

چگونه لاغر شویم در یک هفته

چگونه لاغر شویم در یک هفته و لاغر بمانیم؟ حتما پاسخ این سوال دغدغه شما است

در این پست قصد داریم به شما بگوییم چه کارهایی انجام دهید تا وزن کم کنید

همچنین به شما خواهیم گفت چه مواردی را نباید انجام دهید تا کاهش وزن داشته باشید

روزه لاغر شوید و لاغر بمانید حتما این مقاله را تا انتها بخوانید اگر میخواهید

چگونه لاغر شویم در عرض یک هفته



چگونه لاغر شویم در یک هفته

قبل از اینکه این آموزش را شروع کنیم میخواهیم به یک سوال مهم و اساسی پاسخ دهیم تا خیال شما راحت شود

سوالی که احتمالا میپرسید این است که آیا اصلا لاغری در یک هفته ممکن است؟

اگر بخواهیم به صورت خلاصه پاسخ دهیم جواب "بله" است

!شما در ۷ روز میتوانید وزن کم کنید، اما آسان نیست

چگونه لاغر شویم در یک هفته

شما باید یکسری نکات را رعایت کنید و یکسری کارها که از قبل انجام میدادید را کنار بگذارید.
درصد تضمین شده وزن کم میکنید ۱۰۰ اگر مواردی که در این مقاله میگوییم را انجام دهید.
این رو بیان کردم تا با خیال راحت ادامه مقاله را بخوانید و استرس از این بابت نداشته باشید.
پس اگر میخواهید پاسخ سوال چگونه لاغر شویم در یک هفته را بگیرید با فیت شو همراه باشید

برنامه غذایی خود را تغییر دهید



اولین و مهم ترین کاری که شما برای لاغر شدن در یک هفته باید انجام دهید عوض کردن برنامه غذایی است

همیشه ما اینجوری زندگی کردیم که ۳ وعده غذا میل کردیم، اما این اصلا درست نیست

یا خیلی شنیدیم که شام نباید بخوریم! این همه قطعا درست نیست

اما شاید بپرسید چطوری؟! شما باید ۶ تا ۷ وعده غذا بخورید

خب شما باید وعده های غذایی خود را تقسیم کنیم به ۶ وعده و حجم آن را کم کنید

چگونه لاغر شویم در یک هفته

برای مثل شما ۸ صبح وعده اول را میل میکنید و ۱۰ صبح بعدی بعدی و ... به همین ترتیب انجام میدهید

به طور کلی شما باید هر ۲ تا ۳ ساعت یک وعده غذا میل کنید

با این کار شما مواد معدنی را بهتر جذب میکنید و چاق هم نخواهید شد

برای اینکه یک رژیم مناسب خود دریافت کنید میتوانید با فیت شو در ارتباط باشید

میان وعده ها را فراموش نکنید



میان وعده میل کنید

کار بعدی که باید انجام دهید افزودن میان وعده ها به برنامه غذایی خود است

ما ۳ وعده اصلی داریم و بین هر یک از این ۳ وعده باید یک میان وعده باشید

شما میتوانید از میان وعده های رژیمی استفاده کنید

عدد سفیده تخم مرغ با یک عدد سیب زمینی کوچک میل کنید ۳ مثلاً

چگونه لاغر شویم در یک هفته

یا یک عدد نان جو با کره بادام زمینی میل کنید

در میان وعده ها میتوانید از معجون های لاغری استفاده کنید

صبحانه کامل و مفید بخورید



صبحانه کامل میل کنید

در اینکه صبحانه بسیار مفید است باید آن را جدی بگیریم شکی نیست

اما همیشه شنیده ایم صبحانه کامل باشید، اما کسی نگفته صبحانه کامل یعنی چه ؟

در این قسمت به این سوال پاسخ میدهم

شما صبح ۸ ساعت باید صبحانه میل کنید

صبحانه شما باید شامل موارد زیر باشد :

- عدد سفیده تخم مرغ ۳
- عدد زرده تخم مرغ ۲
- عدد زیتون ۵
- عدد بادام ۵
- یک کاسه کوچک خوراک لوبیا

چگونه لاغر شویم در یک هفته

به جای استفاده از بادام میتوانید از بادام زمینی هم استفاده کنید

مواد غذایی رژیمی و کم کالری بخورید



غذا رژیمی بخورید

!مورد بعدی که باید به آن توجه کنید تا در یک هفته لاغر شوید این است که چه غذایی میخورید

