

🕌 رژیم کاهش وزن مخصوص ماه رمضان 🕌

این رژیم بر اساس 3 وعده اصلی تنظیم شده: سحری، افطار، و میان وعده بعد از افطار. هدف این رژیم اینه که در کنار رعایت روزه، به کاهش وزن کمک کنه و انرژی مورد نیاز بدنتون رو تامین کنه.

🍷 سحری:

پروتئین:

2 عدد تخم مرغ آبپز یا املت با سبزیجات (بدون روغن زیاد).
یا 150 گرم مرغ گریل شده یا ماهی.
کربوهیدرات:

2 برش نان سبوس دار یا 4 قاشق برنج قهوه ای.
یا 1 عدد سیب زمینی آبپز کوچک.
چربی های سالم:

5 عدد بادام یا گردو.

یا 1 قاشق چای خوری روغن زیتون در سالاد.
فیبر:

سالاد سبز با خیار و گوجه (بدون سس های چرب).
یا 1 کاسه ماست کم چرب با بذر کتان.

مایعات:

2 لیوان آب یا چای سبز بدون قند.

● نکته: از مصرف غذاهای خیلی شور یا شیرین در سحری پرهیز کنید؛ باعث تشنگی شدید در طول روز می‌شه.

افطار: 🕌

شروع با آب و خرما:

2 عدد خرما + 1 لیوان آب ولرم.

پروتئین:

سوپ جو یا عدسی بدون خامه.

یا 100 گرم مرغ یا ماهی گریل.

کربوهیدرات:

1 کف دست نان سبوس‌دار یا 3 قاشق برنج کته.

یا 1 سیب‌زمینی تنوری کوچک.

سبزیجات:

سالاد با آب‌لیمو و کمی روغن زیتون.

یا سبزی‌های بخارپز مثل کلم بروکلی و هویج.

مایعات:

2 لیوان آب یا دمنوش (مثل بابونه یا نعناع).

● نکته: برای جلوگیری از پرخوری، با سوپ یا سالاد شروع کنید و غذا رو آرام بخورید.

🍷 میان‌وعده بعد از افطار:

پروتئین و کربوهیدرات:

1 لیوان شیر کم‌چرب + 1 موز کوچک.

یا 1 کف دست نان + 2 ورق پنیر کم‌چرب.

چربی‌های سالم:

5 عدد بادام یا پسته.

یا 1 قاشق چای‌خوری کره بادام‌زمینی روی نان سبوس‌دار.


مایعات:

2 لیوان آب تا قبل از خواب.

● نکته: مصرف شیرینی‌های سنگین و سرخ‌کردنی‌ها رو به حداقل برسونید.

🚶 فعالیت بدنی:

30 دقیقه پیاده‌روی سبک یا تمرین‌های کششی 1 ساعت بعد از افطار.

نکات کلیدی: 

حتما بين افطار تا سحر، حداقل 8 لیوان آب بنوشید.

مصرف قندهای ساده مثل شله‌زرد، زولبیا و بامیه رو محدود کنید.

با خوردن غذاهای پر فیبر مثل جو، عدس، و سبزیجات، احساس سیری بیشتری خواهید داشت.

● هدف: کاهش 2-3 کیلوگرم در ماه رمضان بدون احساس گرسنگی زیاد 🌙 😊 !