

لاغر شو

مقدمه

برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت
میتوانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما میتوانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن
را به شماره کارت: 6037 6917 7710 3441 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!! برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

چندین سال است که در کشورمان تعداد افرادی که اضافه وزن دارند زیاد شده و روز به روز بر تعداد آن افزوده
میشود که این امر بسیار نگران کننده است

از جمله دلایل اصلی چاقی میتوان به: کم تحرکی، غذا های فست فود، پر خوری، رژیم غذایی نامناسب و.... اشاره کرد.

اضافه وزن خوشبختانه مشکلی نیست که نتوان آن را بر طرف نمود و میتوان با ورزش های مناسب، رژیم غذایی درست
و.... آن را بر طرف کرد.

در این کتاب شما را با حرکات ورزشی که هر کدام مخصوص شکل دادن به یک قسمت بدن است، رژیم غذایی، گیاهان
و مواد غذایی که در لاغر شدن بسیار مناسب و تاثیر گذار هستند آشنا خواهیم کرد و پس از اجرا تعدادی از آنها
میتوانید در کمتر از 2 ماه به وزن ایده آل خود برسید.

باید توجه داشته باشید که اراده قوی نیز یک از نکاتی است که باید داشته باشید و به این فکر کنید که یک-دوماه را
به سختی بگذرانید ولی یک عمر راحت خواهید بود.

البته این بدان معنی نیست که بعد از این شروع به پر خوری، کم تحرکی و.... کنید که دوبار چاق شوید.

شما باید بعد از این هر چیزی را به اندازه بخورید:

پیامبر (ص) می فرمایند: هرگاه یک لقمه به سیر شدتتان مانده دست از غذا خوردن بردارید.

شما نیز باید به این امر توجه کنید زیرا پس از مدتی حجم معده کوچک شده و به طور عادی شما غذای کمی میخورید.

در خصوص تمرین ها و حرکات ورزشی هم باید بگویم که بعد از رسیدن به وزن ایده آل خود نیاز نیست که به ایت شدت ورزش کنید همین که مقداری پیاده روی در هفته انجام دهید و چندی از تمرینات را در ماه انجام دهید کفایت می‌کند.

یک خواهش برادرانه:

برای تهیه این کتاب زحمات زیادی کشیده شده لطفا آن را کپی و برای دانلود قرار ندهید(هرکس چنین کند به خدا میسپارمش) تنها اگر می‌خواهید دوستان و... از آن استفاده کنند آن را به آن‌ها معرفی کنید.

فصل یک (حرکات ورزشی)

همه ما میدانیم که هیچ چیز مانند ورزش کردن نمی‌تواند بدن را در حالت ایده آل قرار دهد و وزن را کاهش دهد. اما ورزش کردن برای هرکسی امکان پذیر نیست (به هر دلیلی، مثل نداشتن وقت، تنبلی و...) اما می‌توان با انجام دادن چند حرکت که هیچ نیازی به دستگاه‌های ورزشی ندارد هم این کار را در منزل یا محل کار انجام داد که در ادامه آن‌ها را مطرح خواهیم کرد.

حرکات اول برای سفت و کوچک کردن شکم است

حرکت اول

1. مانند شکل زیر بنشینید و پشت کمر خود یک بالش کوچک قرار دهید.

2. سپس دست‌ها را روبه سینه‌ها صاف کنید

3. پا‌های خود را کمی تا کنید

4. حال سعی کنید کف دستان خود را به زانوهایتان برسانید



این حرکت را روزانه 5 ست و در هر ست 10 بار انجام دهید .

