

رژیم جنرال موتورز

رژیم جنرال موتورز چیست؟ و آیا باعث کاهش وزن می شود؟

در این پست به سوالات بالا پاسخ خواهیم داد.

یا جنرال موتورز آشنا شوید این پست برای شما است GM اگر میخواهید با سیر تا پیاز رژیم غذایی

لازم به ذکر است اگر علاقه داشتید این رژیم را بگیرید در انتها پست برنامه ۷ روزه برای شما قرار داده ایم

نمونه رژیم غذایی جنرال موتورز اصلی در هفت روز را دانلود کنید PDF در انتها پست می توانید فایل

رژیم جنرال موتورز چیست؟



اولین نکته که در مورد این رژیم می توان گفت این است که مناسب فصل تابستان است.

دلیل آن هم این است که این رژیم تاکید خاصی روی مصرف میوه دارد.

پس اگر میوه دوست دارید میتوانید روی رژیم لاغری جنرال موتورز حساب باز کنید.

رژیم جنرال موتورز

نکته بعدی که شاید برای شما سوال شده باشد این است که آیا این رژیم به شرکت جنرال موتورز مربوط است یا خیر؟

شرکت جنرال موتورز جایی تایید یا تکذیب نکرده است که این رژیم مربوط به آن ها است

البته که این موضوع اهمیتی هم ندارد! اهمیت این رژیم کارایی آن است که باید بررسی کنیم آیا با این رژیم لاغر می شویم یا خیر؟

در ادامه پاسخ این سوال را به صورت دقیق بررسی خواهیم کرد

اما اگر خلاصه بخواهیم بگوییم این رژیم باعث لاغری می شود اما بهترین رژیم ممکن نیست

نکته بعدی که در مورد این رژیم میتوان گفت این است که رژیم لاغری جنرال موتورز ۷ روزه است

چیست؟ GM قوانین رژیم جنرال موتورز یا



قوانین جنرال موتورز

این رژیم بر اساس روش کالری منفی کار میکند

مثلا اگر شما در روز ۳۰۰ کالری دریافت میکنید و ۴۰۰ کالری میسوزانید در نتیجه لاغر خواهید شد

همان طور که قبل تر گفتیم این رژیم ۷ روزه است

در هر روز شما محدود به استفاده از برخی مواد غذایی هستید

رژیم جنرال موتورز

اغلب مواد غذایی که شما می‌توانید مصرف کنید شامل میوه و سبزیجات است.

به صورت کلی شما غذا هایی را مصرف خواهید کرد که کالری بسیار پایینی دارد، در نتیجه لاغر می‌شوید.

این روش دارای فواید و مضرات زیادی است.

برای مثال شما یک کاهش وزن شدید در مدت کم خواهید داشت اما این کاهش وزن پایدار نیست.

بعد از رها کردن این رژیم نه تنها وزن شما بر میگردد بلکه بیشتر هم خواهد شد.

یعنی اگر ۸۰ کیلو باشید و رژیم را رها کنید وزن شما تقریباً ۸۲ خواهد شد.

بیان می‌شود لاغری ۷ کیلو در ۷ روز است GM نکته دیگری که در مورد رژیم غذایی

شاید شما بتوانید این مقدار کاهش وزن داشته باشید و ممکن هم هست.

اما لاغری شدید و سریع در مدت کوتاه به شدت برای بدن شما مضر است.

اگر میخواهید لاغر شوید سعی کنید رژیمی را انتخاب کنید که ۴ تا ۵ کیلو در ماه وزن شما را کم کند

شاید با روش بالا زمان بیشتری صرف کنید اما مطمئن خواهید بود که سالم خواهید ماند.

چک لیست قوانین جنرال موتورز

به صورت خلاصه موارد زیر را باید در رژیم رعایت کنید.

- روزانه ۳ تا ۴ لیتر آب مصرف کنید.
- شکر و قند قطع شود.
- از حبوبات مثل لوبیا مصرف نشود.
- از نان و به طور کلی آرد نمیتوانید استفاده کنید.
- در ۳ روز اول حق انجام تمرین های ورزشی را ندارید.
- نوشیدنی های گاز دار مثل نوشابه قطع شود.

فواید رژیم جنرال موتورز

رژیم جنرال موتورز

فواید رژیم جنرال موتورز



در این بخش فواید این رژیم را بررسی میکنیم

لطفاً فواید و مضرات این رژیم را با هم مقایسه کنید و نتیجه گیری کنید که آیا برای شما مناسب است یا خیر؟

کاهش وزن شدید و سریع

یکی از مزیت های این رژیم لاغری سریع است.

