



## بهترین و جدیدترین رژیم غذایی هفتگی برای آب کردن سریع چربی شکم و دور کمر-وبسایت هنر فردی

در این مقاله نتایج جدیدترین تحقیقات موسسات معتبر بین المللی در زمینه لاغری بدون عوارض را در اختیار شما قرار می دهیم. در واقع این رژیم هفت روزه یکی از بهترین رژیم هایی است که بدون آسیب رساندن به بدن شما، شکم و چربی های پهلوی شما را می سوزاند.

از کاهش وزن ظرف مدت یک هفته چی می دونید؟ به شما پیشنهاد می کنیم این رژیم غذایی رو امتحان کنید و تفاوت رو در خودتون ببینید. بعد از همه این ها شما جزو اون زنانی هستید که می خواهید اندام متناسب و شکم صاف خودتون رو به نمایش بگذارید. پس یگراست و سریع پیش به سوی یک شکم صاف با دنبال کردن این دستورات غذایی ساده:

**1-C.R.A.P** رو از بدنتون دور کنید



می‌دونید معنی C.R.A.P چیه؟ خب اینها گروهی از مواد غذایی هستند که برای بدن خوب نیستند. کافئین، شکر تصفیه شده، الکل و غذاهای آماده. اگر شما این چهار گروه غذایی رو از زندگیتون حذف کنید می‌تونید به سمت داشتن یک شکم صاف و پهلوی بدون چربی حرکت کنید. این‌ها جزو بزرگترین دشمنان یک شکم صاف هستند که به بدن شما می‌چسبند و باعث می‌شوند که از بین بردن چربی‌ها سخت شود.

## 2- هفته‌ای یک بار غذای مورد علاقه‌ات رو بخور



شما در امتناع از خوردن غذاهای غیر ضروری خوب عمل می‌کنید منتها این پیشنهاد هم به شما کمک می‌کنه که یکبار در هفته رو به خوردن اون غذایی که دوست دارید مثل پاستا، شکلات یا هر غذایی که ازش لذت می‌برید، اختصاص بدید. با اینکار سوخت و ساز بدنتون بالاتر میرود.

## 3- پیش به سوی مکمل‌ها و روغن ماهی



ساردین و سالمون مقدار زیادی روغن ماهی خوشمزه دارند. اسیدهای چرب امگا 3 که برای همه ضروری هستند باید در رژیم غذایی شما قرار بگیرند. اگر شما به صورت مستقیم نیز تمایلی به خوردن اینها ندارید می‌تونید از مکمل‌های روغن ماهی که در بازار موجود هستند استفاده کنید. این مکمل‌ها در سوخت و ساز چربی و داشتن شکم صاف به شما کمک زیادی می‌کنند.

#### 4- هرگز صبحانه را فراموش نکنید



همه ما اهمیت یک صبحانه سالم را می‌دانیم و دلیلش هم این است که یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روز به شمار می‌آید. صبحانه باید در عرض یک ساعت بعد از بیداری مصرف شود و حاوی تمام مواد مغذی ضروری بدن باشد.

#### 5- از ساعت 8 شب به بعد چیزی نخورید





خوردن صبحانه مثل پادشاه، ناهار مثل شاهزاده و شام مثل فقیر باید باشد. شام باید سبک باشد چون این موقع از شبانه روز زمانی است که دستگاه گوارش شما آماده استراحت است. پس سعی کنید از ساعت 8 شب به بعد چیزی نخورید تا به بدنتون زمان کافی برای هضم بدهید.

### هشت تغییر و تبدیل غذایی برای داشتن یک شکم صاف در عرض یک هفته

اگر برخی از مواد غذایی رو با نسخه سالم اونها مبادله کنید عملاً میتوانند زندگی شما رو تغییر بدهند؛ و همین موضوع میتواند به شما در داشتن یک شکم صاف و با تلاش کمتر کمک کند. پس با رعایت نکات زیر تفاوت رو در خودتون احساس کنید:

#### 1- با نوشیدنی های گازدار خداحافظی کنید



زمانی که در مورد نوشیدنی صحبت می کنیم چیزی که علاوه بر طعم و مزه به ذهن خطور می کنه، گاز اون نوشیدنی هست. خوبه بدونید نوشیدنی گازدار به عنوان یه مانع برای داشتن شکم صاف هست. پس خوبه برای جلوگیری از چربی های غیر ضروری این نوشیدنی ها رو با نوشیدنی های مفید مثل چای سبز و آب مبادله کنید.

## 2- خوردن سبزیجات خام



سبزیجات برای سلامتی ما مفید هستند و باید حتما در برنامه غذایی ما گنجانده شوند. منتها زمانی که بصورت خام مصرف شوند باعث میشوند بدن شما تلاش بیشتری برای شکستن و هضم اون ها انجام دهد. پس بهتره با مصرف سبزیجات به صورت خام، معده و دستگاه گوارشتون رو به فعالیت اضافی جهت هضم اونها وادار کنید.

## 3- نمک را دور بریزید



احتباس آب یک شکم پف کرده ایجاد می کنه و نمک باعث جذب آب میشه و همین مورد در پیدا کردن چربی اضافی کمک می کند. برای اجتناب از این چربی غیر ضروری، به طرف چاشنی های غیرنمکی مثل فلفل قرمز بروید و تفاوت رو در خودتون ببینید.

## 4- ماست پروبیوتیک



باکتری موجود در روده نقش مهمی در هضم غذا دارد. عدم تعادل آن واقعا می تواند تعادل سیستم هضم و گوارش رو مختل کنه و منجر به ورم معده و یف کردن شکم شود. استفاده از پروبیوتیک ها باعث میشود که قند اضافی موجود، بدون صرف هزینه اضافی، براحتی سوزانده شود. این مورد باعث بهبود حرکات روده شده و در نتیجه هضم را آسان می دهد.