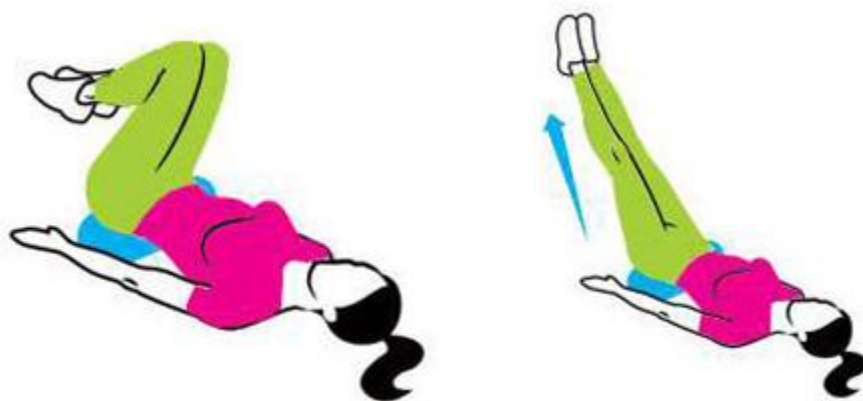
حرکت دوم

1. مانند شکل زیر دراز بکشید و یک بالش را زیر کمر خود قرار دهید

2. سپس پا های خود را عمود بر شکم خود باز کنید

3. حال پاهای خود را مانند شکل جمع کنید

4. این حرکت را در هفته 6 ست و در هر ست 10 بار انجام دهید (این حرکت را همراه با دم و بازدم انجام دهید)



حرکت سوم

دراز و نشست را همه می‌دانند

1. بر روی زمین دراز بکشید

2. زانو های خود را در حالی که کمر و سرتان روی زمین است تا کنید

3. پا های خود را زیر مبل و یا هر چیز سنگینی که بتواند پای شما را قفل کند قرار دهید
4. حال سعی کنید از کمر تا شده و ساعد خود را به زانو هایتان برسانید. (این حرکت را روزی 50 بار انجام دهید)

حرکت چهارم

در حالت نشسته و یا ایستاده شکم خود را سفت کنید و با کف دست به شکم خود ضربه وارد کنید
این کار باعث آزاد شدن بافت چربی ها شده و راحت تر سوزانده میشوند

حرکت پنجم

1. بر روی زمین دراز بکشید
2. همزمان دست ها و پا های خود را بالا بیاورید و سعی کنید دست خود را به کف پا برسانید
3. این حرکت را روزانه 2 ست و در هر ست بار 10 بار انجام دهید



حرکت ششم

1. بر روی یک صندلی که دسته داشته باشد (مانند صندلی های میز های کامپیوتر) بنشینید
2. ساعد های خود را روی دسته ها قرار دهید
3. حال پا های خود را بالا بیاورید و عمود بدن کنید و 6 ثانیه نگهدارید.
4. این حرکت را روزانه 4 ست و در هر ست 5 بار انجام دهید و در موقع انجام دم و بازدم انجام دهید

حرکت هفتم

1. بر روی زمین دراز بکشید
2. یک بالش زیر سر و یک بالش دیگر زیر گودی کمر خود قرار دهید
3. در حالی که سرتان روی پالش است تنها پا های خود را 30 درجه بالا بیاورید و 10 ثانیه نگهدارید
4. این حرکت را در هفته 10 ست و در هر ست 5 بار انجام دهید(همراه با دم و بازدم)

حرکت هشتم

طناب زدن: طناب زدن کالری بسیار زیادی را می‌تواند بسوزاند و علاوه بر شکم بر روی ران، سینه و کتف ها نیز تاثیر دارد. شما می‌توانید روزانه 100 طناب بزنید و تنها با این حرکت می‌توانید در یک ماه یک کیلو گرم وزن کم کنید.

حرکت نهم

1. بایستید
2. دست های خود را ضربدری روی سینه ها قرار دهید
3. سپس از ناحیه کمر به سمت راست و چپ بچرخید
4. این حرکت را روزانه 5 ست و در هر ست 30 بار انجام دهید

حرکت دهم

1. بر روی یک صندلی بنشینید
2. حال کمر خود را تا کرده و دستان خود را به پاهایتان برسانید

3. این حرکت را در هفته 5 ست و در هر ست 10 بار انجام دهید

حرکت یازدهم

1. به روی شکم دراز بکشید

2. سپس ساعد های خود را بر روی زمین قرار دهید

3. پنجه های پای خود را نیز بر روی زمین قرار دهید

4. حال کل بدن بجز ساعد و پنجه های خود را از روی زمین بلند کنید

5. این حرکت را روزانه 1 ست و در هر ست 10 بار انجام دهید

برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت میتوانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما میتوانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن را به شماره کارت:

3441 7710 6917 6037 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!! برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

