

رژیم پروتئین

رژیم پروتئین ۱۴ روزه رایگان را از این سایت دریافت کنید

در این مقاله در ابتدا با مزایا و معایب رژیم غذایی پروتئین آشنا میشوید

و در ادامه یک نمونه رایگان از این رژیم را دریافت میکنید

برای اینکه با این رژیم آشنا شوید و کاهش وزن را تجربه کنید ادامه مقاله را از دست ندهید

رژیم پروتئین چیست ؟

یکی از سوالاتی که ممکن است از خود بپرسید این است که اصلا رژیم پروتئین چیست ؟

این رژیم همان طور که از اسم آن مشخص است پروتئین در آن حرف اول را میزند

همیشه رژیم ها مبتنی بر چندین نوع مواد غذایی هستند مثل میوه ها، پروتئین یا کربوهیدرات که این رژیم فقط روی پروتئین تمرکز دارد

ما در این رژیم مصرف میوه ها و کربوهیدرات را به حداقل میرسانیم که این کار مزیت ها و معایب خود را دارد

منظور از پروتئین هم همان گوشت و مرغ یا ماهی ! اگر فقط به یک نکته اشاره کنم باید بگویم که پروتئین گران است است که طبیعتا گران است

این رژیم هم بیشتر به دریافت پروتئین ها تمرکز دارد و سایر مواد غذایی باید حذف شود

اما اگر از مزیت های آن بخواهم بگویم این است که بسیار کاربردی است و شما لاغری بسیار سریع را با این رژیم تجربه خواهید کرد

پس به صورت خلاصه و به عنوان جمع بندی باید بگویم این رژیم فقط و فقط با جذب پروتئین کار دارد یعنی وعده های اصلی شما گوشت، مرغ و ماهی خواهد بود

در ادامه به بررسی فواید این رژیم لاغری خواهیم پرداخت

مزایا رژیم پروتئین

رژیم پروتئین

همان طور که گفتیم این رژیم دارای فواید خاص خود است

این رژیم بسیار مفید است! در این بخش با بخش کوچکی از این فواید به صورت لیست وار آشنا خواهید شد

افزایش سوخت و ساز

این رژیم به دلیل حذف کردن کربوهیدرات و میوه ها سوخت و ساز بدن شما را بالا میبرد

همین کار باعث میشود که روند کاهش وزن شما سریع تر شود و در نتیجه سریع تر لاغر شوید

بنابراین اگر میخواهید سریع لاغر شوید و به اندام خوبی برسید حتما این رژیم را تست کنید

حفظ و ساخت توده عضلانی

همان طور که میدانید عضلات بدن ما انسان ها از پروتئین ساخته شده است

ما هم برای حفظ و ساخت عضله به اولین چیزی که نیاز داریم پروتئین است

یعنی اگر پروتئین دریافت نکنیم اصلا عضله نخواهیم ساخت

بنابراین اگر ورزشکار هستید و میخواهید پیشرفت خوبی در ورزش داشته باشید اولویت شما این رژیم است

سلامت استخوان ها

به این دلیل که شما در این رژیم بیشتر از هر چیز باید پروتئین میل کنید به صورت مستقیم استخوان های خود را تقویت خواهید کرد

بنابراین اگر مشکل یوکی استخوان دارید و یا میخواهید از آن جلوگیری کنید باید از این رژیم استفاده کنید

افزایش چربی سوزی بدن

یکی دیگر از مزایا این رژیم لاغری قدرت چربی سوزی است

طبیعتاً ما برای اینکه لاغر شویم رژیم میگیریم پس اینکه یک رژیم چربی سوزی خوبی داشته باشد مهم است

رژیم پروتئین

در این بخش به شما تضمین می‌دهیم که این رژیم به شما در این امر کمک میکند

بنابراین اگر به دنبال چربی سوزی خوب هستید این رژیم به شما کمک میکند

کاهش فشار خون

رژیم کاهش وزنی که در این پست به شما معرفی کردیم فشار خون شما را کنترل میکند

شما در این رژیم کربوهیدرات را قطع و کنترل میکنید به همین دلیل فشار خون شما هم کم میشود