شما باید غذاهای رژیمی با کالری پایین بخورید

اگر به این موضوع دقت نکنید هر چقدر هم که ورزش کنید لاغر نخواهید شد

!یکی از پاسخ هایی که میتوان به سوال چگونه لاغر شویم در یک هفته داد همین است

ماهی



ماهی میل کنید

اولین چیزی که ما به شما توصیه میکنیم استفاده از ماهی است

ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ بسیار مفید است

همچنین ماهی سرشار از پروتئین است که به شما در کاهش چربی و افزایش عضله کمک میکند

توصیه ما استفاده از ماهی سالمون است

اما اگر نمیتوانید ماهی سالمون تهیه کنید میتوانید از ماهی سفید هم استفاده کنید

سینه مرغ

چگونه لاغر شویم در یک هفته



سینه مرغ میل کنید

مورد بعدی که ما خیلی به آن تاکید داریم استفاده از سینه مرغ است.

چرا ما نمیگوییم مثلا کتف یا پای مرغ بخورید و فقط میگوییم سینه میل کنید؟

بخاطر این است که سینه از بقیه قسمت های مرغ چربی کمتری دارد و پروتئین بیشتری دارد.

پس به عنوان یک غذای رژیمی و مقوی میتوانید روی سینه مرغ حساب باز کنید.

استیک



استیک میل کنید

غذای بعدی که در برنامه غذایی شما باید جا داشته باشد استیک است.

چگونه لاغر شویم در یک هفته

استیک طعم خوبی دارد و سرشار از پروتئین است.

اگر استیک و سینه مرغ را با هم ترکیب کنید نتیجه بهتری هم میگیرید

برای مثال ناهار سینه مرغ میل کنید و شام استیک مصرف کنید

با این کار جذب پروتئین بهتر خواهد شد

بذر کتان



شما میتوانید از بذر کتان برای لاغری استفاده کنید

کافی بذر کتان را از عطاری تهیه کنید و با سالاد خود ترکیب کنید

با این کار روند لاغری شما سریع تر خواهد شد

ادویه ها را عوض کنید

چگونه لاغر شویم در یک هفته



ادویه میل کنید

مورد بعدی که میتواند کمی به شما کمک کند استفاده از ادویه ها است

ادویه نقش مهمی در وضعیت بدن شما دارد

شما به جای استفاده از نمک میتوانید از ادویه های دیگر مثل کاری استفاده کنید

از نمک معمولی هم استفاده نکنید و نمک دریایی استفاده کنید

آب فراوان



آب فراوان میل کنید

چگونه لاغر شویم در یک هفته

شاید باور نکنید اما آب خوردن هم میتوانید به لاغری شما کمک کند

اصلا یکی از راز های اینکه چگونه لاغر شویم در یک هفته همین آب خوردن است

یک بطری آب داشته باشید و روزانه حداقل ۴ لیتر آب بنوشید

با این کار به اجزا داخلی بدن خود هم کمک میکنید که بهتر کار کنند

میوه ها



میوه میل کنید

شما باید در رژیم خود از میوه ها استفاده کنید

اما نکته مهم این است که نباید هر میوه ای بخورید

برخی میوه ها قند بالایی دارند، مثلا موز در رژیم مفید نیست

بهترین میوه که میتوانید سیب است

یک سیب را نصف کنید و تیکه اول را در میان وعده اول میل کنید

چگونه لاغر شویم در یک هفته

تیکه دوم سیب هم در میان وعده بعدی میل کنید.

ویتامین و ریز مغذی ها را فراموش نکنید

ویتامین ها و ریزمغذی ها



همیشه وقتی از ما سوال میکنند چطوری لاغر شویم ما هم یک سوال میکنیم

سوال ما این است که آیا مصرف ویتامین دارید ؟

خیلی از مردم اصلا توجهی به ویتامین ها ندارند و از کنار آن میگذرند

در صورتی که ویتامین ها و ریز مغذی ها بسیار اهمیت دارند

استفاده کنید D,E,C سعی کنید حتما برای لاغری از ویتامین های

دمنوش لاغری بخورید

چگونه لاغر شویم در یک هفته



دمنوش لاغری میل کنید

کار دیگری که برای لاغر شدن در ۷ روز میتوانید انجام دهید نوشیدن دمنوش ها است

دمنوش ها به روند چربی سوزی شما کمک میکنند

در کنار رژیم از این دمنوش ها هم استفاده کنید تا روند چربی سوزی سریع تر شود

در ادامه شما را با چند تا از بهترین نوشیدنی ها چربی سوزی آشنا میکنیم

قهوه اسپرسو

چگونه لاغر شویم در یک هفته



قهوه بنوسید

اولین نوشیدنی که بهترین و ساده ترین هم هست قهوه است.

