

## رژیم شیر

دریافت کنید PDF **رژیم شیر سه روزه** را میتوانید در این پست به صورت کاملا رایگان و در قالب فایل. همچنین در این پست **مزایا و معایب رژیم لاغری و کاهش وزن شیر** را بررسی میکنیم. اگر میخواهید بدانید **رژیم غذایی شیر خوب است یا نه؟ یا اصلا برای شما مناسب است یا نه؟** این پست را تا انتها بخوانید **رژیم شیر چیست؟**



یکی از اولین سوالاتی که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد این است که **اصلا رژیم کاهش وزن شیر چیست؟ آیا اصلا میتوان با شیر وزن کم کرد؟ اگر میشود با شیر وزن کم کرد چند کیلو وزن کم خواهیم کرد؟** در این بخش به پاسخ این دست سوالات می پردازیم

اول از همه باید بگوییم این رژیم، رژیمی است که در گذشته برای افراد دیابتی استفاده می شده است

این رژیم به صورت دوره های کوتاه مدت چند روزه اصولا استفاده میشود

برای مثال اگر میخواهید **ظرف ۳ روز لاغر شوید** این رژیم به شما کمک خواهد کرد! استفاده دیگر این رژیم برای افرادی است که در یک وزن متوقف شده اند

برای مثال شما رژیم گرفته اید و وزن شما از ۷۰ کیلو پایین تر نمیرود در این شرایط شما میتوانید از شیر استفاده کنید

## رژیم شیر

**پس پاسخ سوال اول** این شد که این رژیم در لاغری و کاهش وزن به ما کمک میکند و موثر است  
پاسخ سوال بعدی که چند کیلو با این رژیم وزن کم میکنیم جواب ثابتی ندارد

**اما شما به صورت میانگین از ۱ تا ۴ کیلو گرم میتوانید با این رژیم کاهش وزن داشته باشید**

## انواع رژیم غذایی شیر



## انواع رژیم شیر

ما با شیر میتوانیم به شکل های مختلفی رژیم بگیریم و وزن کم کنیم

در این بخش شما را با انواع رژیم کاهش وزن شیر آشنا میکنیم

### رژیم شیر و خرما

یکی از انواعی که شما میتوانید با شیر وزن کم کنید ترکیب آن با خرما است

شما با **ترکیب کردن شیر و خرما** میتوانید یک معجون و یا یک میان وعده مناسب لاغری درست کنید  
برای این کار کافی یک لیوان شیر کم چرب را با چند خرما خشک ترکیب کنید

با این کار شما یک **میان وعده کاملا رژیمی** دارید

میتوانید از این معجون به عنوان میان وعده قبل از ورزش استفاده کنید

# رژیم شیر

## رژیم شیر و موز

یکی دیگر از روش هایی که شما میتوانید با شیر وزن کم کنید ترکیب کردن آن با موز است.

همان شیر موز، که خیلی از ما به آن علاقه داریم لاغر کننده است.

و اگر در میان وعده ها از شیر موز استفاده کنیم کمتر دچار گرسنگی خواهیم شد.

**یا ۲ قاشق عسل** هم استفاده کنید. میتوانید در ترکیب شیر موز از **۱**

اما باید توجه کنید که عسلی که استفاده میکنید طبیعی باشد.

نکته آخر این است که نباید در استفاده از این معجون زیاده روی کنید.

## رژیم شوک شیر

یکی دیگر از انواع رژیم های کاهش وزن رژیم شوک است.

این رژیم به این صورت است که شما ابتدا از رژیم های دیگر مثل رژیم کانادایی استفاده کنید.

بعد از اینکه با رژیم اول وزن کم کردین رژیم خود را تغییر میدهید و با شیر شروع به کاهش وزن میکنید.

**!**با این کار به بدن شوک وارد میشود و **متابولیسم بالا می رود**

هر چقدر هم که متابولیسم بالا تر باشد کاهش وزن شما سریع تر رخ میدهد.

## رژیم شیر سه روزه

آخرین راهی که برای لاغری با رژیم غذایی شیر وجود دارد رژیم ۳ روزه است.

در این روش شما به صورت برنامه ریزی شده در ۳ روز پشت سر هم رژیم میگیرید.

**اگر رژیم شما اصولی باشد در این ۳ روز شما تا ۴ کیلو میتوانید وزن کم کنید**

**در آخر این مقاله یک نمونه رژیم غذایی ۳ روزه با شیر معرفی خواهیم کرد**

## آیا رژیم لاغری شیر موثر است؟



### آیا رژیم شیر موثر است؟

از سوالات اساسی که ممکن است از خود بپرسید این است که آیا این رژیم کاربردی است؟

اگر بخواهم به صورت خلاصه پاسخ دهم جواب بله است.

