

بهترین رژیم لاغری چه رژیمی است؟



چکیده این مطلب: چطوری با رژیم لاغری اشتهای خود را کم کنیم ؟ رژیم لاغری مناسب برای افرادی که عمل چربی سوزی شکم انجام داده اند چیست؟ برای تناسب اندام خوب باید چه کاری انجام داد؟ شکم و پهلو را چگونه آب کنیم ؟ بهترین راه برای باریک کردن کمر چیست؟ آیا کاهش وزن موجب کاهش سایز سینه نیز می شود؟ چگونه افزایش وزن داشته باشیم؟ برای پر شدن صورت استخوانی چه باید کرد ؟ رژیم لاغری ورزشی چگونه باعث زیبایی اندام می شود؟ روزی نیم ساعت پیاده روی چقدر در لاغری تاثیر دارد؟ چرا ورزش میکنم ولی لاغر نمیشم ؟ محرک های موثر برای سرعت دادن به کاهش وزن چیا هستن؟ کدوم روش لاغری از همه بهتره ؟ ...

رژیم لاغری و تناسب اندام در کلینیک دکتر پاکدل به چه صورت است؟

شما زمانی که تشریف میارید کلینیک دکتر پاکدل یکسری فرم هست که لیستی از سوالات کلی و جزئی در اون مطرح شده و شما فرم را پر می کنید و در اختیار پزشک قرار می دهید و پزشک با استفاده از دستگاه بادی اسکنر ، که این دستگاه بدن را کاملا آنالیز کرده و انواع و اقسام پارامترهای بدن مانند درصد چربی و درصد پی اچ آی نسبت دور کمر به دور لگن و میزان عضله و میزان آب بدن را همراه با تصویر ۳D به پزشک می دهد.



drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

دستگاه های دیگری هم برای آنالیز بدن وجود دارند مانند بادی کامپوزیشن یا این بادی ۲۷۰ که در کلینیک دکتر پاکدل نیز موجود می باشد ولی این دستگاه ها نیاز هست که مراجعه کننده پوششی برای آنالیز توسط دستگاه نداشته باشد یا حداقل با لباس زیر باشد ، بنابراین با توجه به این که خیلی از بانوان نمیخواهند بدون پوشش باشند ، ما دستگاه بادی اسکتر را تهیه نمودیم که بانوان می توانند با لباس حضور داشته باشند و آنالیز کامل بدن آنها گرفته شود و با توجه به اطلاعات به دست آمده پزشک می تواند برنامه ی دقیقی را جهت رژیم لاغری طراحی نموده تا مراجعه کننده به نتیجه ی دلخواه خود برسد.

کاهش و افزایش وزن با رژیم لاغری :

چطوری اشتهای خود را کم کنیم ؟ به این بستگی دارد که شما در طول روز چه چیزی میخورید ، مثلاً کسانی هستند که لایف استایل نامناسبی دارند . هر چه که دوست دارن میخورن (رژیم لاغری ندارند) ، ساعت خواب خوبی ندارند ، در این صورت اسپایک انسولین در بدنشون زیاد است . این اسپایک انسولین باعث ایجاد ضعف میشه ، بنابراین شما همیشه ضعف دارید و دوست دارید که غذا بخورید . بنابراین سعی کنید رژیم لاغری غذایی خوبی داشته باشید کمتر از کربوهیدرات تک قندی استفاده کنید و بیشتر سعی کنید از کربوهیدرات چند قندی استفاده کنید. مثل سیب زمینی یا برنج قهوه ای برای نهار یا شام. با توجه به دوز مناسبی که متخصص براتون در نظر می گیرد.

برای تناسب اندام خوب باید چه کاری انجام داد ؟

تناسب اندام به دو عامل بستگی دارد: ۱- لایف استایل ۲- ژنتیک

یکسری دوستان هستن که ژنتیکی چاق هستن ، بی ام آی بالای ۳۰ دارن ، این افراد خیلی باید مراقب تغذیه خود باشند. افرادی نیز هستند که ژنتیک خوبی دارن ولی لایف استایل (رژیم لاغری) مناسبی ندارند و چاق می شوند . این دو دسته با یک رژیم لاغری غذایی مناسب می توانند به اندام اندام مورد نظرشون برسند.

