذب به وجود می‌آورد. از طرف دیگر میزان ناکافی اسید هیدروکلریک در معده باعث می‌شود ویتامین B<sub>۱۲</sub> از مواد غذایی به‌خوبی جذب نشود، از این رو این افراد بیشتر در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار دارند. متخصصان مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین B<sub>۱۲</sub> که دارای آنزیم‌های جذب مانند بتانین است را توصیه می‌کنند. بتانین با افزایش میزان اسید هیدروکلریک در معده، عمل جذب ویتامین B<sub>۱۲</sub> را افزایش می‌دهد. بهترین ورزش برای افراد با گروه خونی A کوهنوردی، یوگا و گلف است. این ورزش‌ها باعث کاهش استرس در این افراد می‌شود. مصرف گوشت قرمز، لوبیا چشم بلبلی، لبنیات، گندم، شکر و آرد سفید افزایش وزن را برای افراد با گروه خونی A به همراه خواهد داشت. همچنین بذرکتان، زیتون، سویا، آناناس و سبزیجات برگ تیره رژیم غذایی مؤثری برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

## گروه خونی B

سیستم گوارش افراد با گروه خونی B عملکرد مناسبی دارد و قدرت جذب بسیاری از گروه‌های غذایی را دارد اما به عقیده‌ی متخصصان تغذیه این افراد بهتر است مصرف ذرت،

عدس، بادام زمینی و کنجد را در رژیم غذایی خود محدود کنند، چرا که باعث افزایش وزن خواهد شد. از طرف دیگر مصرف مواد غذایی مانند جوانه گندم همراه با گلوتن، افت سریع قند خون را در آنان به دنبال خواهد داشت. مصرف سبزیجات برگ تیره، گوشت قرمز (گوشت بره)، گوشت بوقلمون، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، مواد غذایی دریایی، به ویژه ماهی‌های اقیانوس مانند سالمون و بذر کتان برای این گروه از افراد در رژیم‌های لاغری مفید خواهد بود. گفتنی است این افراد بهتر است مصرف مواد غذایی مانند جوانه‌ی گندم، نوشابه‌های گازدار، بلوط، آووکادو، زیتون سیاه و فلفل را محدود کنند.

## گروه خونی AB

کمتر از ۵ درصد از افراد دارای گروه خونی AB هستند. مواد غذایی که هضم و جذب آنها برای گروه‌های خونی A و B مشکل است، برای این افراد نیز باعث اختلال عملکرد دستگاه گوارش می‌شود. آنزیم‌های هضم موجود در مکمل‌ها کمک فراوانی به بهبود عملکرد سیستم جذب در این افراد خواهد کرد. گوشت قرمز، گوشت مرغ، اردک، غذاهای دریایی مانند سالمون دودی شده، میگو، پنیر (پارمسان) دانه‌ی کدو حلوایی، لوبیا چشم بلبلی، آووکادو، ذرت، زیتون سیاه، فلفل، انبه، موز، پرتقال و انار بهتر است در رژیم غذایی این افراد محدود شود.

	O	B	AB	A گروه خونی	
صبحانه	شیر برنج (با شیر سویا) ۱ عدد تخم مرغ آب پز ۱ فنجان آب آناناس چای سبز یا گیاهی	برشتوک ۱ لیوان شیر بدون چربی ۱ عدد موز	آب با لیموی تازه ۱ فنجان آب گریپ فروت ۱ برش نان تست ۱ عدد تخم مرغ آب پز	آب با لیموی تازه برشتوک با شیر سویا آب گریپ فروت قهوه یا چای گیاهی	
نهار	۳ عدد کباب تابه‌ای ۲ عدد نان تست سالاد با روغن زیتون و آب لیمو	سالاد اسفناج ۱/۲ تن ماهی در آب ۱ برش کیک ساده	۱۲۰g گوشت بوقلمون ۱ برش نان تست جو	سالاد با پنیر سیب ۱ برش نان سنگک چای گیاهی	



آب یا چای گیاهی	چای گیاهی	سالاد کاهو با سس کم چرب ۲ عدد آلو چای گیاهی		
ماهیچه آب پز سبزی چای گیاهی	۱ عدد تن قزل آلا کبابی سبزی بخارپز سیب زمینی میوه تازه قهوه یا چای گیاه	قهوه بدون کافئین املت با سویا سبزی سالاد میوه	سویا سرخ شده با لوبیا سبز، نخود فرنگی قهوه یا چای گیاهی	شام
سالاد میوه چای گیاهی	ماست کم چرب با کشمش	۱/۲ فنجان ماست میوه ای	۱ برش کیک ساده ۱ قاشق مرباخوری عسل ۲ عدد آلو چای سبز یا آب	میان وعده غذایی

## چرا شما وزن کم نمی کنید؟

بررسی ۹ دلیل رایج که باعث می شود وزن شما کاهش پیدا نکند

برخی اوقات خود را بسیار به زحمت می اندازید و مقدار زیادی پول و زمان برای برنامه های غذایی و ثبت نام در باشگاه های ورزشی هزینه می کنید، اما عجیب است که نتیجه ای نمی گیرید! در این نوشته ۹ دلیل احتمالی را باهم بررسی می کنیم که شاید به آن خاطر وزن شما کاهش نمی یابد.



۱. شما در مصرف غذاهای سالم زیاده روی می‌کنید

زمانی که شما در حال اجرای یک رژیم غذایی شامل مواد غذایی سالم مانند آجیل‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها هستید، این به آن معنا نیست که نیاز دارید بیش از حد از آنها مصرف کنید! بیش از حد خوردن، شما را برای کاهش وزن آماده نمی‌کند.