حرکت دوازدهم

1. بر روی زمین دراز بکشید

2. حال در همین حال کمر بدن خود را از ناحیه شکم بالا بیاورید (مانند تصویر)

3. این حرکت را در هفته 3 ست و در هر ست 20 بار انجام دهید



ترفندها

تاکنون چندی از حرکات ورزشی که در کاهش وزن و سفت شدن شکم تأثیر دارند را به شما آموزش دادیم و حالا نوبت به ترندهایی رسیده که به کاهش وزن کمک بسیاری می‌کند

1. در طول روز یک شال، دستمال و یا پارچه ای را به دور شکم خود محکم ببندید
2. هنگام خوردن غذا از بشقاب های کوچک استفاده کنید
3. غذای خود را بسیار آرام بجوید
4. همراه غذای خود سالاد کاهو و یا کلم بخورید
5. در میان خوردن غذا به هیچ وجه آب نیاشامید زیرا اسید های معده را می‌شوید و در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند
6. یک قاشق یا یک لقمه مانده به سیری دست از غذا خوردن بکشید
7. تا حد امکان از غذا های فست فود استفاده نکنید
8. غذا های گوشت دار را تا حد امکان نخورید (اگر به طور کامل گوشت مصرف نکنید برای بدن مفید نیست)
9. قبل از خوردن غذا به اندازه یک نخود شکر را د یک قاشق آب حل کرده و بخورید
10. سبزیجات را در غذا های خود افزایش دهید
11. اگر بیماری کبدی یا بیماری خاصی ندارید حداقل در هفته یک تخم مرغ آب پز بخورید.
12. بعد از غذا یک قاشق چایخوری آب لیموی طبیعی را با یک فنجان آب مخلوط کرده و بیاشامید.
13. سعی کنید نمک غذایان کم باشد
14. یک ساعت بعد از غذا مقداری میوه مصرف کنید
15. بعضی وقت ها ناشتا یک سیب بخورید

حرکات ورزشی دوم برای کوچک کردن باسن و ران

با این حرکات می‌توانید چربی‌های ناحیه ران و باسن خود را بسوزانید و آن ها را سفت و کوچ کنید

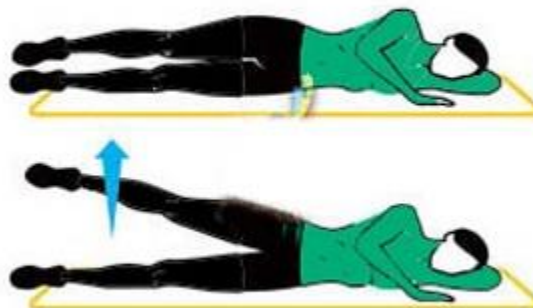
تمرین اول

1. در حالت ایستاده مقداری زانو های خود را مانند تصویر خم کنید
2. سپس یک پای خود را بالا بیاورید و در این حالت 5 ثانیه بمانید
3. حال پای دیگر را زمین گذاشته و دیگری را بالا نگه دارید.
4. این تمرین را در هفته 3 ست و در هر ست 15 بار انجام دهید



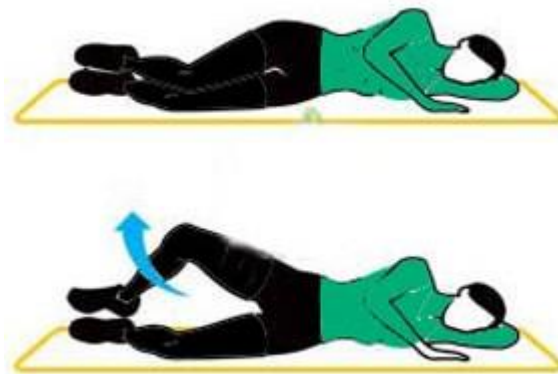
تمرین دوم

1. بر روی پهلو روی زمین دراز بکشید.
2. مانند شکل یک پای خود را باز کرده و عمود بر بدن کنید و سپس ببندید.
3. سپس به پهلوئی دیگر بروید و همین حرکت را دوباره انجام دهید.
4. این تمرین را در هفته 6 بار انجام دهید و در هر ست 20 بار انجام دهید.