اما شما باید یکسری نکات را رعایت کنید تا از این رژیم نتیجه بگیرید!

**اگر این نکات را رعایت نکنید این رژیم وزن شما را کم نمیکند که هیچ بلکه فقط شما را مریض میکند!**  
نکته اول این است که این رژیم فقط رژیم شوک دهنده است!

یعنی شما باید اول رژیم های دیگر را امتحان کنید و تا حد ممکن لاغر شوید بعد از این رژیم به عنوان تیر خلاص استفاده کنید!

نکته بعدی این است که شما نباید بلند مدت در این رژیم باشید.

اگر بلند مدت برای حتی ۱۰ روز با شیر رژیم بگیرید به بدن خود آسیب جدی وارد میکنید.

شما نهایتاً ۴ روز میتوانید از این رژیم استفاده کنید.

بنابراین توصیه اکید میکنیم که از رژیم غذایی شیر بیش از حد استفاده نکنید.

### خواص رژیم شیر





### خواص رژیم شیر

همه رژیم‌ها خواص خاص خود را دارند! این رژیم هم در این زمینه مثبتی نیست.

در این بخش شما را با فواید این رژیم لاغری آشنا خواهیم کرد.

#### کمک به استخوان‌ها

یکی از فواید شیر این است که استخوان‌های شما را محکم‌تر میکند.

به خصوص اگر در زمان کودکی و نوجوانی از شیر استفاده کنید استخوان‌های شما محکم‌تر خواهد شد.

رژیم غذایی شیر هم به همین شکل است که استخوان‌های شما را تقویت میکند.

#### سلامت قلب

خاصیت دیگر این رژیم کمک کردن به سلامت قلب است.

## رژیم شیر

شما با پیروی از این رژیم به قلب خود کمک خواهید کرد تا بهتر کار کند و زندگی طولانی تری خواهید داشت چراکه قلب شما سالم تر است

### پیشگیری از سرطان

فواید دیگری که در مورد شیر و رژیم آن میتوان نام برد پیشگیری کردن از سرطان است. شیر خوردن باعث میشود تا احتمال دچار شدن به سرطان کم شود. بنابراین حتما توصیه میکنیم به همین جهت از این رژیم برای یک بار هم که شده استفاده کنید

### کمک به ساخت عضله

یکی دیگر از فواید جذاب رژیم غذایی و کاهش وزن شیر ساخت عضله است. مخصوصا ورزشکار ها که خیلی به دنبال ساخت عضله هستند باید از شیر استفاده کنند. سعی کنید حداقل یک لیوان که شده قبل از خواب میل کنید

### پیشگیری از افسردگی

ویژگی دیگری که برای شیر میتوان عنوان کرد ویژگی ضد افسردگی است. شما با مصرف شیر و برنامه غذایی آن از افسردگی جلوگیری خواهید کرد

### کلسیم بالا

از کسی پوشیده نیست که شیر کلسیم بالایی دارد. اگر شما طبق آن غذا بخورید نیاز کلسیم را رفع میکنید و این مورد به تناسب اندام شما خیلی کمک میکند

### D ویتامین

شما همواره باید نیاز ویتامین ها را رفع کنید. میتوانید از رژیم غذایی شیر استفاده کنید D برای رفع نیاز ویتامین. ابا رفع این نیاز شما عضله خواهید ساخت هر چقدر هم که عضله بیشتری داشته باشید چربی کمتر است

### پروتئین

## رژیم شیر

شیر و به خصوص شیر پروتئینی سرشار از پروتئین است.  
اگر شما یک لیوان شیر پروتئینی قبل از خواب میل کنید در طول خواب هم عضله میسازید.  
بنابراین حتما این مورد را در نظر بگیرید.

## مضرات رژیم شیر



## مضرات رژیم شیر

اگر از ضرر های رژیم های لاغری میترسید حتما باید این بخش را بخوانید.  
در این بخش خطراتی که شیر میتواند برای شما رقم بزند را لیست کرده ایم.

## بیماری آکنه

یکی از مشکلاتی که ممکن این رژیم برای شما ایجاد کند بیماری آکنه است.  
البته این بیماری برای همه رخ نمی دهد اما اگر بلند مدت از این برنامه غذایی استفاده کنید ممکن است دچار آکنه شوید.