دقیقه قبل از ورزش میل کنید به شما انرژی میدهد ۴۵قهوه یکی از قوی ترین چربی سوز ها است و اگر

قبل از تمرین کردن قهوه میل کنید تا هم انرژی بگیرید و هم چربی از دست دهید

لیمو و خاک شیر



دمنوش لیمو و خاک شیر

چگونه لاغر شویم در یک هفته

نوشیدنی بعدی که حتما باید میل کنید دمنوش خاک شیر و لیمو است

سعی کنید صبح که بیدار میشوید و ناشتا هستید از این دمنوش استفاده کنید

خاک شیر را با ولرم ترکیب کنید و کمی به آن لیمو اضافه کنید

دمنوش آماده است و میتوانید میل کنید

مواد غذایی چاق کننده نخورید



غذا چاق کننده نخورید

یکی دیگر از کارهایی که شما باید برای لاغری در یک هفته انجام دهید خوردن برخی غذاها است

تا الان گفتیم چه بخورید و کی بخورید! اما الان میگوییم چه غذاهایی را حق ندارید بخورید

این بخش بسیار مهم تر از قسمت های قبلی است

نوشیدنی های انرژی زا

چگونه لاغر شویم در یک هفته



نوشیدنی انرژی زا نخورید

اگر میخواهید ۷ روزه لاغر شوید باید بدانید که حق استفاده از نوشیدنی ها انرژی زا را ندارید.

این نوشیدنی ها قند بسیار بالایی دارند و این قند مستقیم وارد خون شما میشود.

در نتیجه اگر از این نوشیدنی ها استفاده کنید هر چقدر هم که کم باشد اصلا لاغر نخواهید شد.

فست فود



فست فود را دور بریزید

یکی از کارهایی که بسیار واضح است که باید انجام دهید دوری است فست فود است.

چگونه لاغر شویم در یک هفته

فست فود ها کالری بالایی دارند و همین باعث میشود که شما چاق شوید.

بنابراین برای اینکه ۷ روزه وزن کم کنید دور غذاهای آماده را خط بکشید

ریزه خواری نکنید



ریزه خواری نکنید

شاید خیلی از شما در مورد ریزه خواری نشنیده باشید، اما باید گفت که بسیار مهم است

مثلا خیلی از افراد میگویند که ما رژیم هستیم ولی وزن کم نمیکنیم! ریز خواری به ناخنک زدن خودمان میگویند

ولی همزمان گاهی اوقات یک شکلات یا یک کیک کوچک مصرف میکنند

به این کار ریزه خواری میگویند که باید انجام ندهید

ورزش کنید تا لاغر شوید

چگونه لاغر شویم در یک هفته



شما بدون ورزش کردن هم لاغر میشوید! اما اگر میخواهید سریع تر نتیجه بگیرید حتما باید ورزش کنید.
در ادامه برخی ورزش ها که به لاغری کمک میکنند را معرفی خواهیم کرد

بدنسازی

چگونه لاغر شویم در یک هفته



بدنسازی کار کنید

همیشه وقتی از ما سوال میکنند که چگونه لاغر شویم پاسخ میدهیم که آیا بدنسازی کار کرده اید ؟

بدنسازی یکی از ورزش هایی است که به شدت به عضله سازی شما کمک میکند

اگر شما عضله بیشتری هم داشته باشید طبیعتاً چربی کمتر خواهد شد

پس برای کاهش وزن حتما بدنسازی کار کنید

برای دریافت برنامه بدنسازی هم میتوانید روی فیت شو حساب باز کنید

هوازی

چگونه لاغر شویم در یک هفته



ورزش هوازی انجام دهید

یکی دیگر از ورزش های آسانی که میتوانید انجام دهید ورزش های هوازی است.

این ورزش ها مثل پیاده روی و دویدن هستند که به چربی سوزی کمک خوبی میکنند.

سعی کنید صبح ها بدنسازی کنید و شب ها هوازی بزنید تا سریع تر لاغر شوید.

طناب زدن



طناب بزنید

کار دیگری که برای لاغری میتوانید انجام دهید طناب زدن است.

