



چگونه رژیم غذایی سالمی را برای از دست دادن چربی های اضافی برگزینیم؟

م.سروش

داشتن برنامه ای غذایی که در آن میزان پروتئین، کربوهیدرات، چربی و ... مورد نیاز بدن مشخص شده باشد، برای کاهش وزن و آب کردن چربی های اضافی بدن بخصوص در ناحیه شکم و قوی ساختن ماهیچه ها بسیار موثر است.

تعیین کالری

اولین قدم برای داشتن برنامه غذایی مناسب این

است که شما بدانید در طول روز به چند کالری نیاز دارید؛ زیرا برای فعال کردن فرایند چربی سوزی، باید کالری دریافتی خود را کم کنید. با کم شدن کالری دریافتی، بدن مجبور می شود برای تامین انرژی خود، از انرژی ذخیره شده در سلول های چربی استفاده کند.

برای تعیین تقریبی کالری مورد نیاز روزانه برای چربی سوزی از این فرمول استفاده کنید: چنانچه ورزش می کنید و در طول روز بسیار فعال

هستید: وزن (به کیلوگرم) $\times 26$ کالری. اگر ورزش نمی کنید: وزن (به کیلوگرم) $\times 22$ کالری سپس ۲۵۰ تا ۲۷۰ کالری از عددی که به دست آوردید کم کنید. کم کم مقدار کالری ها را پایین بیاورید تا تأثیر کاهش وزن ماندگارتر باشد. پس از تعیین میزان کالری، نوبت به تعیین میزان پروتئین می رسد.

رژیم پروتئین دار از سویی اشتها را کم می کند و از سوی دیگر شما را بیشتر سیر نگه می دارد و

