

رژیم کانادایی

رژیم کانادایی چیست و آیا باعث لاغری سریع میشود؟
در این پست به سوالات بالا پاسخ میدهم و شما را با فواید و مضرات رژیم غذایی کانادایی آشنا میکنیم!
اگر میخواهید بدانید آیا این رژیم برای شما موثر است؟ و شما را لاغر میکند یا نه حتما این مقاله را بخوانید.
راستی، در انتها این مقاله یک نمونه رژیم لاغری رایگان کانادایی به شما میدهم.
در ادامه با فیت شو همراه باشید تا با این رژیم کاهش وزن بیشتر آشنا شوید.

رژیم کانادایی چیست؟



یکی از ابتدایی ترین سوالاتی که ممکن است از خود بپرسید این است که رژیم کاهش وزن کانادایی چیست؟
در این بخش به پاسخ این سوال میپردازیم و به شما یک دید کلی از این رژیم میدهم

همان طور که مشخص است این رژیم برای لاغری و کاهش وزن مناسب است

مورد دیگری که در این رژیم وجود دارد **عدم مصرف کربوهیدرات ها و میوه** است اما شما باید طبق مصرف پروتئین جلو بروید.
این بدین معنی است که شما مجاز به مصرف گوشت، مرغ، ماهی و انواع پروتئین هستید

یکی از خصوصیات که این رژیم دارد **کاهش وزن تا ۱۳ کیلوگرم** است! شما با این رژیم از ۶ تا ۱۳ کیلو گرم در کوتاه مدت وزن کم میکنید

هم معروف است **Canadian Diet** یکی دیگر از نکاتی که باید در مورد این رژیم بدانید این است که این رژیم به

مورد بعدی که باید در مورد این رژیم بدانید این است که سخت است و از سری رژیم های آسان نیست

رژیم کانادایی

به دلیل این سختی ممکن است این رژیم برای شما عوارض های مختلفی هم به دنبال داشته باشد.

البته این ادعا کاملا اشتباه و دروغ است! برخی گفته ها هم در مورد این رژیم هست که با این رژیم تا ۲ سال چاق نخواهید شد نکته آخری که در مورد این رژیم باید بدانید این است که تاکید این رژیم در بازه زمانی ۱۵ روزه است

به همین دلیل در آخر مقاله به شما یک برنامه غذایی ۱۵ روزه کانادایی ارائه میکنیم

قوانین رژیم کانادایی



قوانین رژیم کانادایی

همه رژیم ها دارای قوانین هستند.

!برای مثال برخی رژیم ها روی مصرف میوه تاکید دارند، برخی هم مصرف میوه را محدود میکنند

رژیم لاغری کانادایی هم دارای قوانین خاص خودش است

برای مثال شما باید آب کافی بنوشید، برای مثال شما باید ۳ تا ۴ لیتر آب در روز بنوشید

وقتی این رژیم را میگیرید و رژیم را متوقف میکنید نمیتوانید تا ۶ ماه مجدد رژیم بگیرید

بازه زمانی این رژیم ۷ روزه، ۱۳ روزه و ۱۵ روزه است و بیشتر از این نمیتوانید این رژیم را بگیرید

بعد از این که یک دوره ۱۳ روزه این رژیم را گرفتید دیگر تا ۲ سال نمیتوانید از این رژیم استفاده کنید

نکته بعدی این است که با این رژیم حق انجام ورزش سنگین را ندارید

همچنین این رژیم به افرادی که در بلوغ هستند یا باردار هستند و حتی سن بالایی دارند نباید این رژیم را بگیرند

در رژیم غذایی کانادایی شما حق مصرف برخی مواد غذایی را ندارید که در ادامه لیست آن را ارائه میکنیم

اگر کوچک ترین تقلبی در برنامه غذایی خود انجام دهید برنامه غذایی شما دیگر موثر نخواهد بود

آیا رژیم کانادایی علمی است؟



آیا رژیم کانادایی علمی است؟

این رژیم بر اساس کالری کار میکند و دریافت کالری را محدود میکند.

یا این کار متابولیسم بدن شما بالا میبرد

هر چقدر هم که متابولیسم بالا باشد شما راحت تر وزن کم میکنید

پس این رژیم تا حدودی علمی است

اما این رژیم عوارض زیادی دارد و بسیار افراطی است

شما با این به شدت به بدن خود فشار وارد میکنید و ممکن است دچار بیماری شوید

بنابراین این رژیم به صورت بلند مدت برای شما مناسب نیست

در بلند مدت نه وزن شما کم میشود نه بدن سالمی خواهید داشت

بنابراین توصیه میکنیم اگر به دنبال کاهش وزن سریع در مدت کم هستید از این رژیم استفاده کنید

اما باید بدانید برای اینکه لاغر شوید و لاغر بمانید باید سبک زندگی خود را تغییر دهید

همچنین شما باید از رژیم های آسان تر و با عوارض کمتر استفاده کنید



غذاهای رژیم لاغری کانادایی

در این رژیم شما حق مصرف برخی غذاها را ندارید و نباید به هیچ وجه استفاده کنید.