کربوهیدرات منبع اصلی قند است و اگر این مورد قطع شود فشار خون شما هم کنترل میشود

کمک به تثبیت وزن

بعد از اینکه ما لاغر شدیم اگر رژیم خود را قطع کنیم وزن ما دوباره بر میگردد و چاق میشویم

اما با این رژیم دوباره چاق نمیشویم! اگر لاغر شده اید و میخواهید دوباره چاق نشوید حتما از این رژیم استفاده کنید

افزایش سلامت کلیه ها

ما با رژیم گرفتن به بدن خود کمک میکنیم که راحت تر کار کند و کمی استراحت کند

این رژیم به کلیه های شما فرصت میدهد که کمی استراحت کند

اما نکته ای که وجود دارد شما باید رژیم را به روشی بگیرید که به کلیه شما فشار وارد نشود

پیشنهاد میکنیم حتما از یک کارشناس تغذیه استفاده کنید تا یک رژیم اصولی دریافت کنید

برای دریافت برنامه غذایی لاغری تضمینی میتوانید روی [فیت شو حساب](#) باز کنید

معایب رژیم پروتئین

رژیم پروتئین



معایب رژیم پروتئین

در بخش قبلی فواید این رژیم غذایی را بررسی کردیم

! در این بخش با شما مشکلاتی که وجود دارد را بررسی میکنیم تا انتخاب کنید این رژیم برای شما مناسب است یا خیر

مشکلات روده

یکی از مشکلات اصلی که این رژیم در بلند مدت برای شما ایجاد میکند مشکل التهاب روده است

اگر شما بلند مدت این رژیم را بگیرید به بدن خود و به خصوص روده فشار وارد میکنید

بنابراین توصیه میکنیم اگر از این رژیم غذایی استفاده میکنید بلند مدت با آن پیش نروید

چند ماه با آن لاغر شوید و بعد از رژیم های دیگر استفاده کنید

احتمال سرطان

یکی دیگر از مضراتی که این رژیم دارد احتمال بروز سرطان است

از آنجایی که بدن ما نیاز به خیلی از مواد غذایی دارد اگر ما آن ها را قطع کنیم یعنی به بدن خود فشار وارد میکنیم

رژیم پروتئین

این رژیم هم کربوهیدرات را حذف میکند همین میتواند مشکل ساز باشد

بنابراین اگر سابقه چنین بیماری هایی دارید توصیه میکنیم از این رژیم استفاده نکنید

مشکلات قلبی

ایراد بعدی که به این رژیم گرفته میشود فشار وارد کردن به قلب است

این رژیم در بلند مدت میتواند باعث مشکلات عروقی شود

بنابراین اگر به فکر قلب خود هستید باید از این رژیم به صورت کنترل شده استفاده کنید

ماه سال از این رژیم استفاده کنید و ماه های دیگر از سایر رژیم ها بهره ببرید ۴بنابراین سعی کنید

کمبود ویتامین

از آنجایی که شما با این رژیم مصرف میوه ها را قطع میکنید ممکن است دچار کمبود ویتامین شوید

بنابراین باید برای جبران این مورد حتما باید از مکمل ها غذایی و ویتامین ها استفاده کنید

اگر این کار را نکنید دچار خیلی از مشکلات مانند ریزش مو و افتادگی پوست خواهید شد

احساس گرسنگی

!!آخرین ایراد و مهم ترین ایرادی که به این رژیم گرفته میشود احساس گرسنگی است

!شما با این رژیم همیشه حس گرسنگی دارید

!در خیلی از سایت ها به اشتباه نوشته اند با این رژیم همیشه حس سیری دارید

درصد اشتباه است و نشان میدهد که نویسنده مطالب سایت های دیگر ۱ روز هم رژیم ۱۰۰ این یک اشتباه است و
انگرفته اند

