

## رژیم 4x7

از رژیم‌های سخت و سنگین خسته شده‌اید؟ اگر به دنبال یک تغییر اساسی در برنامه رژیم غذایی‌تان هستید رژیم زیر را دنبال کنید. این رژیم مجموعه‌ای از برنامه‌های غذایی است که هریک به مدت 4 روز است و در طول این مدت تاثیر چشمگیری نیز به جاي می‌گذارد.



از رژیم‌های سخت و سنگین خسته شده‌اید؟ اگر به دنبال یک تغییر اساسی در برنامه رژیم غذایی‌تان هستید رژیم زیر را دنبال کنید. این رژیم مجموعه‌ای از برنامه‌های غذایی است که هریک به مدت 4 روز است و در طول این مدت تاثیر چشمگیری نیز به جاي می‌گذارد.

اشتباه نکنید رژیم 4 روزه به معنای این نیست که در 4 روز وزن کم می‌کنید بلکه این رژیم مجموعه‌ای از برنامه‌های غذایی است که هریک به مدت 4 روز است و در طول این مدت تاثیر چشمگیری نیز به جاي می‌گذارد. با دنبال کردن رژیم 4 روزه می‌توانید در مدت 28 روز که تقریباً یک ماه است حداقل 6 کیلو وزن کم کنید. هر برنامه غذایی شامل مواد غذایی مشخصی است که طبق هرم غذایی تقسیم‌بندی و البته در کنار آن ورزش نیز توصیه شده است. متخصصان تغذیه براین باورند که علت اصلی ترک رژیم و کنار گذاشتن آن یکنواختی و خسته‌کننده بودن رژیم است. پس بهتر است فرد ابتدا رژیم غذایی را دنبال کند که تنوع زیاد داشته و یکنواختی را به دنبال نداشته باشد.

### ورزش فراموش نشود!

هر یک از مراحل این رژیم می‌تواند با مجموعه‌ای از نرمش‌های هوازی (ایروبیک) همراه شود تا تاثیر رژیم را چند برابر کند. ورزش کردن در کنار این رژیم آن هم بیش از 30 دقیقه در روز به شدت توصیه می‌شود. به محض این‌که رژیم را آغاز کنید خودتان متوجه می‌شوید که چقدر ورزش کردن در کنار رژیم غذایی می‌تواند به کاهش وزن‌تان کمک کند. نرمش و حرکات کششی هم می‌تواند شما را فعال نگه دارد و به سوزاندن چربی کمک کند. به خاطر داشته باشید که هر چه فعالیت شما بیشتر باشد، بیشتر عرق می‌کنید و همین نشان‌دهنده سوختن چربی و افزایش متابولیسم در بدن شماست. حتما ورزش کردن را جدی بگیرید.

### افزایش وزن روانی

این رژیم به افراد کمک می‌کند تا بر ولع سیری‌ناپذیرشان برای خوردن غلبه کنند و کمتر وسوسه شوند. اساس این رژیم هم غلبه بر حس گرسنگی است. متخصصان که این رژیم را توصیه می‌کنند، معتقدند که افزایش وزن می‌تواند ناشی از عوامل روانی باشد. شاید تا به حال بسیار شنیده‌اید که برخی افراد وقتی عصبانی یا ناراحت می‌شوند به غذا خوردن رو می‌آورند، بسیاری هم سریعاً به خوردن هله هوله پناه می‌برند. خب عصبانیت یکی از عواملی است که می‌تواند افزایش وزن و پرخوری را به دنبال داشته باشد. این برنامه غذایی به خوبی می‌تواند فرد را به لحاظ روحی مصمم کند و تا آخر خط همراه او باشد زیرا برنامه رژیم کاملاً متنوع است و فرد را خسته و افسرده نمی‌کند.

### و اما چه باید خورد؟

این برنامه شامل 7 مدل غذایی است یا به بیان دیگر شامل 7 مرحله است که باید با دقت و نهایت انگیزه دنبال شود. در طراحی این رژیم غذایی متخصصان و کارشناسان بسیاری شرکت داشته‌اند. نگران نباشید شما می‌توانید هرآنچه دوست دارید را بخورید و ممنوعیتی وجود ندارد اما همه چیز باید با حساب و کتاب انجام شود. شما می‌توانید طبق برنامه‌های غذایی پیشنهادی رژیم‌تان را متنوع کنید اما نباید میزان مشخص شده را کم و زیاد کنید.