۲. صبحانه را قلم گرفته‌اید

صبحانه مهم‌ترین و مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روزانه‌ی شماست! این وعده، سریع‌تر از وعده‌های غذایی دیگر هضم شده و انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. اگر شما صبحانه را نادیده بگیرید، در وعده‌های غذایی دیگر تمایل پیدا خواهید کرد که بیشتر بخورید، زمانی که متابولیسمتان پایین است.

۳. شما به مفهوم اندازه‌ی وعده‌ها آگاه نیستید

احتمالا شما فقط ۳ بار در روز غذا می‌خورید و بین آن سه وعده، وعده‌های کوچک‌تری ندارید. در صورتی که اینطور باشد و هر بار وعده‌های غذایی کاملی داشته باشید، هیچ‌گاه نخواهید دانست که چه زمانی می‌توانید قاشقتان را کنار بگذارید و با چنگال غذا بخورید!

۴. ممکن است کم خوابی داشته باشید

نادیده گرفتن خواب کافی بصورت مستمر باعث می‌شود تا بیشتر احساس گرسنگی کنید، مصرف قهوه تان را افزایش می‌دهد و بدنتان به اندازه‌ی کافی برای تمرینات ورزشی نیرو نخواهد داشت. تمرین کم و بی کیفیت بر میزان کاهش وزن شما تاثیر خواهد گذاشت.

۵. شما مقدار زیادی غذاهای کم کالری می‌خورید

ماست، کشک و شیر کم چرب در هر فروشگاه‌ی یافت می‌شود. اگرچه آنها هنوز سرشار از چربی اشباع شده هستند. مصرف بیش از حد مواد غذایی کم چرب، همانند مصرف غذاهای پر کالری است.

۶. احتمالا برنامه‌ی منظم ورزشی مناسبی ندارید

آیا فکر می‌کنید اگر کار شما با سفر و پیاده روی های زیاد آمیخته شده است، این ورزش کردن را پوشش می‌دهد؟ اگر شما تصمیم جدی گرفته‌اید که وزنتان را کم کنید، بدنتان به یک برنامه‌ی منظم ورزشی مناسب احتیاج دارد.

۷. شما آب نمی‌نوشید

اگر شما آب زیادی بنوشید، معده تان پر خواهد بود و کمتر غذا می‌خورید، همچنین بر روی اندازه‌ی وعده‌های غذایی تان نیز کنترل پیدا خواهید کرد. کمبود آب در بدنتان باعث خواهد شد بیشتر غذا بخورید!

۸. رژیم غذایی پر سر و صدایی دارید

هر برنامه‌ی تناسب اندامی نیازمند این است که خود را فدای آن کنید! اگر شما در حال اجرای یک رژیم غذایی هستید، با خودتان روراست باشید. آیا نیمه شب بی سر و صدا به سراغ

یخچال و شکلات ها می‌روید و پیش روی دیگران تظاهر می‌کنید که ناهار سالاد می‌خورید؟ همین می‌شود که دیگران به شما می‌گویند آن‌چنان که باید وزن کم نکرده‌اید!  
۹. خیلی بیرون از خانه غذا می‌خورید

احتمالا شما دوستان و بستگان زیادی دارید که نمی‌توانید در مقابل خواست آن‌ها «نه» بگویید! و به همین علت خیلی بیرون از خانه و در رستوران‌های فست فود غذا می‌خورید. این، به برنامه‌ی کاهش وزن شما آسیب می‌رساند.

کاهش وزن بدون گرفتن رژیم غذایی

نکات و روش هایی برای کاهش وزن اصولی بدون استفاده از رژیم های غذایی

زمانی که رژیم غذایی می‌گیرید تا وزن کم کنید، ممکن است لزوماً موفق نشوید. راه‌هایی هست تا بدون یک رژیم لاغری وزن کم کنید. برخی مواقع شما سعی می‌کنید تا با گرسنگی دادن به خودتان وزن کم کنید، در صورتی که در نهایت برعکس جواب خواهد داد. سعی کنید تا وزن خود را از راه‌های دیگر که بهتر هم هستند کم کنید.

## کاهش وزن بدون گرفتن رژیم غذایی



۱. برای تمرینات ورزشی منظم، برنامه‌ریزی کنید

اگر می‌خواهید بدون رژیم غذایی وزن کم کنید، نیاز دارید تا بصورت منظم ورزش کنید. شما باید به برنامه‌ی ورزشی خود بچسبید و برای آن فداکاری کنید. اگر بصورت منظم تمرین داشته باشید، اندام متناسبی خواهید ساخت.

۲. همیشه فست فود و تنقلات نخورید

اینکه تنقلات و غذاهای بدون خاصیت را از خورد و خوراکتان حذف کنید، به این معنا نیست که شما رژیم گرفته‌اید. در این صورت شما بصورت منظم غذاهای سالم می‌خورید و از کالری‌های اضافی تنقلات در امان خواهید بود. با رعایت این مورد وزنتان کم خواهد شد.

### ۳. در فواصل منظم غذا بخورید

به خودتان گرسنگی ندهید و پس از یک گذشت یک زمان طولانی غذا نخورید. هر زمانی که احساس گرسنگی کردید چیزی بخورید، در این صورت با خوردن مقداری مناسب، گرسنگی‌تان رفع خواهد شد. اگر چنین نکنید در نهایت بیش از حد خواهید خورد یا اینکه به تنقلات روی خواهید آورد.