تمرین سوم

1. مانند تمرین قبل بر روی پهلو دراز بکشید.
2. پاهای خود را از ناحیه زانو کمی خم کنید.
3. در حالی که پاها بر روی هم هستند زانوها را از یکدیگر جدا کنید مانند شکل.
4. این حرکت را در هفته 5 ست و در هر ست 15 بار برای هر پا انجام دهید.



برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت میتوانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

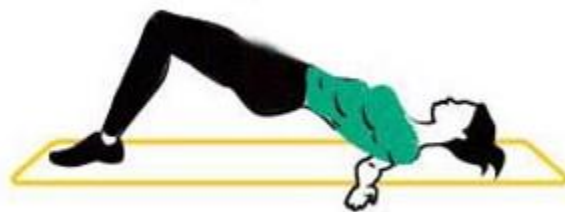
هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما میتوانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن را به شماره کارت:

6037 6917 7710 3441 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!! برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

تمرین چهارم

1. بر روی کمر دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید
2. سپس باسن خود را مانند نمونه از روی زمین بلند کنید
3. این حرکت را در هفته 6 ست و در هر ست 6 بار انجام دهید



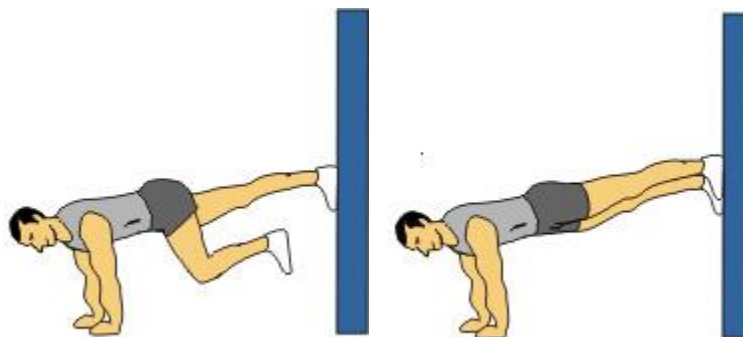
تمرین پنجم

1. یک صندلی یا چهار پایه که ارتفاع کمی دارد را انتخاب کنید (حداکثر به ارتفاع 50 سانت)
2. حال در حالت ایستاده یک پای خود را بر روی صندلی بگذارید
3. حال سعی کنید با آن پای که بر روی صندلی است خود را از زمین بلند کنید
4. این حرکت را در هفته 2 ست و در هر ست 20 بار برای هر پا انجام دهید



تمرین ششم

1. مانند تصویر زیر پا های خود را به دیوار بچسبانید و خود را با دست ها از زمین بلند کنید
2. حال پاهای خود را به نوبت به داخل جمع کنید و سپس باز کنید
3. این تمرین را در هفته 6 ست و در هر ست 50 بار انجام دهید



تمرین هفتم:

در ماه حداقل سه بار به استخر رفته و علاوه بر شنا کردن که کالری بسیاری میسوزاند و بر کل بدن تاثیر دارد در آب نیز در عمق نیم یا یک متری راه بروید.
البته اگر بیماری قلبی دارید و یا هر مشکل دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

تمرین هشتم:

در هفته حداقل سه ساعت دو چرخه سواری کنید و یا بر روی تردمیل بدوید.
اگر هم نمیتوانید چنین کاری کنید و یا تردمیل ندارید می‌تواند بر روی زمین دراز بکشید و پا های خود را بالا برده و عمود بدن کنید.
سپس به حالت پدال زدن دوچرخه پا ها را باز و بسته کنید
هرچند تا می‌توانید بروید این حرکت بسیار بر کوچک کردن و سفت کردن باسن و ران مؤثر است.

رژیم های غذایی

رژیم های غذایی درست و مناسب هم در کاهش وزن بسیار مؤثر هستند.

تا حد امکان باید سعی کرد در رژیم غذایی از انواع گروه های غذایی به ویژه گروه پروتئین و کربوهیدرات ها استفاده کرد.

در این قسمت سه رژیم غذایی را برای شما آماده کرده ام که در کاهش وزنتان بسیار تأثیر دارد.