شکم و پهلو را چگونه آب کنیم ؟

به قطع یقین ما هیچ گونه چربی سوزی موضعی نداریم. هر مشاور یا متخصص تغذیه ای به شما گفت که بیایید من فقط شکم شما رو آب میکنم یا فقط پهلو را یا مثلا گفت من تو این ناحیه برای شما افزایش چگالی یا مثلا افزایش حجم عضلانی را دارم، اینها همش صحبت هایی هست که هیچ پایه علمی ندارد و کاملا دروغ است. پس هیچ گونه چربی سوزی موضعی نداریم مثلا فقط شکم و پهلو، بنابراین چربی سوزی و افزایش حجم کلی است.



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com
09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

بهترین راه برای باریک کردن کمر چیست؟


بستگی به شرایط شما داره مثلا اگر فردی شرایط استخوانی مناسبی نداره یا مثلا تاج خاص داره یا استخوان فمورش خیلی پهن هست، این شرایط بسیار تاثیرگذار هست که شخص میتونه کمر باریک داشته باشه یا نمیتونه ... ولی شما میتونید این مشکلات رو بهبود ببخشید با انجام تمرینات ورزشی در ناحیه کور عضلان به همراه یک لایف استایل و رژیم لاغری مناسب با هدفتون طراحی میشه تا شما به نتیجه دلخواهتان دست پیدا کنید.


آیا کاهش وزن موجب کاهش سایز سینه نیز می شود؟


بافت سینه کاملا از چربی ساخته شده یعنی فقط و فقط چربی هست و وقتی شما رژیم لاغری رو شروع می کنید، چربی بدنتون کاهش پیدا میکنه در اون صورت بافت سینه شما هم طبیعتا کاهش پیدا می کند و موجب کاهش سایز سینه می شود. بعضی افراد می پرسند که چرا بعضی ها با اینکه لاغر هستن سایز سینهشون خوبه و قابل توجه هست. این به خاطر ژنتیک اون شخصه .



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

رژیم لاغری مناسب برای افرادی که عمل چربی سوزی شکم انجام داده اند چیست؟

این افراد حتما باید توسط پزشک تغذیه آنالیز شده و دیتا و بی ام آر آنها مشخص شود و متناسب با وزن و شرایط و سن برنامه رژیم لاغری غذایی مناسبی برایشان تنظیم گردد.

کار با کش تا چه حد میتواند در زیبایی اندام تاثیر داشته باشد؟

هر فعالیت ورزشی هم از پیاده روی آرام و هر چیز دیگری می تواند در زیبایی اندام شما موثر باشد. ورزش کش نیز بستگی به نوع بدن شما دارد، مثلا فردی که ۴ یا ۵ سال با وزنه کار کرده، کار با کش آنچنان افزایش عضلانی یا افزایش مطلوب اندام رو نمیتونه داشته باشه، فقط میتونه اون چیزی که هست رو حفظ کنه، اون اندامی که در حال حاضر داره رو حفظ کنه. انجام دادنش خوبه ولی آنچنان انتظاری همیشه ازش داشت.



drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

چگونه افزایش وزن داشته باشیم؟

شما باید بین ۵ تا ۶ وعده متشکل از کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی های مفید در وعده غذایی براتون تنظیم بشه تا بتونید به افزایش وزن برسید. بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری مثبت نسبت به وزنتون و بی ام آری که ازتون گرفته میشه میتوانید افزایش وزن داشته باشید.

برای پر شدن صورت استخوانی چه باید کرد ؟

این مورد هم کاملا به ژنتیک بدن فرد بستگی داره، بعضی افراد هستن که ۱۰ کیلو کاهش وزن داشتن ولی صورتشون اصلا لاغر نشده، حتی غبغب هم دارند. و یکسری افراد هم هستن که افزایش وزن خیلی زیادی دارن ولی صورتشون اصلا پر نمیشه. بنابراین به ژنتیک بدن مربوطه. یکسری افراد هستن که تجمع چربی فقط در شکم دارن یا در بازو و یا در جای دیگه ای از بدن، پس بنابراین این کاملا به ژنتیک بدن مربوطه. ولی با افزایش وزن متناسب، صورت بهتر خواهد شد، نه اینکه با چاقی مفرط همراه باشه. غذاهایی که کلاژن دارن، غضروف حیواناتی مثل مرغ و گوسفند یا ژلاتین به مقدار خیلی کم که دچار چاقی مفرط نشید میتونه در پر شدن صورت موثر باشه.