اگر فردی هستید که زمان زیادی ندارید و به دنبال لاغری سریع هستید این رژیم برای شما مناسب است.

در مدت یک هفته با این رژیم حداقل ۳ کیلو لاغر خواهید شد.

سم زدایی و پاکسازی بدن

یکی دیگر از مزیت های این رژیم پاکسازی بدن است.

اگر طبق این رژیم در ۷ روز پیش بروید بدن شما نه تنها لاغر تر خواهد شد بلکه بدن سر حال تر هم خواهد شد.

زمانی که طبق این رژیم پیش می روید اگر از ویتامین ها هم استفاده کنید بدن شما کامل سم زدایی خواهد شد.

افزایش متابولیسم بدن

رژیم جنرال موتورز

از مزیت های رژیم لاغری جنرال موتورز افزایش روند سوخت و ساز بدن است.

این رژیم به بدن شوک وارد می کند و این مورد باعث می شود کاهش وزن شدید در مدت کم داشته باشید.

گاهی وقت ها اگر بدن شما چار استاپ وزنی می شود میتوانید از این رژیم استفاده کنید.

مضرات رژیم غذایی جنرال موتورز



کامل نبودن

ایراد اساسی این رژیم کامل نبودن است.

رژیم لاغری جنرال موتورز نمیتواند تمام نیاز های بدن شما را تامین کند.

به خصوص اگر ورزشکار باشید و یا فردی هستید که فعالیت بدنی زیادی دارد.

این رژیم به میوه ها و سبزیجات و کمی پروتئین حیوانی محدود می شود بنابراین نیاز اصلی بدن شما که پروتئین است را نمیتواند تامین کند.

شما فقط با این رژیم یک لاغری موقت خواهید داشت و بدن خود را تحت فشار خواهید گذاشت.

رژیم جنرال موتورز

از طرف دیگر برخی میوه ها قند بسیار زیادی دارند و مفید نیستند که در این رژیم روی آن ها تاکید شده است

عدم تایید علمی

این رژیم توسط هیچ فرد یا ارگان علمی تایید نشده است

اگر به این رژیم توجه کنیم دارای مضرات زیادی است و فقط شما لاغر می شوید

در بلند مدت به شما آسیب می زند

به همین دلایل هم هیچ منبع علمی این رژیم را تایید نمیکند

لاغری موقتی

لاغری و کاهش وزنی که با این رژیم بدست خواهید آورد موقت است

با گرفتن این رژیم شما در ۱ هفته لاغر خواهید شد اما بلافاصله پس از رها کردن رژیم شما چاق خواهید شد

بنابراین توصیه نمیشود که طبق روش جنرال موتورز رژیم بگیرید

گرسنگی شدید

از آنجایی که این رژیم سخت است و محدودیت زیادی دارد شما کامل سیر نخواهید شد

در مقایسه با رژیم های دیگر که شما هم سیر می شوید و هم لاغر خواهید شد جنرال موتورز حرفی برای گفتن ندارد

را بگیرید باید توجه کنید که گرسنگی شدید منتظر شما خواهد بود GM بنابراین اگر می خواهید رژیم

غذا های رژیم لاغری جنرال موتورز

رژیم جنرال موتورز



غذاهای رژیم جنرال موتورز

این رژیم بسیار محدود است و شما نمیتوانید غذا های متفاوتی میل کنید.

اما شما در این ۷ روز که رژیم میگیرید هر روز باید یک سری مواد غذایی را میل کنید.

در بخش زیر می توانید لیست مواد غذایی مجاز در این رژیم را بررسی کنید.

لیست مواد غذایی جنرال موتورز

از مواد غذایی زیر می توانید استفاده کنید.

اما در استفاده از مواد غذایی زیر محدودیت وجود دارد، برای مثال نمیتوانید هر روز همه آن ها را میل کنید.