در ادامه ما به شما یک نمونه رژیم میدهم شما طبق آن ۷ روز رژیم بگیرید متوجه خواهید شد با این رژیم چه احساس
گرسنگی به سراغ شما خواهد آمد

رژیم پروتئین

مواد غذایی مجاز در رژیم پروتئین



مواد غذایی رژیم پروتئین

در این بخش به پرسش این سوال می پردازیم که در رژیم پروتئین چه غذایی باید بخوریم؟

برای دریافت پاسخ این سوال در ادامه با فیت شو همراه باشید

شیر

مورد اولی که حق استفاده از آن را دارید شیر است

شما میتوانید از شیر کم چرب و یا شیر پروتئینی استفاده کنید

از شیر در صبحانه و وعده آخر قبل از خواب استفاده کنید

سینه مرغ

مواد غذایی بعدی که خیلی به مصرف آن تاکید داریم سینه مرغ است

رژیم پروتئین

سینه مرغ بیش از هر مواد غذایی دیگر پروتئین دارد و حتما باید در این رژیم استفاده شود.

از سینه مرغ در وعده های اصلی ناهار و شام استفاده کنید.

اگر ورزشکار هستید در وعده بعد از تمرین از سینه مرغ استفاده کنید.

گوشت قرمز

منبع دیگر پروتئین که باید در برنامه غذایی شما باشد گوشت قرمز است.

شما میتوانید از گوشت گوساله یا شتر مرغ استفاده کنید.

حق استفاده از گوشت گوسفند را ندارید چراکه بسیار چرب است.

بنابراین نتیجه میگیریم که باید از گوشت قرمز استفاده شود.

ماهی

منبع مهم دیگر پروتئین که باید حتما استفاده شود ماهی است.

فرقی ندارد که از ماهی خاصی استفاده کنید! اما به طور کلی باید از ماهی در وعده های اصلی استفاده کنید.

اگر مشکل مالی ندارید توصیه میکنیم از ماهی سالمون استفاده کنید.

لوبیا

لوبیا هم منبع دیگر پروتئین گیاهی است که میتوانید در میان وعده های خود از آن استفاده کنید.

شما میتوانید خوراک لوبیا درست کنید و از آن استفاده کنید.

سویا

آخرین موردی که قصد معرفی آن را داریم سویا است.

سویا یک منبع ارزان برای دریافت پروتئین است.

رژیم پروتئین

اگر مشکل مالی دارید و نمیتوانید گوشت و یا مرغ تهیه کنید از سویا استفاده کنید.

نکته مهم این است که شما باید از ترکیب مواد غذایی بالا استفاده کنید تا جذب بهتری داشته باشید.

مثلا نباید همیشه سینه مرغ بخورید! ناهار برای مثال سینه مرغ میل کنید شما از ماهی استفاده کنید تا جذب پروتئین بهتر شود.

رژیم پروتئین به چه کسی توصیه میشود؟



رژیم پروتئین برای چه کسی مناسب است؟

تا به اینجا با مزایا و معایب این رژیم به خوبی آشنا شدیم.

در این بخش میخواهیم یک جمع بندی کنیم با توجه به این مزایا و معایب این رژیم برای چه افرادی مفید است؟ و چه کسانی باید از آن استفاده کنند؟

برای دریافت پاسخ این سوال ها در ادامه با فیت شو همراه باشید.

دیابتی ها

گروه اولی که حتما باید از این رژیم لاغری استفاده کنند افراد دیابتی هستند.