#### **5- مایعات بیشتری بخورید**



مایعات برای سلامت بدن ضروری هستند. به خصوص وقتی که احساس نفخ می کنیم، آبرسانی واقعا کمک شایانی به ما می کند؛ و چه مایعی بهتر از آب می تواند وجود داشته باشد؟ نوشیدن حداقل 8 لیوان آب در شبانه روز به جای نوشیدنی های شیرین برای بدست آوردن یک بدن بدون نفخ و سالم راهکار مناسبی است.

#### **6- از جویدن آدامس پرهیزید**





بعضی از مردم عادت دارند که مدام چیزی بخورند بنابراین طبق یک عادت غلط به سراغ آدامس می روند که اصلاً برای بدن سودی ندارد. پس بهتره به سراغ خوردن مواد غذایی و گیاهان خشک مثل بادام بروید. این مبادله غذایی نه تنها برای شما سودمند است بلکه مواد غذایی مفید برای بدنتان را نیز فراهم می کند.

#### 7- مصرف کربوهیدرات



ماهیه‌های ما عادت به ذخیره نوعی کربوهیدرات شناخته شده به عنوان گلیکوژن دارند. این کربوهیدرات عمدتاً وقتی مصرف می شود که بدن ما ورزش دیگری انجام دهد. وقتی از کربوهیدرات خلاص شویم، می توانیم به این سوخت ذخیره شده دسترسی داشته و آن را مصرف کنیم. برای این کار از مصرف کربوهیدرات بعد از ناهار و جایگزینی با غذای کم کربوهیدرات استفاده کنید تا چربی جدید ذخیره نشود.

#### 8- فیبر بخورید



فیبرها شگفت انگیز هستند و کمک زیادی به هضم مواد غذایی در بدن ما می کنند. استفاده از فیبرهای ارگانیک خصوصا در وعده صبحانه از ابتلا به یبوست جلوگیری می کنند؛ و باعث رسیدن به شکم صاف می شوند.

### برنامه غذایی

این رژیم غذایی را برای هفت روز امتحان کنید و نتیجه آن را در بدن خود ببینید

#### روز اول

**صبحانه:** املت با سه سفیده تخم مرغ و 75 گرم فلفل قرمز و چند برگ اسفناج

**میان وعده صبح:** 100 گرم جوجه (ترجیحا آب پز) با نصف فلفل قرمز

**ناهار:** یک برش مرغ کبابی با مقداری سالاد مخلوط همراه با فلفل قرمز و لوبیا سبز و نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

**میان وعده عصر:** 100 گرم گوشت بوقلمون و یک چهارم خیار

**شام:** 100 گرم مرغ کبابی و کلم بروکلی بخار پز

#### روز دوم

**صبحانه:** سینه مرغ پخته شده با کلم بروکلی سرخ شده

**میان وعده صبح:** 100 گرم سینه بوقلمون پخته و نصف فلفل سبز

**ناهار:** فیله ماهی روغنی پخته شده با سالاد سبز مخلوط، با نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

**میان وعده عصر:** 100 گرم سینه بوقلمون پخته شده با 75 گرم کلم بروکلی بخار پز

**شام:** یک استیک سالمون با گوجه فرنگی خرد شده و لوبیای سبز پخته شده

#### روز سوم

**صبحانه:** 100 گرم ماهی سالمون دودی، به همراه اسفناج

**میان وعده صبح:** 100 گرم جوجه با نصف فلفل زرد



ناهار: یک گریل سینه مرغ با سالاد سبزیجات و نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

میان وعده عصر: 100 گرم گوشت بوقلمون با یک چهارم آووکادو

شام: یک گریل گوشت بره (دو کتلت)؛ بروکلی بخارپز و اسفناج

#### روز چهارم

صبحانه: املت (یک زرده، دو سفیده)، گوجه فرنگی، لوبیا سبز

میان وعده صبح: 100 گرم گوشت بوقلمون با یک چهارم خیار

ناهار: فیله ماهی پخته شده با سالاد گوجه فرنگی، اسفناج و نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

میان وعده عصر: 100 گرم جوجه با نصف ران بریان

شام: 100 گرم سینه مرغ تابه ای با نصف قاشق چای خوری روغن و سبزیجات

#### روز پنجم

صبحانه: 200 گرم گوشت سینه بوقلمون با یک چهارم آووکادو و یک چهارم خیار

میان وعده صبح: دو تخم مرغ پخته شده با نصف فلفل قرمز

ناهار: 150 گرم میگو گریل شده با سالاد سبز و گوجه فرنگی و نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

میان وعده عصر: 100 گرم گوشت سینه بوقلمون با پنچ بادام

شام: 100 گرم سینه مرغ با کلم بروکلی بخارپز

#### روز ششم

صبحانه: یک فیله ماهی روغنی با فلفل کبابی

میان وعده صبح: 100 گرم جوجه با یک گوجه فرنگی

ناهار: 150 گرم بوقلمون با سالاد سبز، بروکلی بخارپز و نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون

میان وعده عصر: 100 گرم جوجه با پنچ آجیل گردویی

شام: 150 تا 200 گرم استیک با لوبیای سبز پخته شده و کلم بروکلی

#### روز هفتم

صبحانه: املت با سه سفیده تخم مرغی، گوجه فرنگی کبابی و اسفناج بخارپز

میان وعده صبح: 100 گرم بوقلمون با پنچ آجیل برزیلی

ناهار: 150 گرم سینه مرغ با مارچوبه و سالاد سبز

میان وعده عصر: 100 گرم بوقلمون با یک چهارم خیار

شام: سینه اردک گریل شده با سبزیجات و کلم بروکلی بخارپز