روزی نیم ساعت پیاده روی چقدر در لاغری تاثیر دارد؟

برای کسانی که بی ام آی بالای ۳۰ داشته باشند و چاق باشن آنچنان تاثیری در کاهش وزن ندارد ولی حداقل میتونه در جلوگیری از مبتلا شدن فرد به دیابت و فشارخون و چربی و بیماری های قلبی و تنفسی و... موثر باشد. روزی نیم ساعت پیاده روی برای خانم هایی که بی ام آی بین ۲۰ تا ۲۵ درصد داشته باشند و آقایانی که بی ام آی بین ۱۶ تا ۲۰ درصد داشته باشند متناسبه و باعث میشه از چاق شدن فرد جلوگیری بشه و اندام فعلیش حفظ بشه.

رژیم لاغری ورزشی چگونه باعث زیبایی اندام می شود؟

شما شاید بر این باورید که اگه به یه رژیم لاغری غذایی مطمئن باشید و بدونید که حتما شما رو لاغر میکنه، برای اجرای اون رژیم لاغری اقدام میکنید. اما لازمه بدونید با اجرای یه رژیم لاغری غذایی به خصوص رژیم کالری شماری، اگر هم موفق بشید وزنتون رو باهش کم کنید در پایان خواهید دید که پوستتون شل میشه و دچار افتادگی پوست میشید و عضلاتتون مثل اون دختر و پسر خوش فرم و خوش استایلی که انتظارشو داشتید نمیشه. اما رژیم لاغری غذایی و ورزشی با تامین منابع موردنیاز بدن مثل پروتئین، آب، کربوهیدرات و چربی، عضلات و اندام بدنتون رو خوش فرم میکنه و دیگه دچار افتادگی پوست بعد از رژیم لاغری نمیشید.




چرا ورزش میکنم ولی لاغر نمیشم ؟


اول باهم ببینیم ورزش برای لاغری چگونه عمل میکنه و بعد ببینیم دلیل عدم چربی سوزی این افراد چیه. انجام ورزش به صورت منظم، میزان سوخت و ساز بدن یا همون متابولیسم رو افزایش میده و باعث میشه راحت تر چربی های اضافه از بین بره. حالا چرا با انجام ورزش لاغر نمیشیم؟ زیرا میزان دریافت انرژی شما از طریق غذا به قدری بالاست، که حتی ورزش هم نمیتونه به میزان کافی آن ها را مصرف کرده و برآیند ورودی و خروجی کالری را به سمت کاهش وزن شما پیش ببره.

پس اگر با وجود ورزش فراوان همچنان لاغر نمیشید، باید مقصر را رژیم لاغری غذایی خود بدانید. درست است که ورزش برای لاغری مهم است؛ اما رژیم لاغری غذایی قطعه آخر پازل است که گاهی گم میشه. حتما اینو میدونید که در برنامه ی رژیم لاغری غذایی همراه با ورزش ، تمام اصول تغذیه ای و تمرینی برای شما رعایت میشه .پزشک بر اساس ویژگی های بدنیتون رژیم لاغری غذایی و ورزشی مناسبی را تهیه میکند که با این کار صددرصد ماهیانه ۳ تا ۵ کیلو وزن کم می کنید.