رژیم پروتئین

این رژیم مصرف قند را محدود میکند بنابراین اگر دیابت دارید حتما باید از این رژیم استفاده کنید

!و مواد غذایی که باید در این رژیم استفاده کنید حداقل قند را دارد

پس اگر دیابت دارید حتما باید از این رژیم استفاده کنید

افرادی که به دنبال لاغری سریع هستند

اگر شما دنبال چربی سوزی سریع هستید هم باید حتما از این برنامه غذایی استفاده کنید

این رژیم با قطع کردن قند و کربوهیدرات فرصتی به شما میدهد که در سریع ترین زمان ممکن لاغر شوید

در صورتی که خیلی از رژیم ها قند را محدود هم نمی کنند! این رژیم آن را به کل قطع میکند

ورزشکار ها

گروه آخری که حتما باید از این رژیم استفاده کنند ورزشکار ها و به خصوص بدنساز ها هستند

این افراد برای ساخت عضله به چیزی نیاز ندارند جز پروتئین، پس باید حتما از این برنامه غذایی استفاده کنند

نمونه رژیم پروتئین ۱۴ روزه رایگان



رژیم پروتئین

برنامه زیر برای ۷ روز است، این برنامه را یک هفته انجام دهید

و برای ۲ هفته تکرار کنید تا رژیم ۱۴ روزه شما انجام شود

اگر علاقه داشتید میتوانید همین رژیم را برای ۶ تا ۸ هفته بگیرید

رژیم پروتئین روز اول

روز اول رژیم را باید با پروتئین های حیوانی شروع کنیم و کربوهیدرات محدود شود

صبحانه

- با یک فنجان قهوه روز را شروع کنید
- عدد سفیده تخم مرغ و ۲ عدد زرده تخم مرغ استفاده کنید ۵
- ورق نان جو با کره بادام زمینی میل کنید ۲

میان وعده اول

- یک کاسه خوراک لوبیا میل کنید

ناهار

- گرم سینه مرغ و ۶ قاشق برنج میل کنید ۳۰۰
- از سالاد میتوانید استفاده کنید

میان وعده دوم

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۵

شام

- گرم ماهی و ۴ قاشق برنج میل کنید ۳۰۰
- از ۵ عدد زیتون و سالاد استفاده کنید

رژیم پروتئین

میان وعده سوم

- لیوان شیر و ۵ عدد بادام زمینی میل کنید ۱

رژیم غذایی پروتئین روز دوم

در روز دوم رژیم هم کربوهیدرات فقط محدود میشود

صبحانه

- ناشتا از یک لیوان آب ولرم به همراه یک عدد لیمو تازه استفاده کنید
- قاشق خوراک لوبیا و ۲ عدد نان جو یا نان پروتئینی استفاده کنید ۶
 - عدد بادام زمینی میل کنید ۴

میان وعده اول

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۴

ناهار

- گرم گوشت قرمز گوساله به همراه ۶ قاشق برنج میل کنید ۳۰۰
 - از سالاد و یا ماست پروتئینی استفاده شود