### مرحله اول: دفع سموم

یکی از مهم‌ترین مراحل این رژیم فاز اولیه دفع سموم است. در این مرحله باید هرآنچه که باعث مسموم کردن سلول‌های بدن می‌شود را از بدن بیرون راند. رژیم‌گیرنده باید به میزان زیادی میوه و سبزی به‌خصوص سبزی‌های برگ سبز مصرف کند. خوردن حبوبات، برنج قهوه‌ای، شیر و ماست کم‌چرب هم توصیه می‌شود. از خوردن مواد غذایی گوشتی، گوشت قرمز، ماکیان و ماهی در این مرحله پرهیزید. تنها منبع چربی دریافتی در این مرحله از روغن زیتونی است که روی سالاد می‌ریزید. هنوز صددرصد ثابت نشده که سم‌زدایی می‌تواند باعث کاهش وزن شود اما تجربه و آزمایش روی افراد متفاوت نشان داده که می‌تواند شروع خوبی برای کاهش وزن باشد. این هم نمونه برنامه غذایی روزانه برای مرحله سم‌زدایی:

2 فنجان قهوه (از مصرف شکر و شیرپرچرب خودداری کنید)

2 بشقاب متوسط سالاد برگ سبز (به صورت خام یا بخارپز شده) با روغن زیتون

یک فنجان لیموناد (برای شیرین کردن آن فقط از یک قاشق غذاخوری شکر استفاده کنید)

4 وعده میوه تازه (به صورت سالاد میوه)

180 گرم ماست ساده، بدون چربی

یک فنجان حبوبات پخته شده

2 فنجان سبزی پخته شده

نوشیدن آب (هرچه بیشتر بهتر زیرا باعث دفع سموم می‌شود)

مرحله دوم: جایگزین کردن

در این مرحله شما با یک منوی غذایی کاملاً متنوع و جدید، رژیم غذایی‌تان را دنبال می‌کنید. این مرحله شامل مواد غذایی است که سرشار از میزان بالایی فیبر است. فیبر به شما کمک می‌کند احساس گرسنگی نکنید. مواد غذایی این مرحله به گونه‌ای تعبیه شده‌اند که میزان کالری آن‌ها روزانه 1300 است. برنامه غذایی این مرحله عبارت است از:

مصرف 3 وعده سالاد میوه

4 فنجان سبزی‌های آب‌پز

یک فنجان لوبیای پخته شده

120 گرم گوشت مرغ یا ماهی

یک نوشیدنی گازدار رژیمی

2 وعده اسنک که از مواد غذایی کم‌کالری انتخاب می‌کنید

مرحله سوم:

از آنجایی که این رژیم با سایر انواع رژیم‌ها فرق دارد مصرف پروتئین را ممنوع نمی‌کند بلکه متخصصان این رژیم برای باورند که برای جلوگیری از ضعف عمومی که (بسیاری از افرادی که رژیم غذایی سنگین دنبال می‌کنند به آن دچار می‌شوند) مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین به میزان مشخص و کم بلامانع است. این هم منوی مرحله سوم 4 روز بعدی:

2 عدد تخم‌مرغ یا 2 عدد سفیده تخم‌مرغ

چندبرگ ژامبون گوشت یا مرغ

2 وعده سالاد میوه

یک فنجان سبزی‌های خام و 2 وعده سبزی‌های آب‌پز

یک ساندویچ گوشت بیف همراه یک قاشق غذاخوری سس کم‌چرب

یک فنجان لوبیای پخته‌شده

یک فنجان برنج قهوه‌ای پخته‌شده

هر یک از برنامه‌های غذایی پیشنهادی فقط نمونه‌ای از برنامه غذایی یکی از 4 روز است. شما می‌توانید سایر روزها را با توجه به منوی پیشنهادی برنامه‌ریزی کنید.