تنها باید توجه کنید که اگر ماده غذایی برای شما مضر است از آن استفاده نکنید و یا اگر بیماری خاصی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی اول

این رژیم 10 روزه است که می‌تواند با توجه به تمرینات و ترفند های گفته شده حداقل یک و نیم کیلوگرم از وزن شما کم کند.

روز اول

صبحانه: در روز اول نان (نان سنگک یا بربری) را به همراه پنیر و گوجه و خیار میل کنید(صبحانه باید کامل شمارا سیر کند)

نهار: یک کفگیر و نصفی برنج را با خورش و سالاد کاهو و آب‌لیمو بخورید.

عصرانه: یک تخم مرغ آب پز را با یکی تکه نان میل کنید.

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

شام: در وعده شام می‌توانید یک کفگیر برنج را با خورشت یا ماهی میل کنید.

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

روز دوم:

صبحانه:

املت گوجه به همراه فلفل قرمز تازه

چهار عدد گوجه فرنگی را به صورت نگینی در آورده و با روغن کم سرخ کنید سپس یک عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید.

سپس دو عدد فلفل قرمز را خورد کرده و به آن اضافه کنید و مقدار کمی نمک به آن اضافه کنید

حال با هر نانی که می‌خواهید املت را میل کنید

نهار:

یک سیخ کباب کوبیده را به همراه نان و گوجه در کنار سبزی تازه میل کنید.

و بعد از وعده غذایی دو قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

شام:

در وعده شام نیز سوپ جو یا هر سوپی را که در آن گندم دارد را با یک نیمه نان باگت میلی کنید.

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

روز سوم

صبحانه:

در وعده صبحانه نان و پنیر و چای شیرین (با شکر کم) میل کنید

نهار:

در وعده نهار سه عدد کتلت را با نصف نان سنگک به همراه سالاد شیرازی میل کنید
و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

شام:

در وعده شام مقداری سیب زمینی سرخ کرده با سالاد کاهو میل کنید
و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

روز چهارم:

صبحانه:

در وعده صبحانه خامه و عسل را به همراه نان میل کنید

نهار:

مقداری قارچ کوهی یا دکمه ای (حدود نیم کیلو) را سرخ کرده و به آن مقداری آب‌لیمو اضافه کنید
سپس پس از کمی سرخ شدن و تغییر رنگ دادن به آن به مقدار لازم جعفری و گشنیز خرد شده‌ی تازه اضافه کنید و آن را
به صورت خای یا به همراه یک تکه نان لواش میل کنید.

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

شام:

در وعده شام یک عدد ماهی قزل‌آلای کوچک را به همراه فلفل سیاه و نمک و آب‌لیمو سرخ کنید (با روغن بسیار کم)

سپس در لحظات آخر مقداری جعفری و گشنیز را به همراه گوجه و پیاز به آن اضافه کنید و به همراه ترشی یا سالاد کلم میل کنید

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بنوشید

روز پنجم:

صبحانه:

یک فنجان شیر قهوه را به همراه یک تکه کیک میل کنید

و بعد از آن آب گریپ فرود را میل کنید(ترجیحاً یک لیوان)

نهار:

ابتدا یک عدد پیاز کوچ را به صورت دراز دراز ببرید و سرخ کنید تا طلایی شود.

سپس یک عدد تخم مرغ آب پز و یک عدد سیب زمینی آب پز کوچک را با هم مخلوط کرده و له کنید و به آن آب لیمو، فلفل قرمز، زیره و زرد چوبه اضافه کنید و آن را به همراه سالاد شیرازی و دوغ میل کنید

شام:

مقداری کدو را با روغن بسیار کم سرخ کرده و به آن آویشن، پود کاری و فلفل بزینید و در لحظات آخر مقداری جعفری و گشنیز به آن اضافه کنید

حال آن را به همراه سه تکه نان تست به همراه ماست میل کنید(ماست را با کدو مخلوط کرده و در داخل نان قرار دهید)

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

روز ششم:

صبحانه:

یک لیوان شیر کامل را به همراه یک تکه کیک (ترجیحاً خانگی) میل کنید

نهار:

نان و پنیر و گوجه خیار را میل کنید

شام:

نان و پنیر را به همراه سبزی تازه میل کنید

و نیم ساعت بعد از آن یک لیوان آب کرفس (برای بهتر شدن طعم مقداری آب‌لیمو به آن اضافه کنید) میل کنید

برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت میتوانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما میتوانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن را به شماره کارت:

6037 6917 7710 3441 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!!برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

روز هفتم:

صبحانه:

یک مشت گردو را با یک مشت کشمش سیاه مخلوط کرده و کامل آن‌ها را بخورید.