- انواع میوه ها
- انواع سبزیجات
- ترکیب میوه و سبزیجات
 - شیر
 - گوشت قرمز
 - گوشت سفید
 - برنج
- سوپ مخصوص جنرال موتورز

رژیم جنرال موتورز

سوپ لاغری جنرال موتورز

یکی از غذا هایی که این رژیم به آن تاکید دارد سوپ مخصوص جنرال موتورز است.
در این قسمت مواد لازم به همراه طرز تهیه این سوپ را به شما آموزش خواهیم داد

مواد اولیه سوپ

- کلم
- سبزی جعفری
- انواع فلفل دلمه ای
- کرفس
- پیاز
- نمک (ترجیحا از نمک دریایی استفاده شود).
- لیمو ترش

را تهیه کنید GM از ترکیب مواد غذایی بالا می توانید سوپ معروف

چیست؟ GM مواد غذایی ممنوعه در رژیم



غذاهای ممنوعه جنرال موتورز

این رژیم تاکید خاصی روی استفاده از میوه و سبزیجات دارد

رژیم جنرال موتورز

البته شما می توانید از گوشت هم استفاده کنید اما به صورت بسیار محدود باید استفاده شود

لیست مواد غذایی زیر در رژیم لاغری جنرال موتورز ممنوع است و نباید مصرف شود

مواد غذایی ممنوعه

- شکر
- نمک زیاد
- انواع نان
- مصرف موز محدود است
- مصرف گوشت محدود است
- نوشیدنی های الکلی

نمونه رژیم ۷ روزه جنرال موتورز



در این بخش می توانید به یک نمونه رژیم جنرال موتورز دسترسی داشته باشید

در بخش زیر به شما می گویم از شنبه تا جمعه و به عبارتی از روز اول و تا روز هفتم چه چیزی و چه مقدار باید میل کنید

روز اول

رژیم جنرال موتورز

- از ترکیب هندوانه، سیب، کیوی و انار استفاده شود: صبحانه
- سوپ جنرال موتورز میل شود. (بالتر آموزش تهیه سوپ قرار داده شد): ناهار
 - از گوجه فرنگی و خیار استفاده شود: میان وعده اول
 - از کلم بروکلی و مقداری سوپ استفاده شود: شام
- از سالاد خیار و هویج و مقداری سیب استفاده کنید: میان وعده دوم

روز دوم

- از ترکیب کاهو، خیار و گوجه استفاده کنید: صبحانه
 - از سوپ استفاده کنید: ناهار
- یک کاسه ذرت پخته استفاده شود: میان وعده اول
 - سالاد به همراه کلم بروکلی استفاده شود: شام
 - یک عدد سیب استفاده کنید: میان وعده دوم

روز سوم

- ترکیب یک کاسه هندوانه و سیب استفاده شود: صبحانه
 - سوپ و سالاد مصرف شود: ناهار
 - یک عدد سیب مصرف کنید: میان وعده اول
- سبزیجات به اضافه بروکلی و ۱۰۰ گرم سینه مرغ مصرف شود: شام
- یک لیوان شیر قبل از خواب مصرف شود: میان وعده دوم

روز چهارم

- یک عدد سیب و یک لیوان شیر مصرف شود: صبحانه
 - سوپ مخصوص استفاده شود: ناهار
 - سالاد میوه مصرف شود: میان وعده اول
- گرم سینه مرغ و سالاد سبزیجات مصرف شود: شام
- یک عدد سیب یا یک لیوان شیر میل کنید: میان وعده دوم

روز پنجم

- یک کاسه میوه مصرف شود: صبحانه
- گرم سینه مرغ و سالاد سبزیجات به همراه کلم بروکلی میل شود: ناهار

رژیم جنرال موتورز

- یک عدد سیب میل کنید :میان وعده اول
 - سوپ میل شود : شام
- یک لیوان شیر کم چرب بنوشید :میان وعده دوم

روز ششم

- سالاد میوه میل کنید :صبحانه
- گرم سینه مرغ به همراه سوپ میل شود ۵۰ :ناهار
 - یک عدد موز میل شود :میان وعده اول
 - سالاد سبزیجات و میوه استفاده شود : شام
- یک کاسه ماست کم چرب استفاده شود :میان وعده دوم

روز هفتم

- سالاد سبزیجات استفاده شود :صبحانه
 - گرم مرغ میل کنید ۱۰۰ :ناهار
- یک عدد موز و نصف سیب میل کنید :میان وعده اول
 - سوپ استفاده شود : شام
 - یک عدد سیب میل کنید :میان وعده دوم

نتیجه گیری

امیدواریم این مقاله برای شما مفید واقع شده باشد

اگر سوالی دارید حتما در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید

کارشناسان فیت شو آماده هستند تا سوالات شما را پاسخ دهند

این مقاله را دانلود کنید تا هر وقت خواستید به آن دسترسی داشته باشید PDF از قسمت زیر می توانید