# رژیم شیر

## لاکتوز

شیر به دلیل داشتن لاکتوز ممکن است برای برخی از افراد مضر باشد.  
شما اگر هر روز و بلند مدت شیر پر چرب میل کنید حتما برای شما مشکل ساز خواهد شد.

## قند بالا

یکی از مشکلات بد شیر داشتن قند بالا است

قند یکی از عوامل چاقی است

بنابراین مصرف شیر پر چرب و برنامه غذایی آن در بلند مدت اصلا جواب نمیدهد

صرفاً یک رژیم شوک دهنده است

## بیماری پوستی

شما ممکن است با این رژیم دچار بیماری های پوستی شوید

برای مثال ممکن است دچار افتادگی پوست شوید

بنابراین باید این نکته را هم در نظر بگیرید

## آلرژی

ممکن است شما به شیر آلرژی داشته باشید

اگر بلند مدت این برنامه غذایی را استفاده کنید دچار بیماری های بیشتری شوید

## بیماری گوارشی

آخرین ایرادی که به این رژیم گرفته میشود سخت بودن هضم آن است

شما با مصرف شیر ممکن است دچار بیماری های گوارشی شوید

بنابراین توصیه میکنیم حتماً از شیر کم چرب یا پروتئینی استفاده کنید

## قوانین و نحوه اجرا رژیم غذایی شیر



# قوانین رژیم شیر



همه رژیم ها دارای قوانین خاص خودشان هستند.

این رژیم غذایی هم قوانین خودش را دارد.

یکی از مهم ترین قوانین این رژیم این است که نباید بلند مدت این رژیم را بگیرید.

همان طور که در بخش های قبلی هم اشاره کردیم فقط تا ۴ روز میتوانید این رژیم را بگیرید.

مورد بعدی این است که شما باید از **شیر کم چرب** استفاده کنید و بهتر از رژیم پر چرب استفاده نکنید.

البته بهترین گزینه برای شما استفاده از **شیر پروتئینی** است.

شما همچنین میتوانید از سایر فراورده های شیر مثل **ماست پروتئینی** هم استفاده کنید.

آخرین نکته در مورد این رژیم این است که شما باید در میان وعده های خود و وعده اول و آخر در روز از شیر استفاده کنید.

برای مثال صبح ناشتا و شب که میخوابید باید از شیر استفاده کنید.

## نمونه رژیم شیر سه روزه

## رژیم شیر



### نمونه رژیم سیر سه روزه

اگر میخواهید بدانید برای انجام دادن این رژیم باید چه چیزی را کی و چقدر بخورید این بخش را بخوانید.

در این بخش یک نمونه رژیم برای کاهش وزن با شیر ارائه میکنیم.

بنابراین اگر میخواهید تنها با شیر وزن کم کنید این برنامه غذایی را از دست ندهید.

رژیم زیر را ۳ تا ۴ روز تکرار کنید.

#### صبحانه

- یک لیوان شیر پروتئین به همراه چند عدد بادام میل کنید.
- میتوانید از ۳ عدد سفیده تخم مرغ هم استفاده کنید.
- عدد مویز به همراه ۵ عدد بادام زمینی میل کنید ۵

#### میان وعده اول

- از ترکیب شیر پروتئینی یا کم چرب با یک عدد موز استفاده کنید.
- اگر ورزشکار هستید یک پیمانه پودر پروتئین وی ایزوله هم به آن اضافه کنید.

#### ناهار

- در وعده ناهار از چند تکه شکلات تلخ و خرما و شیر کم چرب استفاده کنید.
- یک کاسه ماست پروتئینی میل کنید.

#### میان وعده دوم

- عدد بادام را با یک لیوان شیر کم چرب ترکیب کنید و میل کنید ۵

# رژیم شیر

## شام

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۳
- یک کاسه ماست پروتئینی میل کنید
  - از سبزیجات استفاده کنید

## میان وعده سوم

- یک لیوان شیر پروتئینی که کازئین داشته باشد میل کنید
  - عدد بادام میل کنید ۵

## سوالات درباره رژیم شیر سه روزه

آیا این رژیم غذایی شیر سه روزه توصیه میشود؟

رژیم شیر به چه افرادی توصیه میشود؟

## نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم شما را با سیر تا پياز رژیم شیر سه روزه آشنا کنیم. اگر در مورد این رژیم سوالی داشتید حتما از بخش نظرات با ما در میان بگذارید. آن را از بخش زیر دانلود کنید PDF راستی، برای اینکه همیشه به مطالب این پست دسترسی داشته باشید میتوانید فایل