چگونه لاغر شویم در یک هفته

طناب زدن به شدت به چربی سوزی کمک میکند و اگر منظم انجام دهید نتیجه خوبی میگیرید

دوچرخه سواری



ورزش بعدی که خیلی از ما به آن علاقه داریم دوچرخه سواری است

جالب است که بدانید دوچرخه سواری از دویدن هم برای لاغری بهتر است

پس حتما روزانه ۳۰ دقیقه حداقل دوچرخه سواری کنید

شنا



آخرین ورزشی که برای از دست دادن چربی مناسب است شنا است

روزانه ۱ ساعت شنا کنید تا کیفیت پوست شما بهتر شود و لاغر هم شوید

چگونه لاغر شویم در یک هفته

شنا کردن هم به لاغری شما بسیار کمک میکند و در کنار رژیم بسیار مفید است

خواب را تنظیم کنید



خوب بخوابید

یکی از کارهای مهمی که باید انجام دهید تنظیم کردن خواب است

!! خیلی از افراد به ما پیام میدهند که ما ساعت ۲ و ۳ صبح میخوابیم چگونه لاغر شویم در یک هفته

افرادی که این سوال را میکنند و خواب خوبی ندارند اصلا لاغر نخواهند شد

شما باید اول خوب بخوابید بعد کارهای دیگر را انجام دهید

اگر خوب نخوابید بدن استراحت نمیکند در نتیجه کاهش وزن هم صورت نمیگیرد

موانع لاغری را از بین ببرید

چگونه لاغر شویم در یک هفته



برخی مشکلات و موانع هستند که شاید آن ها را ندانیم ولی آن ها باعث چاقی ما میشوند

در این بخش با این مشکلات آشنا میشویم تا آن ها را از بین ببریم

سریع غذا خوردن



مشکل اولی که خیلی از ما با آن درگیر هستیم سریع غذا خوردن است

اگر سریع غذا بخوریم هضم غذا سخت میشود

چگونه لاغر شویم در یک هفته

و به معده ما فشار وارد خواهد شد و در نتیجه لاغر هم نمیشویم

توصیه میکنیم تا حدی که میتوانید آرام غذا بخورید

کنترل کالری



کالری شماری کنید

مشکل اول که خیلی از ما با آن درگیر هستیم کالری است

مثلا یک کیک کوچک میخوریم با این خیال که کوچک است ولی ما را چاق نمیکند

اما یک کیک کوچک به اندازه یک وعده غذای رژیمی کالری دارد

پس باید توجه کنیم که چه میخوریم تا چاق نشویم

سیگار کشیدن

چگونه لاغر شویم در یک هفته



سیگار نکشید

سیگار کشیدن هم یکی از مشکلاتی است که مانع لاغری ما میشود.

با سیگار کشیدن روند چربی سوزی شما قطع میشود.

بنابراین برای اینکه لاغری در یک هفته را تجربه کنید سیگار را کنار بگذارید.

مصرف الکل



الکل نخورید

مشکل بعدی مصرف الکل است.

چگونه لاغر شویم در یک هفته

استفاده از الکل باعث این میشود که تا چند روز بدن شما پروتئین جذب نکند

پروتئین هم مهم ترین عامل برای عضله سازی و چربی سوزی است

حال اگر پروتئین جذب نکنید به نظر شما میتوانید لاغر شوید؟

پاسخ قطعا نه است پس از الکل دوری کنید

استرس و اضطراب



استرس نداشته باشید

آخرین برای لاغری استرس است

با افزایش استرس سرعت چربی سوزی کم میشود

هر چقدر هم که استرس بیشتر باشد شما چاق تر خواهید شد

بنابراین برای اینکه لاغر شوید سعی کنید از استرس و فکر و خیال دور باشید

چک لیست لاغری در یک هفته

چگونه لاغر شویم در یک هفته

در این مقاله نکات بسیار مهمی را گفتیم که اگر بخواهید به آن ها عمل کنید سخت است

!اما برخی از نکات از بقیه نکته ها مهم تر بودند

در این بخش سعی کردیم نکات را به صورت چک لیست درست کنید تا با توجه به آن ها عمل کنید

کارهای زیر را برای لاغری در یک هفته انجام دهید

- رژیم بگیرید.
- ورزش کنید.
- خوب بخوابید.
- کالری خود را کنترل کنید.
- غذاهای مضر نخورید.
- ویتامین ها فراموش نشود.

چک لیست بالا موارد مهم این مقاله بود که باید حتما انجام شود

نتیجه گیری

در این مقاله سعی کردیم تمام سوالات شما را پاسخ دهیم

امیدواریم پاسخ سوال چگونه لاغر شویم ؟ را گرفته باشید و دیگر دغدغه ای از این بابت نداشته باشید

اگر در مورد هر چیزی سوال داشتید حتما از قسمت نظرات سوال خود را با ما در میان بگذارید

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