 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

محرك های موثر برای سرعت دادن به کاهش وزن :

- ۱- افزایش مصرف پروتئین روزانه
- ۲- ۸ ساعت خواب شبانه
- ۳- محدود کردن کالری دریافتی روزانه
- ۴- استفاده از رژیم لاغری غذایی اصولی
- ۵- انجام تمرینات ورزشی

حین تمرین آب بخوریم یا نه ؟

یکی از مهم ترین مسائل در تمرین، نوشیدن آب هست که بسیار حائز اهمیت است. وقتی ورزش میکنید، آب بسیار زیادی از بدن خارج میشه. به همین خاطر نوشیدن آب در هنگام ورزش بسیار الزامیه. بطور کلی اگر انجام تمرینات ورزشی بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشه مطمئننا باید مایعات حین ورزش بنوشید چون اگه نتونیم در حین ورزش مایعات از دست رفته بر اثر تعریق را جبران نکنیم، درجه حرارت بدن افزایش پیدا میکنه و در نتیجه به سیستم قلبی عروقی بدن فشار وارد خواهد شد.



چطور رژیم لاغری خود را بدون هیچ بهانه ای تا رسیدن به نتیجه مطلوب پیروی و دنبال کنیم :

خیلی پیش اومده که در ابتدای شروع رژیم لاغری شور و شوق و جدیت زیادی داشته ایم ولی به مرور زمان انگیزه خود را از دست دادیم و از ادامه برنامه رژیم لاغری منصرف شدیم . یکسری نکات رو خدمتتون ارائه میدم که بتونید با استفاده از این راهکار ها هیچ وقت جدیت و انگیزه خودتون رو از ادامه دادن به برنامه رژیم لاغری از دست ندید :

۱- انتظار غیر واقعی نداشته باشید: از خودتان انتظار نداشته باشید که در مدت زمان کمی کاهش وزن زیادی داشته باشید. نباید به خودتان سخت بگیرید و رژیم های لاغری سخت و غیر منطقی را انتخاب کنید. بلکه باید یک رژیم لاغری سالم و مناسب وزن و شرایط و سن خود داشته باشید. اگر یک رژیم لاغری معقول داشته باشید مزایا و سود بسیاری برای سلامتی و زیبایی شما خواهد داشت. اگر به دنبال این باشید که در مدت زمان کمی وزن زیادی کم کنید باید منتظر آسیب های جدی آن به بدن خود باشید. پس با دریافت رژیم غذایی مناسب توسط پزشک متخصص ، در زمان مدت زمان مناسبی به وزن دلخواه خود برسید.

۲- دلایل خود را برای لاغری یادداشت کنید: اگر انگیزه قوی داشته باشید هیچ چیز نمیتواند شما را از تصمیمی که برای لاغری گرفتید سست کند. برای داشتن این انگیزه باید شما در یک برگه تمام دلایلتان را برای لاغر شدن بنویسید ، تمام اون چیزهایی که باعث شدن شما خیلی جدی تصمیم به لاغر شدن بگیرید و این برگه را همیشه همراه خود داشته باشید و هر موقعی حس کردید که میخواهید رژیم لاغری خودتون رو کنار بذارید به اون برگه نگاهی بندازید.

۳- غذای سالم بخورید: رژیم لاغری بر مبنای غذاهای سالم و اصولی می باشد و باید غذاها و خوراکی های ناسالم رو از خودتون دور کنید چون باعث وسوسه شدن شما و شکستن رژیم لاغری می شود. بنابراین یخچال و کابینت خود را باید عاری از هر خوراکی غیر سالمی کنید.

۴- دیدگاه یا همه یا هیچ نداشته باشید: این طرز فکر اشتباهه که از ابتدا به خودمون سخت میگیریم که صد در صد باید رژیم لاغری رو رعایت کنیم و به محض اینکه نتونیم طبق یکی از برنامه رژیم لاغری پیش بریم کلا بیخیال میشیم و میذاریمش کنار و فکر میکنیم که دیگه همچی تموم شد. این طرز فکر غلط رو از خودتون دور کنید و هر موقع هم از رژیم لاغری خودتون خارج شدید بازم برگردید و ادامه بدید اون برنامه رو ولی سعی کنید مصمم تر پیش ببرید.

۵- ورزش کنید: اگر میخواهید همراه با لاغر شدن تناسب اندام خوبی هم بدست بیارید باید همراه با رژیم لاغری خود، برنامه ورزش رو هم داشته باشید. با به نتیجه بهتری دست پیدا کنید.