نهار:

15 عدد قارچ درشت را به سیخ کشیده و در گاز یا زغال آن‌ها را کباب کرده و مقداری نمک و فلفل به آن‌ها بزنید

و آن‌ها را بدون هیچ نان و برنجی میل کنید

شام:

یک کفگیر برنج را با مقداری خورشید و گوشت میل کنید

و پس از آن سالاد کاهو (سالاد فصل) را با مقداری کمی ذرت و قارچ خرد شده به همراه آب‌لیمو یا آب‌غوره و نمک بخورید.

روز هشتم:

در روز هشتم رژیم غذایی روز 5 را تکرار کنید

روز نهم:

صبحانه:

املت گوجه به همراه فلفل قرمز تازه

چهار عدد گوجه فرنگی را به صورت نگینی در آورده و با روغن کم سرخ کنید سپس یک عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید.

سپس دو عدد فلفل قرمز را خورد کرده و به آن اضافه کنید و مقدار کمی نمک به آن اضافه کنید

حال با هر نانی که می‌خواهید املت را میل کنید

نهار:

یک نصفه مرغ را آب پز کرده و پس از پخته شدن با مقدار کمی روغن سرخ کنید

سپس مقداری فلفل قرمز تازه و فلفل دلمه را سرخ کرده و به همراه مرغ بدون هیچ برنج و نانی میل کنید

و در کنار آن سبزی تازه مصرف کنید

شام:

یک نوع سالاد را به دلخواه به همراه مقداری سس هزار جزیره مصرف کنید

بعد از آن مقداری آب‌لیمو را به همراه آب میل کنید

روز دهم:

صبحانه:

دو عدد کتلت سیب زمینی را همراه نان باگت یا بربری میل کنید

نهار:

دو تکه کوکو سبزی را به همراه گوجه و خیار شور با نصفه ای از نان باگت مصرف کنید

این رژیم غذایی به همراه تمرین ها و ترفند ها می‌تواند وزن زیادی را از شما کم کند(اگر کامل رعایت شود بیش از 4/5

کیلو) تنها باید به یاد داشته باشید که غذا را آرام بجوید و میان غذا آب ننوشید

نکته: اگر مقدار آب‌لیمو زیاد شود فشارتان پایین می‌آید و بیمارانی که دچار فشار هستند با دکتر خود مشورت کنید.

رژیم غذایی دوم: این رژیم سه روزه است که این رژیم وزن زیادی را از شما کم نمی‌کند (شاید نیم کیلو گرم کند) اما بدن

شما را برای ورزش‌ها و چربی سوزی آماده می‌کند.

روز اول

صبحانه:

یک موز کامل را بخورید و پس از آن یک لیوان شیر میل کنید

نهار:

یک سیخ کباب برگ را به همراه 10 قاشق برنج و سبزی تازه میل کنید

شام:

نان و پنیر و گوجه میل کنید

روز دوم:

صبحانه:

دو عدد شیرینی زبان را به همراه یک لیوان شیر میل کنید

نهار:

دو عدد تخم مرغ آب پز را به همراه کره و نمک و فلفل و نان میل کنید.

شام:

یک عدد سوسیس بهداشتی و خوب را سرخ کرده و با نیمه ای از یک نان باگت به همراه گوجه، خیار شور و گشنیز میل کنید.

روز سوم:

صبحانه:

نان و پنیر و کره را به همراه چای میل کنید

نهار:

دو عدد سیب زمینی را به خوبی بشویید و سپس به همراه پوست آن را به صورت دایره ای به قطر یک سانت برش دهید.

حال آن را به همراه تک در فر یا ماکروبو بپزید و به همراه نان و کره میل کنید

شام:

یک کیلوگرم قارچ را به همراه زرد چوبه، فلفل، آب لیمو و گشنیز و جعفری سرخ کرده و با 15 قاشق غذا خوری برنج میل کنید.