### ۴. زمانی که گشنه نیستید، هله هوله نخورید

هنگامی که تا دیروقت بیدار بمانید یا اینکه عصر خسته‌کننده‌ای را پشت سر گذاشته باشید، ممکن است تمایل پیدا کنید کمی هله هوله بخورید. سعی کنید که دور تنقلاتی که ارزش غذایی ندارند را خط بکشید، مخصوصا در مواقعی که گرسنه نیستید اما احساس می‌کنید دوست دارید چیزی بخورید. اگر هوس‌تان را کنترل کنید، قطعا وزنتان کاهش پیدا خواهد کرد.

### ۵. نیمه شب‌ها غذا نخورید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید مفهوم وعده‌های غذایی را درک کنید. غذا خوردن در نیمه شب، شما را در راه اشتباهی خواهد انداخت. میزان سوخت و ساز بدن شما در شب کم است، بنابراین غذایی که نیمه شب می‌خورید به درستی هضم نخواهد شد.

### ۶. در حد اعتدال بخورید

شما نیاز دارید تا صبحانه، ناهار و شام را به درستی بخورید. همچنین می‌توانید یک بار در هفته پس از هر وعده‌ی غذایی‌تان دسر نیز میل کنید. غذای هفته‌ی پیش رویتان را برنامه‌ریزی کنید و در حد اعتدال بخورید. در این حالت نه تنها به هوس‌های خود پاسخ مثبت داده‌اید، بلکه از مواد غذایی مورد علاقه‌ی خود محروم هم نشده‌اید.

### ۷. بیرون از خانه کمتر غذا بخورید

برخی مواقع سعی می‌کنید وزنتان را کنترل کنید اما بصورت منظم بیرون از خانه غذا می‌خورید که اصلا سالم نیست. در خانه، غذاهای سبک بپزید و در یخچال نگهداری کنید و وعده‌های غذایی را از خانه با خود به محل کارتان ببرید. در غیر اینصورت حتما روزتان به یک همبرگر یا یک فست فود دیگر ختم خواهد شد.

مطمئن باشید در صورتی که این راه‌ها را پی بگیرید، بدون وارد شدن به یک رژیم لاغری سخت و طاقت فرسا وزنتان کم خواهد شد.

**راه‌ها و روش‌های کاهش وزن و چربی سوزی سریع**



امروزه خیلی‌ها پیگیر راه و روش‌های کاهش وزن و تناسب اندام هستند، آن هم در شرایطی که سبک زندگی فعالی ندارند و یا کمتر به نکات مهم و اساسی توجه دارند. فقط توجه به فعالیت ورزشی و رژیم‌های سخت راه چاره نیست! در این مطلب با علم ورزش همراه شوید تا با توضیح راه و روش چربی سوزی سریع تر شما را به هدفتان نزدیک‌تر کند.

#### ۱- یوگا

تعجب نکنید، یوگا یک ورزش هوازی نیست، اما با یکی از دلایل افزایش چربی ارتباط دارد. استرس از عوامل ایجاد چربی شکمی است، برای مبارزه با استرس که کند کننده متابولیسم نیز شناخته شده است، یوگا گزینه مناسبی است.

#### ۲- برنامه ریزی وعده غذایی

به جای انتخاب وعده‌های غذایی راحت مانند فست‌فودها، سعی کنید رژیم غذایی سالمی را انتخاب کنید. پیروی از رژیم غذایی سالم و برنامه ریزی برای وعده‌های غذایی از رژیم بهتر است.

#### ۳- بیشتر آب بنوشید

از مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید و سعی کنید آب بیشتری بنوشید، چرا که آب باعث افزایش متابولیسم می‌شود. نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب قبل از وعده‌های غذایی باعث کاهش ۱,۳ کیلوگرم در مدت ۱۲ هفته می‌شود.

#### ۴- سریع دویدن

دویدن یکی از ساده‌ترین فعالیت‌های ورزشی است که می‌توانید به راحتی از آن بهره ببرید. دویدن با سرعت بیشتر از متوسط گذشته از اینکه باعث می‌شود انرژی بیشتری مصرف کنید، حتی بعد از آن نیز بعد کالری می‌سوزاند. با دویدن هم سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کنید و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برید.

#### ۵- خواب مناسب

کمبود خواب یکی از دلایل افزایش وزن است، چرا که بدن شما خواب آلودگی را به عنوان گرسنگی تفسیر می‌کند! و تمایل شما را برای مصرف مواد غذایی که مغذی نیستند بیشتر می‌کند، پس حتماً ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

#### ۶- بیشتر تلاش کنید

به فکر کاهش چربی بدن به صورت موضعی نباشید! به جای آن روی چربی سوزی کل بدن تمرکز کنید. تمرینات هوازی و بدنسازی دو بخش اساسی از برنامه چربی سوزی است که باعث می‌شود سریع‌تر از شر چربی‌ها خلاص شوید.

#### ۷- از وزنه‌های سنگین استفاده کنید

اگر به دنبال چربی سوزی سریع هستید، عضله سازی کمک زیادی به کاهش چربی بدن می‌کند. زیرا هر چه توده عضله بدن بیشتر باشد، متابولیسم بدن نیز بیشتر است و این یعنی مصرف کالری بیشتر. برای داشتن عضلات قوی و بزرگ‌تر از وزنه‌های سنگین با ۱۲ تا ۱۵ تکرار در هر ست استفاده کنید. منظور از وزنه سنگین این نیست که وزنه‌ای را بلند کنید که خارج از توان شما است، بلکه از وزنه سبک استفاده نکنید.