همچنین شما باید برخی مواد غذایی را حتما در برنامه غذایی خود داشته باشید.

در این بخش **غذا های مجاز و ممنوعه** در این رژیم را لیست خواهیم کرد.

غذاهای مجاز

در بخش زیر میتوانید لیست مواد غذایی مجاز در رژیم لاغری کانادایی را بررسی کنید.

انواع پروتئین

شما باید از انواع پروتئین ها استفاده کنید.

شما میتوانید از **پروتئین های گیاهی و حیوانی** استفاده کنید.

برای مثال شما باید از پروتئین های گیاهی مثل لوبیا یا عدس و یا کلم بروکلی استفاده کنید.

همچنین شما باید از پروتئین های حیوانی مثل گوشت، مرغ و ماهی استفاده کنید.

شما میتوانید از **شیر و ماست پروتئینی کم چرب** هم استفاده کنید.

به صورت کلی شما حق استفاده از منابع پروتئینی سالم را دارید به شرطی که کم چرب باشد.

رژیم کانادایی

برای مثال بهتر است از سینه مرغ استفاده کنید تا ران مرغ به این علت که چربی کمتری دارد.

سبزیجات

مورد بعدی که باید حتما در میان وعده ها و وعده های اصلی استفاده کنید سبزیجات است.

شما باید از انواع سالاد استفاده کنید.

در این رژیم حق استفاده از مواد غذایی زیادی ندارید ولی میتوانید از سبزیجات استفاده کنید.

همچنین شما میتوانید از گوجه و خیار استفاده کنید و محدودیتی ندارید.

قهوه

مورد بعدی که باید حتما در رژیم غذایی کانادایی استفاده کنید قهوه است.

منظور ما از قهوه کاپوچینو یا نسکافه نیست

شما حتما باید فقط از قهوه اسپرسو استفاده کنید.

این قهوه چربی سوز است و میتوانید متابولیسم بدن شما را بالا ببرد.

بنابراین برای چربی سوزی بهتر در رژیم کاهش وزن کانادایی حتما از قهوه استفاده کنید.

نان جو یا پروتئینی

شما برای تامین نیاز کربوهیدرات باید فقط از نان جو و یا نان پروتئینی به صورت محدود استفاده کنید.

بنابراین نمیتوانید از نان معمولی یا برنج استفاده کنید.

حتما باید از نان پروتئینی استفاده کنید و باید محدود هم باشد.

ادویه ها

شما برای اینکه غذاهای شما خوش طعم تر باشد میتوانید از ادویه استفاده کنید.

شما حق استفاده از انواع فلفل و ادویه را دارید.

اما شما نباید به هیچ وجه از نمک استفاده کنید.

غذاهای ممنوعه

در بخش لیست مواد غذایی ممنوعه را لیست کردیم.

به هیچ وجه حق مصرف این مواد غذایی را ندارید.

رژیم کانادایی

کربوهیدرات ها

شما حق استفاده از کربوهیدرات ها را ندارید و نباید به هیچ وجه استفاده کنید.

منظور ما از کربوهیدرات همان برنج و نان است.

همچنین شما نباید از ماکارونی و یا انواع پاستا استفاده کنید

میوه

مورد بعدی که باید در نظر بگیرید عدم مصرف میوه است.

شما نباید از میوه استفاده کنید.

به خصوص برخی از میوه ها که قند بسیار بالایی دارند نباید به هیچ وجه استفاده شوند.

آدامس

شما نباید از انواع آدامس استفاده کنید.

آدامس ها معده شما را دچار اختلال میکنند.

اگر شما از آدامس استفاده کنید احساس گرسنگی خواهید کرد بنابراین نمیتوانید از برنامه تغذیه کانادایی استفاده کنید.

سرخ کردنی ها

یکی دیگر از مواردی که باید در نظر بگیرید عدم استفاده از سرخ کردنی ها است.

برای مثال شما نباید از فست فود ها و سرخ کردنی ها استفاده کنید.

شما نباید از انواع خورشت استفاده کنید به این دلیل که سرخ کردنی است.

قند و انواع شیرینی

مهم ترین چیزی که حق استفاده آن را ندارید قند است.

برای مثال شما وقتی چای میل میکنید نباید با قند و یا شکلات میل کنید.

همچنین نباید در طول رژیم از شیرینی ها استفاده کنید.

