

## این صبحانه را بخورید و لاغر شوید!

همه می دانیم که یکی از جاهایی که به سرعت چاق می شود و لاغر کردن آن هم در دیرترین زمان ممکن رخ می دهد شکم است.



همه می دانیم که یکی از جاهایی که به سرعت چاق می شود و لاغر کردن آن هم در دیرترین زمان ممکن رخ می دهد شکم است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از الودکتر، در این مقاله برایتان شرح می دهیم که چطور می توانید با خوردن این صبحانه قبل از ساعت 8 شکمتان را کوچک کنید.

کارشناسان توصیه می کنند که هر روز صبحتان را با ترکیبی سالم از پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، فیبر و خوراکی های ضد التهاب شروع کنید. این ترکیب فوق العاده نه تنها سرشار از مواد مغذی است بلکه باعث می شود جلوی ریزه خواری شما تا وعده بعدی گرفته شود.

به گفته استیسی گلدنبرگ Stacy Goldberg، متخصص تغذیه در سالمندی، همیشه باید تخم مرغ را به عنوان یکی از اجزای اصلی وعده غذایی صبحانه استفاده کنید. به پیشنهاد گلدنبرگ دو عدد تخم مرغ سرشار از امگا3 را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون بیزید و البته باید زرده تخم مرغ را هم حتما در کنار سفیده تخم مرغ استفاده کنید! پروتئین موجود در زرده تخم مرغ به همراه مقادیر بالای ویتامین D و بیوتین biotin یا ویتامین B7 باعث پر شدن معده و احساس سیری در طول روز خواهد شد و دیگر هله هوله های شیرین و چرب شما را وسوسه نخواهد کرد.

سعی کنید به همراه تخم مرغ یک برش نان کامل و سیوس دار، اسفناج ( یا سایر سبزیجات با برگ سبز ) و یک پیاله بری berries مصرف کنید تا یک شروع کاملا متعادل در صبح داشته باشید. ترکیب فیبر، کربوهیدرات و آنتی اکسیدان نه تنها دور کمردان را باریک نگه می دارد و شکمی صاف برایتان به ارمغان خواهد آورد بلکه مواد مغذی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت های روزانه را در اختیارتان قرار خواهد داد. ما این صبحانه را برای کسانی که می خواهند کاهش وزن داشته باشند هم پیشنهاد می کنیم.

ما در اینجا غذاهای مناسب برای عضله سازی را برای شما رتبه بندی کرده ایم که به ترتیب افزایش میزان پروتئین در این لیست آورده شده اند. غذاهایی که در رتبه اول قرار گرفته اند به شما در افزایش عضلات بازو، ران پا، قفسه سینه و کپل با حداکثر سرعت کمک می کند.

لوبیای سیاه یک صبحانه رژیمی عالی برای کاهش وزن

این ماده با فیبرهای حل کننده چربی، پوشاننده شده است و دشمن بزرگ چربی های شکم شما می باشد. این لوبیا نه تنها شما را برای ساعت های طولانی سیر نگه می دارد بلکه کمک می کند که شما وزن کم کنید. محققان مرکز پزشکی کشف کرده اند که تنها به ازای مصرف روزانه 10 گرم فیبر محلول در چربی، شرکت کنندگان در این تحقیق هر پنج سال 3.7 درصد از چربی های شکم خود را از دست می دهند. خوردن میوه های جادویی برای صبحانه، یکی از شکردهای کشورهای جنوب غرب محسوب می شود، املتی حاوی لوبیای سیاه، سالسا و پنیر جز این غذاها می باشد که به همراه چای آن را می خورند. ترکیب چای سفید نیز خود سوزاننده چربی های شما است.

کره بادام زمینی کاملا طبیعی یک صبحانه رژیمی برای لاغری

کره بادام زمینی مصنوعی حاوی شکر و روغن کم چرب می باشد، اما اگر کاملا طبیعی باشد فقط دارای نمک و بادام زمینی است. این ماده پر از چربی های اشباع نشده ای است که برای قلب مفید هستند، و ترکیبی است که میزان چربی خون را تنظیم می کند. متخصص تغذیه و مربی بدن سازی معروف خانم Kristin Reisinger رژیم غذایی زیر را برای صبحانه پیشنهاد می کند:

یک فنجان شیر شیرین نشده آماده کنید و داخل آن پودر پروتئینی مورد علاقه خود را به همراه نصف موز و یک قاشق غذاخوری کره؛irm& ترکیب کنید. این بهترین صبحانه برای شروع روز است که تعادل کاملی از چربی های سالم، پروتئین و کربوهیدرات هایی که ذخایر گلیکوژن بدن را غنی می کنند و رشد عضلات را بالا می برند و برای کسانی هم که دنبال کاهش وزن هستند باید بگویم به هیچ وجه کالری اضافه ای را تولید نمی کند.

تخم مرغ یک صبحانه رژیمی عالی برای لاغر شدن

تخم مرغ ها منبع فوق العاده؛irm& پروتئین هستند و دارای سایر مواد مغذی چربی سوز همچون کولین هستند. " کولین هم چنین در غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و خربزه پیدا می شود و طبق گفته کتاب آشپزی Zero Belly به مکانیسم ژنی که که موجب ذخیره شدن چربی در اطراف کبد شما می شود حمله می کند. یکی از شرکت کنندگان تست خوردن تخم مرغ برای صبحانه، در صبحانه؛irm& خود ترکیبی از تخم مرغ و سبزیجات می خورد و در مدت سه هفته پیگیری این برنامه؛irm&ی غذایی شاهد کم شدن سایز کمرش بود. تخم مرغ بیشتری بخورید و هیکل خود را از حالت تخم مرغی شدن دور کنید!

تلگرام جام جم