مطلب مرتبط: تمرینات با وزنه چگونه باعث می‌شود چربی بیشتری بسوزانید؟

#### ۸- برنامه را تغییر دهید

استفاده مداوم از یک برنامه تمرینی باعث می‌شود بدن به آن عادت کند و نتیجه‌ای جدید حاصل نشود. از یک برنامه جدید استفاده کنید و یا تعداد تکرار، مقدار وزنه، ست‌ها و گروه‌های عضلانی را تغییر دهید. این تغییر باید هر ۴ تا ۶ هفته انجام شود.

#### ۹- پیگیری کنید!

سعی کنید همیشه پیگیر وضعیت بدنی، برنامه تمرین و رژیم غذایی‌تان باشید. در این صورت از لغزش و روی آوردن به عادت‌های قدیمی جلوگیری می‌کنید.

#### ۱۰- به مواد غذایی که می‌خورید توجه کنید

همانطور که گفته شد، سعی کنید از مواد غذایی سالم استفاده کنید و بین چربی، پروتئین و مصرف کربوهیدرات و مهمتر از همه بین میزان کالری مصرفی و مقدار کالری دریافتی از مواد غذایی تعادل ایجاد کنید. همیشه به یاد داشته باشید؛ بدن متناسب و بدون چربی بیشتر در آشپزخانه ساخته می‌شود تا در باشگاه.

#### ۱۱- تغذیه قبل و بعد از تمرین

چون می‌خواهید وزن کم کنید و چربی سوزی داشته باشید خودتان را محدود نکنید. درست غذا خوردن مهم است نه اینکه هیچ چیز نخورید. مصرف یک وعده غذایی کوچک قبل از تمرین انرژی شما را برای فعالیت بیشتر و بهتر فراهم می‌کند و وعده غذایی بعد از تمرین نیز برای بازسازی ذخایر انرژی و ریکاوری عضلات مهم است، زیرا همانطور که توضیح دادیم، عضله سازی به چربی سوزی بیشتر منجر می‌شود و وعده بعد از تمرین به این هدف کمک می‌کند.

و در پایان

همیشه زندگی فعالی داشته باشید، روند کاهش وزن و چربی سوزی مانند یک پازل است که باید کامل شود. / علم ورزش

## برنامه غذایی برای ۸ کیلو کاهش وزن در یک هفته

راهنمایی جهت کاهش وزن سریع در یک هفته

آیا به دنبال سریع‌ترین راه برای کم کردن وزن هستید؟ آیا در آینده نزدیک می‌همانی بزرگی در پیش دارید و دوست دارید در لباسی که به تازگی خریده‌اید متناسب به نظر برسید؟ آیا طی چند هفته آینده یک قرار خیلی مهم دارید؟ دلیل اینکه می‌خواهید وزنتان را پایین بیاورید، هر چه که باشد، این مقاله بهترین راهنمای شما با نکاتی عالی است که کمکتان می‌کند به راحتی در یک هفته وزنتان را پایین بیاورید.



خیلی مهم است که درست‌ترین روش کاهش وزن را برای متناسب کردن خودتان پیدا کنید و هیچوقت به سراغ قرص‌ها و مکمل‌های لاغری که این روزها تبلیغات آن را همه جا می‌بینید، نروید. اگر بتوانید یک رژیم غذایی سالم و درست را با یک برنامه تمرینی ترکیب کنید، آنوقت این می‌تواند برگ عبورتان برای سریع‌ترین راه برای کاهش وزن به طور طبیعی باشد. اولین و مهمترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که به هیچ عنوان نباید وعده‌های غذایی را حذف کنید یا وعده‌های نامنظم داشته باشید. اگر فکر می‌کنید که نخوردن یک یا دو وعده غذایی و خوردن یک وعده سنگین در روز کمکتان می‌کند، اشتباه می‌کنید. همچنین باید حتما هدف واقع‌بینانه برای کاهش وزنتان داشته باشید و سعی کنید به آن هدف برسید. همیشه به خاطر داشته باشید که تا حد مشخصی می‌توانید با ورزش سخت و یک برنامه غذایی متعادل و سالم به بدنتان فشار بیاورید.

یکی از متداولترین برنامه های غذایی افرادی که دوست دارند وزن کم کنند رژیم غذایی جنرال موتورز است که یکی از بهترین برنامه های غذایی است که می توانید از منابع مختلف پیدا کنید زیرا سریعترین و طبیعیترین راه برای کم کردن وزن را بدون مصرف مکمل های غذایی یا قرص های لاغری به شما پیشنهاد می دهد. جنرال موتورز یکی از کمپانی های بزرگ تولیدکننده ماشین است که یک برنامه غذایی به نام رژیم غذایی جنرال موتورز یا رژیم غذایی GM ارائه کرده است که کمپانی های بسیار و موسسات آموزشی بسیاری آن را دنبال می کنند زیرا این برنامه غذایی به ارتقاء سلامت کسانی که در شرکت ها، مدارس، دانشگاه ها و صنایع دیگر فعالیت دارند کمک می کند. این برنامه غذایی برای همه گروه های سنی مناسب شناخته شده و حتی گفته شده که خیلی افراد توانسته اند با این رژیم در یک هفته تا ۸ کیلو از وزن خود را پایین بیاورند.

خیلی از شما شاید تا امروز به دنبال راه های مختلف بوده اید که بدون سختی کشیدن وزنتان را پایین بیاورید. شاید ورزش های مختلف از یوگا گرفته تا دویدن و بدنسازی را امتحان کرده باشید اما نتوانسته اید از شر چربی های اضافه بدنتان خلاص شوید. اگر اضافه وزنتان یکی از اصلی ترین نگرانی های شماست، برنامه غذایی جنرال موتورز می تواند پاسخی برای این مشکل شما باشد.