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com
09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

با رژیم لاغری چند کیلو می شه وزن کم کرد؟

بستگی به برنامه رژیم لاغری شما داره. ولی در کل اگر یه برنامه رژیم لاغری خوبی داشته باشید در ماه بین ۲/۵ تا ۴ کیلو کاهش وزن رو خواهید داشت و اگر بیشتر از این در ماه لاغر بشید به بدنتون آسیب میزنید.

کدوم روش لاغری از همه بهتره؟

رژیم لاغری درست همراه با ورزش بهترین روش لاغری هست. لاغری با دستگاه نیز روش مناسبه ولی برای افرادی خوبه که چاقی موضعی دارن چون به کاهش وزن کمکی نمیکنه.

رژیم لاغری میتونه به درمان بیماری کمک کنه؟

بله. با رژیم لاغری مناسب میشه خیلی از بیماری ها مثل: دیابت، فشار خون، چربی خون، کبد چرب، زانو درد و کمر درد را درمان یا کنترل کرد. زیرا دلیل به وجود آمدن اکثر این بیماری ها چاقی هست.

چاقی مفرط:

چاقی مفرط در دسته افرادی قرار میگیرد که درصد چربی بسیار بالایی دارند. اصولاً چاقی به ۲ نوع تقسیم می شود:

۱- چاقی ژینوئید: بیشتر در بانوان شایع است و اصولاً چربی ها در ران ها و اندام های تحتانی بدن ذخیره می شوند.

۲- چاقی آندروئید: بیشتر برای آقایان است که تجمع چربی در سینه و شکم دارند و شبیه ۷ انگلیسی هستند و دست و پای لاغری دارند. که این عامل کاملاً تحت تاثیر ژنتیک است. این نوع چاقی ها با عمل ساکشن و لیپوساکشن برطرف نخواهد شد، زیرا در این نوع چاقی، چربی در اندام هاست، چربی در زیر پوست نیست که بشه با عمل از آنها خلاص شوید.

چاقی آدرنالین: هورمون آدرنال (هورمون های استرسی) باعث تجمع چربی در زیر ناف می شوند و به لایه های ضخیم تبدیل می شوند که خیلی هم در دید هست.

همه این چاقی ها زمینه ساز انواع بیماری ها مثل بیماری تنفسی، چربی خون بالا، افزایش سلول های چربی و... می شوند. سلول های چربی زمانی که تکثیر شوند دیگر نمیتوان آنها را از بین برد و با کاهش وزن این سلول های چربی فقط کوچک می شوند و کاملاً از بین نمی روند.

تاثیر هورمون تستوسترون در چاقی :

مطالعات نشان می دهد که کمبود هورمون تستوسترون در بدن باعث افزایش چربی بدن و چاقی در افراد می شود. شما می توانید با رعایت نکات تغذیه ای توسط کارشناسان ما سطح این هورمون را در بدنتان بهبود و افزایش دهید. هورمون تستوسترون خاصیت آنابولیک و آندروژنیک دارد. از اون جهت میتونه در قسمت هایپرتروفی و افزایش حجم عضلانی برای ما کارساز باشد. خاصیت آندروژنیک جنسیتی هست و هم برای خانم ها و هم برای آقایان این میزان هورمون وجود دارد. پایه تشکیل دهنده هورمون تستوسترون چی هست؟ این هورمون ساختمان تشکیل دهنده اش از کلسترول و چربی هاست.

میزان این هورمون در بدن آقایان و خانم ها چه میزان است؟ در بدن آقایان میزان این هورمون با توجه به سن و لایف استایل متفاوت است ولی به طور میانگین بین ۵۰ تا ۸۰ در هفته می باشد و در بدن خانم ها ۱/۰ این مقدار هست. سطح هورمون تستوسترون بسیار حائز اهمیت است. که با آزمایش خون مشخص می شود.

برای آقایان سطح تستوسترون بین ۱۰۰۰ تا ۱۱۰۰ نانوگرم باید باشد تا بتوانید درصد چربی پایینی رو تجربه کنید. برای خانم ها نیز بین ۱۵ تا ۷۰ نانوگرم در دسی لیتر است.

بهترین رژیم لاغری چه رژیمی است ؟