مرحله چهارم: جایزه

از آنجایی که رژیم را با موفقیت تا به این لحظه پیش برده‌اید و کاملاً با مفهوم غذای کم‌حجم و سبک آشنا شده‌اید، می‌توانید در این 4 روزی که پیش رو دارید هر چه که دوست دارید و هوس کرده‌اید بخورید اما فراموش نکنید به میزان کم! مثلاً اگر هوس پیتزا کرده‌اید، می‌توانید چند برش کوچک از آن را نوش‌جان کنید. در این مرحله شما آزادی کامل دارید بخورید و بیاشامید اما زیاده‌روی نکنید!

مرحله پنجم: انگیزه‌تان را چندبرابر کنید

دیگر به روزهای آخر رژیم‌تان نزدیک می‌شوید شاید این مرحله یکی از سخت‌ترین مراحل باشد زیرا در چند روز قبل هر چه خواسته‌اید نوش‌جان کرده‌اید و حالا دوباره باید به یک برنامه غذایی ساده و سبک متوسل شوید. برنامه پیشنهادی برای 4 روز بعدی را دنبال کنید:

3 وعده سالاد میوه

یک فنجان لوبیای پخته‌شده

2 فنجان سالاد برگ سبز

2 فنجان هویج‌خرد شده

یک فنجان نوشیدنی لیموناد

150 گرم گوشت مرغ

2 وعده مصرف سبزی‌های آب‌پز

مرحله ششم: تغییر ایجاد کنید

در این مرحله شما می‌توانید در برنامه غذایی 4 روزه آینده کمی تنوع ایجاد کنید. منو پیشنهادی ما به قرار زیر است:

2 عدد پنکیک ساده

یک فنجان سالاد میوه

چای سبز

2 فنجان سالاد برگ سبز (مانند سالاد اسفناج)

يك فنجان سوپ سبزي‌هاي تازه

150 گرم ماهي

نوشيدني گازدار رژيمي

مرحله هفتم وانيك خط پايان

در 4 روز باقي‌مانده، برنامه غذايي مي‌خواهد با تمام وجود تاثير خود را بگذارد. از اين‌رو در منوي اين 4روز باقي‌مانده بايد مصرف سبزي‌ها به صورت خام به‌وفور ديده شود چنانچه مرحله آخر اين رژيم را با جديت دنبال كنيد مي‌توانيد از کاهش وزن در همين 4 روز باقي‌مانده نيز مطمئن شويد.

2 وعده سالاد ميوه

مصرف ميوه‌هايي مانند خيار و هويج كه كم‌كالري هستند

3 فنجان سالاد برگ سبز

2 فنجان سوپ رقيق

2 وعده سبزي‌هاي آب‌پز

2 وعده اسنك كم‌كالري

تا زماني‌كه به لحاظ فكري و رواني آمادگي دنبال‌کردن يك رژيم غذايي را نداشته باشيد، زحمات شما بيهوده است زيرا در ميان راه آن را رها مي‌كنيد.

اگر اين مشكل‌ها را داشتيد

با وجودي‌كه اين رژيم يك رژيم كاملا متنوع است، همچنان گروه‌ي از كارشناسان و متخصصان بر اين باورند كه رژيم محدود و سختي است و تاكيد رژيم بر مصرف غذاهاي كم‌كالري و سبك آن هم در حجم كم است كه همين مسئله مي‌تواند باعث ضعف عمومي شود. برخي روزها به قدری موادغذايي رژيم كم‌كالري است كه نمي‌تواند نياز روزانه افراد را تايمين كند كه در اين صورت فرد بايد از مكمل‌هاي غذايي براي تايمين ويتامين و املاح معدني مورد نياز بدن استفاده كند. به‌طور متوسط كالري رژيم‌هاي پيشنهادي روزانه 1300 است كه متناسب با نوع كالري مورد نياز افراد مي‌تواند كمتر يا بيشتر شود. متخصصان بر اين باورند كه مصرف لبنيات كم‌چرب در كنار رژيم غذايي پيشنهادي اين برنامه مي‌تواند از كمبود كلسيم در بدن جلوگیری كند.