#### برنامه غذایی جنرال موتورز

اگر برای شروع کردن برنامه غذایی جنرال موتورز آماده اید، اولین کاری که لازم است انجام دهید این است که ذهنتان را برای این برنامه آماده کنید. فقط زمانی می توانید در برنامه کاهش وزنتان موفق شوید و به سریعترین روش وزنتان را پایین بیاورید که ذهنی آرام و کنترل شده داشته باشید. این برنامه غذایی برای یک هفته است و در آن فقط می توانید از مواد غذایی که تجویز شده استفاده کنید. گفته می شود که اگر این رژیم را دقیق اجرا کنید می توانید بین ۵ تا ۸ کیلو از وزنتان را پایین بیاورید.

مهمترین چیزی که باید مدنظر قرار دهید این است که به هیچ عنوان نباید گرسنه بمانید. گرسنگی کشیدن دقیقا نتیجه عکس می دهد و در آخر برنامه به جای اینکه وزنتان پایین آمده باشد، بالا هم خواهد رفت. این برنامه میزان و نوع دقیقی از مواد غذایی را به شما پیشنهاد می دهد تا مطمئن شوید که همیشه سیر هستید. خیلی از کسانی که این رژیم را گرفته اند متعجب بوده اند که چطور برنامه غذایی که از آنها گرسنگی کشیدن نمی خواهد اینقدر موثر و نشان را پایین می آورد. اما جای نگرانی نیست، فقط کافی است که به دستورات این برنامه غذایی گوش کرده و به دقت آنها را اجرا کنید.

#### روز اول: میوه های تازه

روز اول مهمترین روز این برنامه غذایی است چون تازه می خواهید در دنیایی قدم بگذارید که بفهمید چطور می توانید وزنتان را پایین بیاورید. این رژیم می گوید که روز اول برنامه شما باید مختص میوه ها باشد. می توانید تا هر اندازه ای که می توانید از هر میوه ای که دوست داشتید به جز موز بخورید. میوه هایی مثل هندوانه و طالبی بسیار عالی هستند. همچنین باید بین ۸ تا ۱۲ لیوان آب مصرف کنید و واقعا به هیچ ماده غذایی دیگری دست هم نزنید، حتی سبزیجات خام یا پخته. اگر می خواهید این برنامه برایتان موثر باشد، فقط باید در طول روز اول



از انواع میوه‌های مختلف تا جایی که دوست داشتید استفاده کنید. هر زمان که احساس گرسنگی کردید یک میوه بخورید و البته آب بنوشید.

#### روز دوم: سبزیجات

روز دوم این امکان را به شما می‌دهد که در طول روز تا جایی که دوست دارید سبزیجات مصرف کنید، چه به صورت خام و چه پخته. البته دقت کنید که برای پختن سبزیجات به هیچ عنوان نباید از روغن استفاده کنید. دقت کنید که سیب‌زمینی هم جزء این سبزیجات به حساب می‌آید و بهتر است آن را به صورت آب‌پز یا بخارپز در ابتدای روز مصرف کنید که کربوهیدرات آن در طول روز بسوزد و مصرف شود. بعضی از بهترین سبزیجاتی که می‌توانید برای روز دوم برنامه‌غذایی‌تان استفاده کنید عبارتند از: لوبیا پخته، هویج خام یا پخته، بروکلی، خیار، کاهو، کلم پخته و خام و امثال آن. البته دستگاه گوارشتان در این روز کمی متفاوت‌تر از روزهای عادی عمل خواهد کرد و ممکن است دفعات بیشتری به دستشویی بروید. یادتان نرود که ۸ تا ۱۲ لیوان آب روزانه‌تان را روز دوم هم حتما مصرف کنید.

#### روز سوم: با میوه‌ها و سبزیجات پوستی سالم داشته باشید

روز سوم برنامه‌غذایی جنرال موتورز به شما اجازه می‌دهد کل روز هم از سبزیجات و هم میوه‌ها استفاده کنید. اما توجه داشته باشید که سیب‌زمینی را از سبزیجات و موز را از میوه‌ها مصرف نکنید. می‌توانید صبح رژیم میوه و عصر رژیم سبزیجات را داشته باشید و یا برعکس. ترکیب اینها با هم به خود شما بستگی دارد. مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان آب را فراموش نکنید.

#### روز چهارم: موز و شیر

روز چهارم شاید برای خیلی‌ها جذاب باشد. در طول روز می‌توانید ۸ تا ۱۲ عدد موز و تا ۳ لیوان شیر مصرف کنید. ممکن است نگران شوید که شاید این برنامه باعث گرسنگی‌تان شود اما برعکس آخر روز کاملا احساس سیری خواهید داشت. باید این سهم موز و شیرتان را طوری در طول روز تقسیم کنید که به هیچ عنوان در هیچ ساعتی احساس گرسنگی نکنید. مثلا یک عدد موز و یک لیوان شیرتان را صبح، یک لیوان شیر و چند عدد موز را در ظهر، ۳ عدد موز را عصر و یک لیوان شیر و باقیمانده موزها را شب مصرف کنید. اگر این برنامه را رعایت کنید به هیچ عنوان در طول روز احساس گرسنگی نخواهید کرد.

#### روز پنجم: گوجه‌فرنگی

روز پنجم روزی است که می‌توانید کمی برای خودتان میهمانی بگیرید. در این روز می‌توانید یک فنجان برنج برای نهار و شش تا هفت گوجه‌فرنگی در طول روز بخورید. از آنجا که احتمال دارد در بدنتان میزان بالایی اسید اوره تولید شود، بهتر است مصرف آب را به ۱۲ تا ۱۵ لیوان برسانید.