پس حتما به این مورد توجه کنید که مصرف قند باید صفر باشد.

نمک

مواد غذایی ممنوعه دیگر که نباید استفاده کنید نمک است.

در رژیم های دیگر میتوانید نمک را به صورت محدود شده استفاده کنید.

رژیم کانادایی

اما در برنامه غذایی کانادایی حق استفاده از نمک را ندارید.

عسل

شما نباید از عسل هم استفاده کنید.

عسل به دلیل داشتن قند بالا اصلا برای برنامه غذایی لاغری مناسب نیست.

بنابراین توجه کنید که مصرف عسل باید قطع شود.

نوشابه و سایر نوشیدنی ها

آخرین نکته ای که در این بخش به آن میپردازیم **عدم مصرف نوشابه و نوشیدنی های گاز دار است**. نوشیدنی ها دارای قند زیاد هستند و این قند مستقیم وارد خون میشود و شما را چاق میکند.

به همین دلیل در این رژیم اصلا نباید سراغ این نوشیدنی ها بروید.

فواید رژیم کانادایی



در این بخش به بررسی فواید برنامه غذایی و کاهش وزن کانادایی میپردازیم.

اگر میخواهید با فواید این رژیم آشنا شوید در ادامه با ما همراه باشید.

رژیم کانادایی

لاغری سریع

فایده اصلی رژیم غذایی کانادایی این است که با میتوانید خیلی خیلی سریع وزن کم کنید

به حدی میتوانید وزن کم کنید که شگفت انگیز و باور نکردنی است

در برخی موارد افراد تا ۱۳ کیلوگرم در ۱۵ روز وزن کم کرده اند

بنابراین اگر به دنبال لاغری بسیار سریع هستید این برنامه غذایی کانادایی برای شما مناسب است

افزایش سوخت و ساز بدن

این رژیم در چند روز اول سوخت و ساز شما را بالا میبرد

افزایش متابولیسم و سوخت ساز هم میتواند به شما کمک کند تا چربی بسوزانید

اما باید توجه کنید که در بلند مدت سوخت و ساز شما کم میشود

یا ما به صورت کلی اگر میخواهید در کوتاه مدت سریع لاغر شوید این رژیم برای شما است

مضرات رژیم کانادایی



مضرات رژیم لاغری کانادایی

تا به اینجا به صورت جسته و گریخته در مورد مضرات این رژیم صحبت کردیم

اما در این بخش به صورت کلی و جامع در مورد مضرات رژیم لاغری کانادایی صحبت میکنیم

برای آشنایی با این مشکلات و مضرات با ما همراه باشید

بی حالی

یکی از اصلی ترین مشکلاتی که رژیم لاغری کانادایی ممکن است برای شما ایجاد کند بی حالی است. شما باید با کالری زندگی کنید! به نوعی کالری سوخت شما است. این رژیم کالری دریافتی شما را محدود میکند. حال اگر سوخت نداشته باشید نمیتوانید کار کنید؟ جواب خیر است! پس اگر میخواهید با این رژیم وزن کم کنید باید این نکته را هم در نظر بگیرید.

لاغری کوتاه مدت

مشکل بعدی که به این رژیم گرفته میشود لاغری کوتاه مدت است. چندین بار گفتیم که این رژیم شما را سریع لاغر میکند و سوخت و ساز را بالا میبرد. اما در بلند مدت و حتی کوتاه مدت سوخت و ساز قطع میشود و لاغری هم قطع میشود. پس باید به نکته لاغری کوتاه مدت توجه کنید.

از دست دادن عضله

از آنجایی که شما باید کالری خیلی کمی دریافت کنید **شما عضله خواهید سوزاند**. وقتی بدن غذا برای سوخت و ساز نداشته باشد بعد از یک مدت شروع به سوختن عضله میکند. بنابراین این رژیم اصلا به ورزشکارها توصیه نمیشود.

گرفتگی عضلات

همچنین با رژیم غذایی کانادایی در طول روز مشکلات زیادی خواهید داشت و نمیتوانید فعالیت کنید. در طور روز با کوچک ترین فعالیت بدنی دچار گرفتگی عضله خواهید شد.

افتادگی پوست و تناسب اندام

این رژیم به این دلیل که بدون ورزش وزن شما را کم میکند و عضله از دست میدهد بدن را نابود میکند. شما با این رژیم عضله از دست میدهید و فقط لاغر میشوید.

با این کار **شما دچار افتادگی پوست خواهید شد** و تناسب اندام خود را از دست میدهید.

