

رژیم لاغری سریع

رژیم لاغری سریع رایگان نقش بسیار مهمی را در کاهش وزن بازی میکند! اگر میخواهید تضمینی در ۳۰ روز وزن کم کنید این پست را از دست ندهید.

در ادامه شما را با انواع برنامه غذایی کاهش وزن آشنا میکنیم. همچنین میتوانید یک نمونه برنامه لاغری تضمینی را دریافت کنید.

قوانین رژیم لاغری چیست؟

شما برای اینکه کاهش وزن قطعی داشته باشید، باید **قوانین لاغری** را بدانید. شما باید برخی کارها را حتما انجام دهید تا کاهش وزن داشته باشید.

همچنین خیلی از کارها را نباید انجام دهید تا لاغر شوید! در این بخش میخواهیم به شما دقیقاً بگوییم این قوانین چیست.

اول از همه شما نباید خیلی از **مواد غذایی چاق کننده** مثل فست فود، قند طبیعی و ... را مصرف کنید. (در بخش بعدی فهرست کامل ذکر شده است!)

حجم وعده‌ها را کوچک کنید اما تعداد وعده‌ها را بیشتر! نکته بعدی این است که شما باید **در طول روز بین ۵ تا ۷ وعده میل کنید**.

برای مثال به جای اینکه در یک وعده ۲۰ قاشق برنج بخورید، این ۲۰ قاشق را در ۳ وعده تقسیم کنید! با این کار جذب غذا بهتر خواهد شد و گرسنگی هم نمیکشید.

قانون بعدی محدودیت مصرف کربوهیدرات است! شما باید مصرف **نان، برنج، سیب زمینی** و ... را محدود کنید! اما در مصرف گوشت و مرغ محدودیتی ندارید.

شما برای اینکه کاهش وزن داشته باشید باید تمامی قوانین را رعایت کنید! اگر یک قانون را رعایت نکنید شما نمیتوانید وزن **توجه** کم کنید.

برای مثال اگر یک عدد بستنی میل کنید روند لاغری شما کند میشود و اگر حجم زیادی مواد غذایی چاق کننده میل کنید اصلاً لاغر نخواهید شد.

البته شما در برخی از شرایط میتوانید غذاهای چاق کننده میل کنید! ما در برخی شرایط برای بالا بردن متابولیسم از غذای غیر رژیمی استفاده میکنیم اما به طور کل شما باید تمام قوانین را رعایت کنید.

مواد غذایی رژیم لاغری

در این بخش میخواهیم به شما بگوییم چه غذایی بخورید تا وزن شما سریع کم شود.

همچنین شما برای اینکه **چربی سوزی** کنید باید خیلی از مواد غذایی را نخورید! در ادامه به بررسی این غذاها میپردازیم.

مواد غذایی مناسب کاهش وزن

سعی کنید از مواد غذایی زیر در طول روز استفاده کنید! از انواع مواد غذایی زیر استفاده کنید تا پروسه چربی سوزی شما سریع تر شود.

- سینه مرغ
- گوشت قرمز گوساله
- ماهی سالمون
- لوبیا
- عدس
- روغن زیتون

رژیم لاغری سریع

- روغن نارگیل
- کره بادام زمینی
- انواع آجیل

! شما در برنامه غذایی کاهش وزن باید از انواع پروتئین ها استفاده کنید! اگر نمیدانید منظور از پروتئین چیست نگران نباشید: **نکته** مراجعه کنید تا با فهرست مواد غذایی پروتئینی آشنا شوید شما میتوانید مقاله **مواد غذایی پروتئین دار**

مواد غذایی ممنوعه کاهش وزن

برای اینکه چربی سوزی داشته باشید باید دور مواد غذایی زیر را خط بکشید! البته میتوانید به عنوان **وعده تقلب** فقط ۱ وعده در هفته از بین غذاهای زیر استفاده کنید

- شیرینی
- قند
- فست فود
- لواشک
- سس
- روغن سرخ کردنی
- خورشت ها
- کربوهیدرات با مقدار زیاد

نمونه رژیم لاغری سریع ۳۰ روزه

!اگر میخواهید یک ماهه خیلی سریع وزن کم کنید، اما نمیدانید دقیقا باید چطور غذا بخورید نگران نباشید

درصد تضمینی میتوانید وزن کم کنید. برنامه زیر را به مدت ۳۰ روز پیگیری کنید تا لاغری را به -اگر طبق برنامه زیر غذا بخورید، **۱۰۰** چشم ببینید

صبحانه

- بعد از اینکه بیدار شدین، یک لیوان آب ولرم با لیمو تازه و خاک شیر میل کنید.
- سپس ۳۰ دقیقه صبر کنید و مواد غذایی زیر را میل کنید.
- ۲ ورق نان جو به همراه ۲ عدد تخم مرغ آب پز بخورید.
- ۵ عدد بادام درختی و ۵ عدد بادام زمینی مصرف کنید.
- یک عدد سیب میل کنید.

وعده قبل از ناهار

- یک کاسه خوراک لوبیا یا عدسی میل کنید.
- ۲ ورق نان جو مصرف کنید.

ناهار

- ۲۰۰ گرم سینه مرغ بخورید.
- سالاد سبزیجات به همراه زیتون و یا ماست کم چرب استفاده کنید.
- ۶ قاشق برنج سفید به صورت کته میل کنید.

رژیم لاغری سریع

وعده قبل از شام

- ۲ ورق نان جو به همراه کره بادام زمینی به همراه ۱ عدد موز میل کنید.
- میتوانید از شکلات تلخ بالای ۸۰ درصد هم استفاده کنید.

شام

- ۲۰۰ گرم گوشت قرمز به همراه ۶ قاشق برنج سفید میل کنید.
- ۶ عدد زیتون به همراه سالاد سبزیجات استفاده کنید.

وعده قبل از خواب

- یک لیوان شیر کم چرب یا شیر پروتئینی میل کنید.
- ۶ عدد بادام زمینی یا بادام درختی میل کنید.

برنامه غذایی بالا صرفاً یک نمونه است! شما با این نمونه رژیم میتوانید وزن کم کنید. اما اگر میخواهید یک کاهش وزن سریع: نکته و اصولی داشته باشید باید برنامه شخصی سازی شده دریافت کنید. تضمینی است و شما را سریع لاغر VIP طراحی کنیم. رژیم VIP شما میتوانید با تیم فیت شو در ارتباط باشید تا برای شما رژیم غذایی میکند.

سوالات متداول درباره رژیم لاغری

آیا حتما باید گرسنگی بکشیم تا لاغر شویم؟

آیا رژیم های لاغری عوارض هم دارند؟

آیا برنامه کاهش وزن سخت است؟

آیا میتوان ۳۰ روزه لاغر شد؟

نتیجه گیری

در این پست آموزشی سعی کردیم شما را با یک **نمونه رژیم لاغری سریع رایگان** آشنا کنیم. امیدواریم از این رژیم استفاده کافی را برده باشید.

این مقاله را از بخش زیر به صورت کاملا رایگان دریافت کنید **PDF** شما میتوانید **فایل**

اگر هر سوالی در مورد کاهش وزن داشتید میتوانید از ما بپرسید! سوالات خود را در بخش نظرات بیان کنید تا پاسخ شما را بدهیم

همچنین شما میتوانید با ما در ارتباط باشید تا **مشاوره رایگان** دریافت کنید. برای دریافت مشاوره در بخش **تیکت** یا در **تلگرام** با ما در ارتباط باشید.