#### روز ششم: یک فنجان برنج

در این روز هم این امکان را دارید که برای ناهار یک فنجان برنج مصرف کنید و باقیمانده روز را مثل روز سبزیجات بگذرانید. دقت کنید که در این روز هم بین ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. مطمئناً در این احساس سبکی بیشتری می‌کنید و جای شک نیست که دستگاه گوارشتان هم تقویت شده است.

روز هفتم: آب میوه و سبزیجات

این آخرین روز برنامه‌گذاری جنرال موتورز است. در این روز اجازه دارید یک فنجان برنج و هر چقدر دوست دارید سبزیجات و آبمیوه موردعلاقه‌تان را بخورید. این بهترین روز کل هفته‌تان خواهد بود.

مطمئناً متوجه کاهش وزن بسیار خوبی در بدنتان خواهید شد و کاری هم جز دنبال کردن یک برنامه میوه و سبزیجات و آب نکرده‌اید.

این برنامه‌گذاری فواید دیگری هم برای شما خواهد داشت. خواهید دید که پوستتان بسیار شفاف‌تر از قبل شده و دستگاه گوارشتان هم بسیار بهتر از قبل عمل می‌کند. بهترین چیزی که نصیبتان می‌شود این است که بین ۴-۵ کیلو یا حتی بیشتر وزن کم کرده‌اید.

برای همه آنهایی که برای کم کردن اضافه‌وزنشان به خودشان گرسنگی می‌دهند این سالم‌ترین و سریع‌ترین راه برای پایین آوردن وزن است.

## راز ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن شهره لرستانی چیست؟

«بعد از کاهش وزنم خیلی‌ها در خیابان من را نمی‌شناسند و می‌پرسند، چقدر شباهت! شما با شهره لرستانی نسبتی دارید؟!» این جمله را شهره لرستانی می‌گوید و خاطراتی از ۲۰ سال افزایش وزنش تعریف می‌کند. او که سال‌ها حضوری کمرنگ در عرصه سینما و تلویزیون داشته، می‌خواهد با اتمام این راه، اراده خودش را محک بزند و دوباره با نقش‌هایی که دوست دارد، به عرصه بازیگری بازگردد.

شهره لرستانی، کاهش وزن را پلی می‌داند برای رسیدن به اهداف نیمه تمام زندگی‌اش. مدت زمان پنج ماه رژیم درمانی به قدری برای او شیرین بوده که فیلمنامه‌ای با همین مضمون نوشته و قصد دارد در آینده آن را کارگردانی کند. با شهره لرستانی خوش‌قلب و دوست‌داشتنی در رابطه با روند کاهش وزن و رژیم‌های متفاوتی که در این سال‌ها امتحان کرده، گپ زدیم. او در این روزها اصل حالش خیلی خوب است و دوباره بعد از ۲۰ سال عاشق شده!



ترك مواد غذایی سخت است!

اعتقاد دارم لاغر شدن یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست و با ترك اعتیاد برابری می‌کند چون همان قدر که ترك مواد برای معتاد سخت است، به همان میزان هم کاهش وزن از سخت‌ترین کارهایی است که يك انسان می‌تواند انجام دهد. مبارزه با نفس و نخوردن غذا برای خیلی‌ها مشکل است چون غذا خوردن کار مجازی است و می‌توانید بارها و بارها و به هر میزانی که دل‌تان می‌خواهد، غذاهای مختلف میل کنید؛ مشکل اخلاقی و اجتماعی هم ندارد.

بنابراین آدم‌ها گاهی به دلیل مشکلات روزمره به سمت افزایش مصرف مواد غذایی تمایل پیدا می‌کنند و همین موضوع به ظاهر ساده رفته رفته و بسیار نامحسوس روح انسان را درگیر می‌کند. فکر می‌کنم بخشی از کاری که هر فردی باید انجام دهد، تکنیک‌های روانشناختی است تا خودش را از وابستگی عمیقی که به مواد غذایی دارد، جدا کند. برای من هم آسان نبود. بالاخره ۲۰ سال با این شرایط زندگی کرده‌ام.

## شما با شهره لرستانی نسبتی دارید؟!

۲۰سال، یعنی از ۲۸ تا ۴۸ سالگی اسیر اضافه وزن بودم. تا قبل از آن هیچ وقت آدم چاقی نبودم و در تمام دوران کودکی‌ام جزو بچه‌های لاغر محسوب می‌شدم. علت چاقی من به دلیل جابه‌جایی هورمون و عمل جراحی‌ام در سنین جوانی بود. بعد هم دچار کم کاری تیروئید شدم. به همین خاطر هشت سال بازیگری را کنار گذاشتم. همه مسائل زندگی‌ام دستخوش این چاقی شد و بعد از اینکه به دنیای بازیگری برگشتم، کلا فضای بازی‌ام عوض شد و حتی نقش‌هایی که بازی می‌کردم هم تغییر کرد.

نقش‌هایم کمرنگ و بی‌هویت می‌شد و از حالت کاراکتر درمی‌آمد. اصلا این شرایط را دوست نداشتم. مردم در خیابان می‌پرسیدند که چرا چاق شده‌ای یا چه شد که حضورت کمرنگ شده و روزی نبود که باچنین واکنش‌هایی از مردم روبه رو نشوم اما این روزها بعد از کاهش وزن خیلی‌ها من را نمی‌شناسند و می‌پرسند، چقدر شباهت! شما با شهره لرستانی نسبتی دارید؟! الان اصل حال خیلی خوب است... .