رژیم غذایی سوم: این رژیم 5 روزه نیز می‌تواند وزن قابل توجهی را از شما کم کند.

روز اول:

صبحانه:

قهوه را به همراه یک تکه کیک میل کنید

نهار:

نصف یک تن ماهی را به همراه نان باگت یا تست میل کنید و پس از آن سالار شیرازی یا فصل میل کنید

شام:

یک سیخ جوجه کباب را به همراه سالاد و بدن هیچ برنج و نانی میل کنید.

روز دوم:

صبحانه:

املت گوجه به همراه فلفل قرمز تازه

چهار عدد گوجه فرنگی را به صورت نگینی در آورده و با روغن کم سرخ کنید سپس یک عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید.

سپس دو عدد فلفل قرمز را خورد کرده و به آن اضافه کنید و مقدار کمی نمک به آن اضافه کنید

حال با هر نانی که می‌خواهید املت را میل کنید

نهار:

یک سیخ کباب کوبیده را به همراه نان و گوجه در کنار سبزی تازه میل کنید.

و بعد از وعده غذایی دو قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

شام:

در وعده شام نیز سوپ جو یا هر سوپی را که در آن گندم دارد را با یک نیمه نان باگت میلی کنید.

و بعد از وعده غذایی یک قاشق غذا خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب ریخته و بیاشامید

روز سوم:

صبحانه:

یک لیوان شیر کامل را به همراه یک تکه کیک (ترجیحاً خانگی) میل کنید

نهار:

نان و پنیر و گوجه خیار را میل کنید

شام:

نان و پنیر را به همراه سبزی تازه میل کنید

و نیم ساعت بعد از آن یک لیوان آب کرفس (برای بهتر شدن طعم مقداری آب‌لیمو به آن اضافه کنید) میل کنید

روز چهارم:

صبحانه:

یک عدد موز بزرگ را میل کنید

نهار:

1 کیلو گرم قارچ را به همراه فلفل و نمک و آب‌لیمو و جعفری، گشنیز سرخ کرده و به صورت خالی یا همراه برنج با سالاد میل کنید.

شام:

نان، پنیر و گوجه خیار را میل کنید و پس از آن یک لیوان دوغ بنوشید

روز پنجم:

صبحانه:

دو عدد کتلت سیب زمینی را همراه نان باگت یا بربری میل کنید

نهار:

دو تکه کوکو سبزی را به همراه گوجه و خیار شور با نصفه ای از نان باگت مصرف کنید

حرکات ورزشی سوم: این حرکات مخصوص سینه و بازو ها هستند که آن ها را کوچک و چربی های آن نواحی را میسوزانند

تمرین اول:

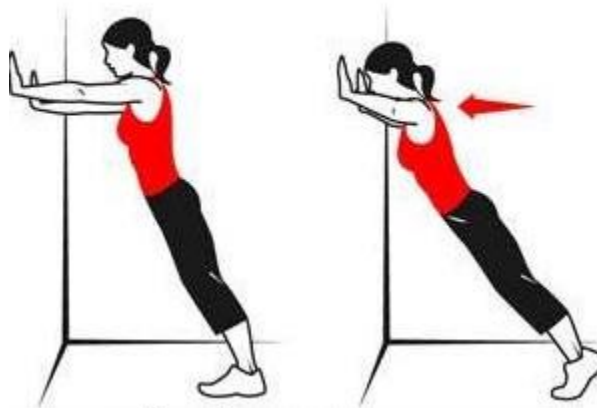
پوش آپ:

1. یک دیوار محکم که فضای آزاد زیادی دارد انتخاب کنید

2. سپس مانند تصویر زیر بایستید

3. حال بر روی دیوار فشار بیاورید و به حالت دراز کش شوید

4. این حرکت را در هفته 5 ست و در هر ست 30 بار انجام دهید.



تمرین دوم:

حرکت پروانه:

1. بر روی یک سطح سفت بایستید.
2. همزمان دست ها و پا های خود را مانند تصویر باز کنید.
3. سپس همزمان دستان و پاهای خود را ببندید (مانند تصویر).
4. این حرکت را در هفته 5 ست و در هر ست 60 بار انجام دهید (همزمان با دم و بازدم).

