

رژیم لوکارب

رژیم لوکارب چیست ؟ و آیا برای لاغری سریع مناسب است ؟
اگر به دنبال جواب این سوالات هستید اصلا نگران نباشید

تا ۱۰۰ رژیم لاغری لوکارب آشنا خواهیم کرد در این مقاله جواب این سوالات را خواهیم داد و شما را با ۰ در انتها این پست یک نمونه رژیم غذایی رایگان کم کربوهیدرات هم دریافت میکنید

رژیم لوکارب چیست ؟



در این بخش میخواهیم به یک سوال مهم پاسخ دهیم

آیا میدانید رژیم لاغری لوکارب چیست ؟ و چه قوانینی دارد ؟
در این بخش به پاسخ این سوالات خواهیم پرداخت

اول از همه باید بگوییم که **این برنامه غذایی مصرف نان و برنج را محدود میکند**
به همین دلیل است که به آن لوکارب میگویند

بنابراین باید بدانید که اگر میخواهید با این برنامه غذایی لاغر شوید نباید برنج و یا نان بخورید

اگر هم میخواهید از برنج استفاده کنید باید بسیار محدود باشد

قانون بعدی که دارد این است که **نباید از تنقلات و قند ها استفاده کنید**

رژیم لوکارب

در ادامه بیشتر با این رژیم لاغری آشنا خواهید شد.

مزایا رژیم لوکارب



مزایا رژیم لوکارب

اگر می‌خواهید با مزایا رژیم غذایی رژیم لوکارب آشنا شوید در ادامه با ما همراه باشید.

در بخش زیر مزایا این رژیم را لیست کرده ایم.

چربی سوزی عالی

اولین و مهم‌ترین ویژگی رژیم لوکارب این است که **شما را خیلی سریع لاغر میکند**. اگر به دنبال بهترین رژیم برای لاغری سریع هستید این رژیم برای شما است.

بنابراین با این برنامه غذایی می‌توانید لاغری سریع را تجربه کنید.

مناسب برای دیابتی‌ها

خیلی از برنامه‌های غذایی برای افراد دیابتی مناسب نیست.

اما این رژیم می‌تواند برای این بیماران مناسب باشد.

بنابراین **اگر دیابتی هستید می‌توانید این رژیم را در برنامه غذایی خود قرار دهید**.

کمک به سیستم گوارشی

یکی دیگر از فوایدی که در مورد رژیم لوکارب می‌توان ذکر کرد کمک کردن به سیستم گوارشی است.

رژیم لوکارب

این رژیم مصرف نان و برنج را محدود می‌کند و همین باعث می‌شود که شما سیستم گوارشی سالم تری داشته باشید.

کاهش وزن سریع

از مهم ترین ویژگی های این برنامه غذایی کاهش وزن سریع است.

خیلی از رژیم های غذایی وزن شما را آرام کم میکنند

اما این رژیم وزن شما را سریع و در زمان محدود کم میکند

هضم بهتر غذا

اگر مشکل هضم غذا دارید و غذا سر دل شما میماند دیگر نگران نباشید

با این رژیم غذا بهتر هضم میشود و از غذا خوردن لذت خواهید برد

کنترل وزن راحت تر

آخرین ویژگی که میتوان از آن یاد کرد کنترل وزن است

خیلی وقت ها شما وزن کم میکنید و مجدد چاق میشوید

با این رژیم میتوانید لاغر شوید و لاغر بمانید

معایب رژیم لوکارب



معایب رژیم لوکارب

رژیم لوکارب

در بخش زیر با مشکلات این رژیم غذایی آشنا میشویم

اگر مشکلات زیر برای شما حاد بود نباید از این رژیم استفاده کنید

بوی بد دهان

یکی از مشکلات مهم این برنامه غذایی مشکل بوی دهان است

این رژیم به دلیل کمبود کربوهیدرات **بدن شما را تحت فشار قرار میدهد** و این فشار را دچار مشکلاتی میکند که یکی از آن ها بوی بد دهان است