## با این رژیم حسرت خوردن چیزی بر دلم نمی‌ماند

امیدی نداشتم و فکر نمی‌کردم این بار هم بتوانم در کاهش وزن موفق شوم. خصوصا اولین بار که به مطب دکترم رفتم، هفت صبح بود! خوابم می‌آمد و بداخلاق بودم. با کمال ناامیدی سراغ دکتر رفتم. وقتی او را دیدم بسیار تعجب کردم که چقدر کم سن و سال است. تصمیم گرفتم این راه را هم امتحان کنم. هر هفته برنامه غذایی متفاوتی داشتم. مثلا اگر يك هفته هوس آش رشته می‌کردم، با پزشکم درمیان می‌گذاشتم و او هم در برنامه غذایی‌ام قرار می‌داد.

مهم‌ترین تفاوت این رژیم با رژیم‌های قبلی‌ام این است که حسرت خوردن چیزی بر دلم نمی‌ماند. هر چیزی را که هوس می‌کردم می‌توانستم بخورم البته به میزانی کم و اندازه‌ای که پزشکم می‌گفت. خوردن تمام مواد غذایی با کالری مشخص در رژیم من آزاد است. این رژیم با توجه به سن، جنسیت، موقعیت شغلی، قد، اضافه وزن و... تعیین شد و بر اساس

برنامه غذایی ام، مثلا برای صبحانه بعضی روزها شیر و بیشتر روزها چای تلخ و بیسکویت دیجستو می‌خوردم.

## راز ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن شهره لرستانی در پنج ماه

### فیلم ماجرای لاغر شدنم را می‌سازم!

از نکات مهم در رابطه با کاهش وزنم این بود که نه تنها به پوستم آسیبی نرسید بلکه این رژیم پوستم را شادابتر هم کرد. به همین خاطر برای اولین بار یک رژیم را مسوولانه دنبال کردم و به نتیجه هم رسیدم. جالب است بدانید پروسه پنج ماه رژیم برای من به قدری ارزشمند بود که فیلمنامه‌ای با عنوان دکتر پرنیان نوشته‌ام که شرح ماجرای لاغر شدنم است. به امید خدا این فیلمنامه را در آینده به عنوان یک فیلم بلند سینمایی خواهم ساخت. تنظیم رژیم براساس عادات غذایی، روش کار دکتر قربان‌پور است.

### با وزن ایده‌آلم فاصله دارم

زیر نظر دکتر پرنیان قربان‌پور به مدت پنج ماه، ۴۰ کیلوگرم وزن کم کردم چون با این روش کاهش وزن و رژیم درمانی، هفته به هفته وضعیتم بررسی و برنامه غذایی‌ام تغییر می‌کرد. خودم هم به نتیجه‌بخش بودن رژیم‌ام ایمان داشتم و تلاش می‌کردم.

در حال حاضر هم در نیمه راه سلامتی و کاهش وزن هستم و هنوز هم ۲۰ کیلوگرم با وزن ایده‌آلم فاصله دارم. بعد از این میزان کاهش وزنی که برای خودم هم بی‌نظیر بود، در حال حاضر مدت کوتاهی را به عنوان استراحت با برنامه غذایی خودم پیش می‌روم تا در مرحله بعد به هدف بعدی ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن برسم.

### قلبت نمی‌تواند با این وزن خون را پمپاژ کند

گاهی اوقات دلم می‌خواست مقدار بیشتری غذا بخورم اما زمانی که به یاد می‌آوردم چه دوران سختی را پشت سر گذاشته‌ام، تمام تلاشم را می‌کردم که طبق رژیم پیش بروم. حتی در برهه‌ای، به دلیل افزایش وزن نمی‌توانستم بند کفشم را ببندم یا جوراب به پا کنم. شب‌ها به سختی می‌خوابیدم و بالا رفتن از پله برایم مشکل بود. دچار بیماری‌های متعددی مثل پا درد شده بودم که آزارم می‌داد. مهم‌تر از همه بیماری قلبی‌ام بود.

دکترم گفت قلبت نمی‌تواند با این وزن خون را پمپاژ کند. وقتی به این مسائل فکر می‌کردم و البته به نگاه مهربان پزشکم که انسان بسیار متفاوتی بود، با انرژی بیشتری این راه را ادامه می‌دادم. در این دوران به دکترهای مختلفی مراجعه کرده و رژیم‌های زیادی را امتحان کرده بودم. از رژیم «اتکینز» گرفته تا رژیم‌های مختلف دیگر را که دکترهای تغذیه به من معرفی می‌کردند، انجام داده بودم اما هیچ کدام برای من اثربخش نبود.

## برنج بهترین ماده غذایی است

هیچ روشی برای من تاثیر گذار نبود. يك دوره سه روزه خام گیاهخواری را هم امتحان کردم که نتوانستم این روش را ادامه دهم. از قرصهای چربی سوز و... هم در رژیمهای قبلی ام استفاده کرده ام. این رژیمها برای من هیچ تاثیری نداشت و اغلب هم پر از عوارض هستند.

روشهای سنتی را امتحان کرده و سراغ پزشکهای طب سنتی هم رفته بودم. یکسری دمنوشهای گیاهی مختلف و جوشانده تجویز می کردند که به خاطر طعم بد، دوست نداشتم آنها را امتحان کنم. يك پزشک می گفت فقط میوه بخور. پزشک دیگری می گفت غذا نخور. فرد دیگری می گفت گوشت بخور.

حذف بخش زیادی از مواد غذایی برای من قابل تحمل نبود و آزارم می داد چون علاقه قلبی من به برنج است. البته در رژیم دکتر قربان پور هم میزان این برنج بسیار کم بود. او عادت دارد به مراجعانش جایزه بدهد و من از او می خواستم بعد از هر چند کیلوگرم کاهش وزن، اجازه بدهد به عنوان جایزه برنج بخورم.