1A



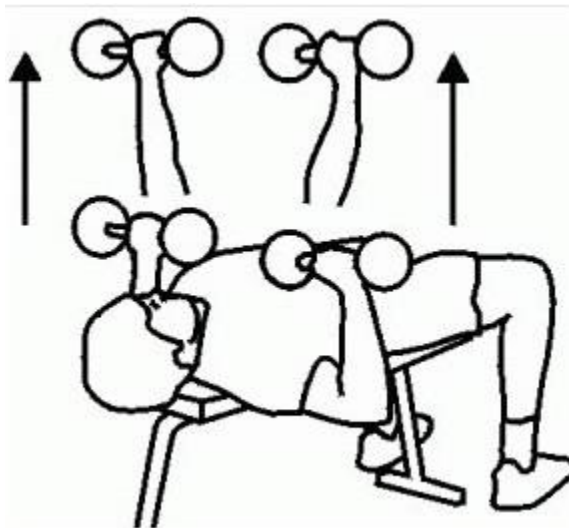
1B



حرکت ورزشی سوم:

پرس سینه:

1. دو دمبل 3 کیلویی (مجموع دو دمبل 6 کیلو) بردارید
2. بر روی یک میز، یا نیمکت دراز بکشید و با های خود را پایین بی اندازید همانند تصویر
3. سپس مانند تصویر وزنه های را به همراه دم و بازدم بالا و پایین ببرید.



حرکت چهارم:

شنا:

در ماه حداقل دو بار به شنا بروید و شنا کنید.

سعی کنید در شنا دستان خود را از ناحیه کتف بسیار تکان دهید.

برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت میتوانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما میتوانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن را به شماره کارت:

6037 6917 7710 3441 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!! برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

گیاهان و ادویه های چربی سوز و کم کالری:

این گیاهان دارویی نیز اگر در کنار تمرین ها و رژیم ها استفاده شوند در کاهش وزن بسیار مؤثر هستند:

1.چای سبز:

می‌توانید چای سبز را دم کرده و با عسل میل کنید

2.جعفری و گشنیز:

می‌توانید این سبزی ها را همراه با غذا های خود مصرف کنید

3.قارچ:

قارچ چربی سوز نیست اما کالری فوق العاده کمی دارد و می‌تواند شما را سیر کند

4.کاهو:

کاهو به دلیل داشتن مواد معدنی برای کاهش وزن مناسب است و به هضم غذا بسیار کمک می‌کند.

5.دارچین:

دارچین یک نوع ادویه است که در سوزاندن چربی ها بسیار مؤثر است

6.فلفل ها:

تمام فلفل ها در سوزاندن و افزایش سوخت و ساز بدن مناسب هستند

7.زرد چوبه:

زرد چوبه را اغلب ما مصرف می کنیم اما بهتر است بدانید که این ادویه در سوخت و ساز بدن مناسب است.

8.کرفس:

کرفس هم در افزایش مصر کالری مؤثر است .

و....

سخن پایانی:

بی‌شک هیچ چیز بدون تلاش و پشت کار به دست نمی‌آید، برای رسیدن به وزن ایده آل خود باید تک تک تمرین‌ها و نکات این کتاب را اجرا کنید تا تاثیر آن را ببینید.

باز هم از شما خواهش می‌کنم که این کتاب را به دوستان خود ندهید و تنها معرفی کنید زیرا برای تهیه آن زحمت زیادی کشیده شده است.

برای رضایت مندی شما، این کتاب به رایگان قرار داده شده است و در صورت رضایت می‌توانید این کتاب را خریداری کنید (به نوعی کمک مالی)

هزینه این کتاب 1800 تومان است که شما می‌توانید بنا به میزان مفید بودن آن برای شما آن را به شماره کارت:

6037 6917 7710 3441 به نام سینا اکبری واریز نمایید.

!!!!برای این کتاب زحمات زیادی کشیده شده است!!!!

منابع:

این کتاب با استفاده از تحقیقات زیاد در اینترنت و کتاب‌ها به دست آمده است.

اما بیش از 30 درصد آن از اینترنت است.

با تشکر سینا اکبری

2 آذر 1393