بنابراین باید این ایراد را در نظر بگیرید

مشکلات روده و معده

ایراد بعدی که میتوان به این برنامه غذایی گرفت تحت فشار قرار دادن روده و معده است

شما اگر طولانی مدت و برای چند ماه از این رژیم استفاده کنید روده و معده خود را دچار بیماری میکنید

بنابراین **اگر سابقه بیماری معده دارید از این رژیم دوری کنید**

بی حالی

سوخت شما در روز برای کار و فعالیت بدنی از کربوهیدرات ها تامین میشود

اگر مصرف کربوهیدرات کم شود شما در طول روز کم انرژی و بی حال خواهید بود

بنابراین شما **با این رژیم ممکن است دچار بی حالی شوید** اگر فعالیت زیادی در روز دارید سعی کنید از یک رژیم با کربوهیدرات بیشتر استفاده کنید

نارسایی کلیه

یکی دیگر از مشکلاتی که این رژیم ممکن است در پی داشته باشد نارسایی کلیه است

شما اگر بلند مدت و برای چند ماه از این برنامه غذایی استفاده کنید ممکن است دچار مشکلات کلیوی شوید

اگر سابقه بیماری کلیوی دارید از این رژیم دوری کنید و از سایر رژیم های غذایی استفاده کنید

سخت است

ایراد بعدی که میتوان به این رژیم غذایی گرفت سخت بودن است

شاید برای خیلی از شما مهم باشد که راحت وزن کم کنید و سختی نکشید

رژیم لوکارب

اِشما با این برنامه غذایی سختی زیادی میکشید اما بهتر از هر رژیم دیگر وزن کم میکنید! این رژیم اینطور نیست

نمونه رژیم غذایی لوکارب



نمونه رژیم لوکارب

اگر نمیدانید چطور این رژیم را بگیرید تا لاغر شوید نگران نباشید

طبق برنامه غذایی زیر عمل کنید تا خوب وزن کم کنید

صبحانه

در وعده صبح و زمانی که ناشتا هستید باید از مواد غذایی زیر استفاده کنید

- املت با سبزیجات میل کنید
- میتوانید از تخم مرغ آب پز هم استفاده کنید
- عدد بادام درختی میل کنید ۵
- عدد سیب میل کنید ۱

میان وعده اول

بعد از صبحانه و به عنوان میان وعده اول باید از غذاهای زیر استفاده کنید

- گرم سینه مرغ میل کنید ۱۰۰

رژیم لوکارب

- از سبزیجات استفاده کنید.

ناهار

در وعده نهار باید طبق برنامه زیر پیش بروید.

- گرم ماهی میل کنید ۱۵۰
- از سبزیجات و زیتون استفاده کنید.

میان وعده دوم

بعد از نهار و به عنوان میان وعده دوم باید طبق برنامه غذایی زیر پیش بروید.

- یک کاسه خوراک لوبیا میل کنید.
- عدد سیب میل کنید ۱

شام

برای وعده شام طبق برنامه زیر غذا های خود را درست کنید.

- گرم گوشت گوساله مصرف کنید ۱۵۰
- از ماست کم چرب یا پروتئینی استفاده کنید
- از سالاد سبزیجات با روغن زیتون استفاده کنید.

میان وعده آخر و قبل از خواب

قبل از خواب و به عنوان آخرین وعده غذایی از برنامه زیر استفاده کنید.

- یک لیوان شیر کم چرب یا پروتئینی میل کنید
- عدد بادام زمینی میل شود ۵
- نصف سیب مصرف شود

سوالات درباره برنامه غذایی لوکارب

آیا رژیم لوکارب برای شخص من مناسب است ؟

آیا این برنامه غذایی من را لاغر میکند ؟

آیا باید ورزش کنم تا لاغر شوم یا رژیم گرفتن کافی است ؟

نتیجه گیری

در این پست تلاش کردیم شما را با **رژیم لاغری رژیم لوکارب** آشنا کنیم. اگر هر سوالی در مورد این رژیم داشتید حتما در بخش نظرات با ما مطرح کنید.

رژیم لوکارب

این مقاله را دانلود کنید PDF از بخش زیر میتوانید فایل