مشکلات تیروئید

رژیم کانادایی

از آنجایی که شما باید مصرف نمک را قطع کنید ممکن است دچار اختلال تیروئید شوید.
پس توجه کنید که اصلا به دنبال این رژیم نروید تا دچار این مشکلات نشوید

ریزش مو

ریزش مو هم از سایر مشکلاتی است که این رژیم برای شما پدید می آورد.
این رژیم به دلیل محدود کردن مصرف غذایی ویتامین ها را دریافت نمیکند.
قطع شدن ویتامین ها هم به منزله ریزش مو است

کم خونی

شما با گرفتن این رژیم در بلند مدت دچار کم خونی خواهید شد.
به خصوص اگر بیماری داشته باشید این احتمال بیشتر خواهد شد.
به همین توصیه میکنیم اگر بیماری دارید سراغ این رژیم نروید

یبوست

یکی دیگر از بیماری هایی که این رژیم برای شما پدید می آورد مشکل یبوست است.
شما با این رژیم ممکن است دچار این بیماری شوید.
اگر هم یبوست داشته باشید رژیم لاغری کانادایی یبوست را تشدید میکند

پوکی استخوان

همان طور که شما باید مصرف خیلی از مواد غذایی مثل شیر را قطع کنید این رژیم شما را به سمت پوکی استخوان میبرد.
البته در کوتاه مدت دچار این مشکل نخواهید شد اما در بلند مدت حتما پوکی استخوان به سراغ شما خواهد آمد

کم شده اعصاب

اگر شما مصرف مواد غذایی و به خصوص نمک را کم و یا قطع کنید حتما به صورت ناخودآگاه کم اعصاب خواهید شد.
با این رژیم هم خود پرخاش گر خواهید شد هم خانواده خود را اذیت میکنید

رژیم کانادایی چقدر موثر است ؟



آیا رژیم کانادایی موثر است؟

رژیم غذایی کانادایی در لاغر شدن بسیار موثر و تاثیر گذار است.

این رژیم شما را تا ۱۳ کیلوگرم لاغر میکند اما این لاغری پایدار نیست پس باید بگوییم اگر به دنبال یک بدن ایده آل و سر حال هستید این رژیم به شما کمک نمیکند.

این رژیم فقط شما را لاغر میکند و با این لاغری کلی بیماری و مشکل برای شما ایجاد میکند.

اما برای نتیجه گیری باید بگوییم اگر فقط میخواهید در ۲ هفته فقط وزن کم کنید این رژیم برای شما مناسب است

اما اگر میخواهید در بلند مدت و همیشه بدن خوب و سالمی داشته باشید این رژیم مناسب نیست

نمونه رژیم کانادایی رایگان

نمونه رژیم کانادایی



در این بخش به شما یک نمونه رژیم کانادایی معرفی میکنیم که میتوانید ۱۵ روز و یا ۷ روز اجرا کنید. سعی کنید برنامه زیر را دقیق و مو به مو اجرا کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. دقت داشته باشید که اگر این برنامه را دقیق اجرا نکنید لاغر نخواهید شد.

رژیم کانادایی ۱۵ روزه

در این بخش به شما یک برنامه غذایی ارائه میکنیم که شامل صبحانه، ناهار و شام است. سعی کنید این برنامه را ۱۵ روز اجرا کنید تا نتیجه بگیرید. رژیم ۱۵ روزه کانادایی را بیشتر از دو هفته نباید اجرا کنید.

صبحانه :

- یک فنجان قهوه تلخ و یک عدد خرما خشک میل کنید.

ناهار :

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۳
- از سبزیجات استفاده کنید

شام :

- گرم سینه مرغ کبابی میل کنید ۲۰۰
- ورق نان جو یا پروتئینی میل کنید ۲

رژیم کانادایی

رژیم کانادایی ۷ روزه

در این بخش میتوانید به رژیم ۷ روزه کانادایی دسترسی داشته باشید

این برنامه غذایی کانادایی را فقط ۷ روز اجرا کنید

صبحانه :

- یک فنجان چای سبز یا قهوه تلخ میل کنید
- عدد خرما خشک میل کنید ۲

ناهار :

- عدد سفیده تخم مرغ میل کنید ۲
- قاشق خوراک لوبیا میل کنید ۴

شام :

- گرم ماهی میل کنید ۲۰۰
- از سبزیجات و سالاد استفاده کنید

سوالات درباره رژیم کانادایی

رژیم لاغری کانادایی به چه افرادی توصیه می شود ؟

آیا بهترین راه برای لاغری رژیم غذایی کانادایی است ؟

نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم شما را با سیر تا پیاز رژیم لاغری کانادایی آشنا کنیم
اما اگر باز سوال دارید حتما در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید! در این مقاله مزایا و معایب این رژیم کاملا آشنا شدید
مقاله را از بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین اگر همیشه میخواهید به این مقاله دسترسی داشته باشید فایل