به برنج خیلی علاقه دارم و فکر می کنم مهم ترین غذای آدمیزاد است! از نظر من برنج يك ماده نرم، سفید و گرم است و این نرمی، گرمی و سفیدی، پاکی را تداعی می کند و احساس می کنم جزء ماده های غذایی مهم برای حیات انسان است.

راز ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن شهره لرستانی در پنج ماه

## به اهداف ناتمام زندگی ام رسیدگی می کنم

فکر می کنم با اتمام این راه، قدرت اراده خودم را محك خواهم زد و می توانم مسائل دیگری را که در زندگی می خواهم پیگیرتر و با اراده ای راسخ به سرانجام برسانم. مثلا سالها بود که تصمیم داشتم فیلمهای بلند بسازم اما به دلایل مختلفی عقب می افتاد ولی این روزها دلم می خواهد این کارهای عقب افتاده را به ثمر برسانم. مهم ترین هدفم ساخت فیلمهای بلند سینمایی است.

ایستادن پشت يك پروژه به صورت تمام قد برایم بسیار مهم است. دلم می خواهد در این راه قدم بردارم و اگر قرار است بازیگری را ادامه دهم، ترجیح می دهم نقش خوبی را با يك کارگردان و سناریو خوب بازی کنم. دیگر دلم نمی خواهد هر نقشی را بازی کنم و به آن سالها بازگردم.

## دوباره عاشق شدم!

کلی جوان شده ام و مهم تر از همه اینکه بعد از حدود ۲۰ سال دوباره عاشق شده ام. همین دوباره عاشق شدن حس های بسیار زیبایی را در من بیدار کرده است. اضافه وزنم که از بین

رفت، به لحاظ روحی هم بیدار شدم. بخشی از وجود من پاك شد و حالا می‌توانم با بخش دیگری زندگی کنم. وقتی دغدغه‌های ذهنی کم می‌شود، با انرژی بیشتری می‌توان به باقی مسائل زندگی رسیدگی کرد.

## آخرین راه را هم امتحان کردم

همیشه و در تمام مراحل زندگی پرتحرک بوده‌ام اما شرایط به شکلی شد که حتی با آب خوردن هم اضافه وزن پیدا می‌کردم. البته دوره‌ای هم به دلیل حال بد و غمگین بودنم، زیاد غذا می‌خوردم. بعضی افراد زمانی که عصبی می‌شوند، افزایش وزن پیدا می‌کنند ولی من هر وقت از درون احساس تنهایی می‌کنم، شروع به غذا خوردن می‌کنم. راه‌های بسیاری را امتحان کرده بودم.

چند نفر به من گفتند که این پزشک آخرین فردی است که می‌تواند مسیر درستی را برای کاهش وزن معرفی کند و اگر قرار است لاغر شوی باید با متد او پیش بروی. بالاخره آخرین راه را هم امتحان کردم.

## ارتباط صمیمی با پزشکم

به یاد دارم روزهای اول رژیم لحظات بسیار سختی را گذراندم. در جایی خواندم کسانی که در حوزه عرفان سابقه دارند، برای اینکه به غذا پناه نبرند، به شکم‌شان سنگ می‌بندند. من هم شب‌ها يك سنگ به شکمم می‌بستم و می‌خوابیدم. موقع خواب خیلی اذیت می‌شدم و دعا می‌کردم که خدا کمک کند تا از این مرحله عبور کنم. احساس می‌کردم این راهکار بار مثبتی را برای من به دنبال دارد.

بیشترین عامل کاهش وزن من نگاه مهربان پزشکم بود چون بسیار مهم است که دکتر، مراجعه‌کننده را درک کرده و با بیمارش ارتباط روحی عمیقی برقرار کند. همین ارتباط دوستانه بسیار به من کمک کرد و توانستم راحت‌تر با رژیم‌ام ارتباط برقرار کنم.

راز ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن شهره لرستانی در پنج ماه

## زانوهایم دیگر نیازی به عمل جراحی ندارند

بدون ورزش توانستم این میزان وزن را کم کنم. در این مدت پنج ماه به سلامت خودم رسیدگی کردم و عمده زمانم را برای نوشتن فیلمنامه گذاشتم. ۲۰ کیلوگرم اول را که کم کردم، دیگر مشکلی با عنوان پا درد نداشتم و تمام قرص‌هایم را کنار گذاشتم. قبل از این قضیه دکتر به من گفته بود زانوهایت را باید عمل جراحی کنی اما خدا را شکر با همین رژیم و کاهش وزن حل شد. مشکلاتم یکی یکی خداحافظی می‌کنند و می‌روند. انگار با حل شدن هر مشکلی چشم آدم بازتر می‌شود و می‌تواند زیبایی‌های اطرافش و قدرت خدا را بهتر ببیند.

## مراقب باشید به مواد غذایی معتاد نشوید!

جامعه‌ای سالم است که مراقب سبک تغذیه خودش باشد. همان طور که هر فرد باید مراقب باشد تا به سمت مواد مخدر کشیده نشود، همان قدر هم باید مراقب باشد به مواد غذایی معتاد نشود. این روزها مردم و به ویژه جوان‌ترها با دیدن سریال‌های مختلف خارجی تصمیم می‌گیرند تغییر کنند و همین است که تب رژیم گرفتن باب می‌شود. اگر این رژیم به سلامت آنها لطمه‌ای نزند، خیلی هم خوب است و چه بهتر که از یک متخصص هم مشاوره بگیرند.

WWW.VANIZAN.COM