میان وعده دوم

- یک عدد نان جو و کره بادام زمینی استفاده کنید

شام

- قاشق برنج و ۳۰۰ گرم ماهی میل کنید ۴
 - از سالاد هم استفاده کنید

میان وعده سوم

- قاشق خوراک لوبیا میل کنید ۴

رژیم پروتئین

رژیم لاغری پروتئین روز سوم

از روز سوم به بعد کربوهیدرات قطع میکنیم تا چربی سوزی سریع تر شود

صبحانه

- روز سوم را با یک فنجان قهوه اسپرسو شروع کنید
- عدد تخم مرغ کامل میل کنید ۵

میان وعده اول

- قاشق خوراک لوبیا میل کنید ۶

ناهار

- گرم سینه مرغ میل کنید ۳۰۰
- از سالاد و ماست استفاده کنید
- عدد زیتون میل شود ۵

میان وعده دوم

- عدد بادام زمینی و ۵ عدد مویز استفاده کنید ۵

شام

- گرم گوشت قرمز میل کنید ۳۰۰
- میتوانید از سالاد و ماست پروتئینی استفاده کنید

میان وعده سوم

- قاشق خوراک لوبیا یا عدسی استفاده کنید

رژیم پروتئین روز چهارم

در روز چهارم هم با کربوهیدرات قطع شروع میکنیم و نباید از نان و برنج استفاده شود

رژیم پروتئین

صبحانه

- قاشق خوراک لوبیا میل کنید ۶
- عدد بادام زمینی میل شود ۵

میان وعده اول

- عدد تخم مرغ میل شود ۴

ناهار

- گرم گوشت قرمز میل شود ۳۰۰
- سالاد و ماست مصرف شود

میان وعده دوم

- یک کاسه عدسی میل کنید

شام

- گرم ماهی و سالاد میل شود ۳۰۰

میان وعده سوم

- قبل از خواب یک لیوان شیر میل شود

رژیم غذایی پروتئین روز پنجم

در روز پنجم برای اینکه به بدن فشار وارد نشود کمی کربوهیدرات استفاده میکنیم

صبحانه

- عدد نان جو و ۳ عدد تخم مرغ کامل میل شود ۱

میان وعده اول

- عدد نان و ۶ قاشق خوراک لوبیا میل شود ۱

رژیم پروتئین

ناهار

- گرم ماهی میل کنید ۳۰۰
- قاشق برنج مصرف شود ۴
- سالاد فراموش نشود

میان وعده دوم

- یک کاسه کوچک عدسی میل نید

شام

- گرم سینه مرغ میل کنید ۳۰۰
- قاشق برنج قهوه ای مصرف شود ۴
- یک کاسه ماست پروتئینی میل شود

میان وعده سوم

- لیوان شیر پروتئینی میل کنید ۱

رژیم کاهش وزن پروتئین روز ششم

در روز ششم رژیم مجدد مصرف کربوهیدرات قطع خواهد شد و فقط باید از پروتئین استفاده شود

صبحانه

- قاشق خوراک لوبیا و ۲ عدد تخم مرغ کامل استفاده کنید ۶
- عدد بادام زمینی به همراه ۴ عدد مویز استفاده کنید ۴

میان وعده اول

- یک کاسه عدسی میل شود

ناهار

- گرم سینه مرغ به همراه سالاد و خیار به همراه کاهو میل شود ۳۰۰

رژیم پروتئین

- سالاد خود را با بذر کتان ترکیب کنید.
- یک کاسه ماست کم چرب میل شود.

میان وعده دوم

- قاشق خوراک عدسی میل کنید ۶

شام

- گرم ماهی به همراه سالاد میل کنید ۳۰۰

میان وعده سوم

- عدد بادام زمینی و یا میوه خشک میل کنید ۶
- اگر پروتئین کازئین در دسترس دارید میتوانید یک پیمانه میل کنید

رژیم کاهش وزن پروتئین روز هفتم

در روز آخر رژیم هم مصرف نان و برنج و سایر کربوهیدرات ها را قطع میکنیم

صبحانه

- عدد سفیده تخم مرغ به همراه ۳ قاشق عدسی میل کنید ۴
- یک لیوان شیر پروتئینی میل شود

میان وعده اول

- عدد سفیده تخم مرغ میل شود ۳
- از مویز و ۴ عدد بادام زمینی استفاده شود

ناهار

- گرم گوشت قرمز ترجیحا گوساله استفاده شود ۴۰۰
- سالاد حتما مصرف شود

رژیم پروتئین

میان وعده دوم

- از معجون ترکیب شیر + خرما خشک + شکلات تلخ + پسته و بادام استفاده کنید.
- همچنین میتوانید از سایر معجون های لاغری استفاده کنید.
- برای دریافت برنامه طرز تهیه این معجون ها به صفحه معجون لاغری مراجعه کنید.

شام

- گرم ماهی به همراه سالاد میل شود ۳۰۰
- از ۵ عدد زیتون استفاده کنید
- از ماست کنار ماهی نباید استفاده کنید

میان وعده سوم

- یک لیوان شیر به همراه ۵ عدد بادام زمینی میل کنید

نتیجه گیری

در این مقاله سعی کردیم که یک مقاله مفید ارائه دهیم و شما را با رژیم پروتئین آشنا کنیم

اگر در مورد هر بخش از این مقاله سوالی داشتید حتما در بخش نظرات سوال خود را مطرح کنید

آن را از بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین اگر میخواهید همیشه به این مقاله دسترسی داشته باشید