

## یک رژیم کامل و موثر برای کاهش وزن

اگر میزان کالری مصرفی روزانه خود را محدود کنید و هر روز فقط حدود ۱۲۰۰ کالری مصرف کنید ، دیگر لزومی ندارد غذاهای مورد علاقه خود را از رژیم غذایی تان حذف کنید



همشهری آنلاین:

اگر میزان کالری مصرفی روزانه خود را محدود کنید و هر روز فقط حدود ۱۲۰۰ کالری مصرف کنید ، دیگر لزومی ندارد غذاهای مورد علاقه خود را از رژیم غذایی تان حذف کنید

البته اگر واقعا" تصمیم دارید به وزن ایده آل خود برسید ، ورزش را نباید هرگز فراموش کنید.

دستورالعمل:

صبحانه:

برای صبحانه می‌توانید یک تکه نان تست و یا هر نان دیگری که از گندم تهیه شده باشد ، استفاده کنید .

می‌توانید یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و یا مربا نیز روی آن بمالید . کره بادام زمینی سرشار از فیبر و پروتئین است و به همین دلیل قند خون شما را تنظیم می‌کند و باعث می‌شود برای مدت بیشتری احساس سیری داشته باشید و دیرتر گرسنه می‌شوید.

این تکه نان را می‌توانید همراه مقداری ماست کم چرب و یا مقداری میوه بخورید. اگر به خوردن قهوه و یا چای عادت دارید می‌توانید یک فنجان قهوه و یا چای هم به این وعده اضافه کنید و یک لیوان هم آب بخورید. به این ترتیب یک صبحانه سالم و کم چرب میل کرده‌اید و فقط حدود ۳۰۰ کالری مصرف کرده‌اید.

ناهار:

یک فلفل دلمه‌ای انتخاب کنید ، قسمت بالای آن را ببرید و دانه‌های سفید داخل آن را کاملا" خارج کنید و با آب بشویید . سر بریده شده فلفل را دور نیندازید.

داخل فلفل دلمه‌ای را با برنج طعم دار شده پر کنید ، کمی پنیر روی آن قرار دهید و قسمت بریده شده را دوباره سرجایش قرار دهید.

این فلفل دلمه‌ای را حدود ۳۰ دقیقه داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. برنج کاملا" نرم می‌شود و پنیر آب می‌شود. این غذا حدود ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

شام:

حدود یک فنجان ماکارونی را حدود ۱۲ دقیقه در آب جوش بپزید.

به اندازه یک کاسه سالاد درست کنید ، این سالاد می‌تواند شامل کاهو ، پیاز و گوجه فرنگی باشد . سعی کنید در سالادتان از مواد کم کالری استفاده کنید تا بتوانید مقدار بیشتری بخورید . این سالاد را با روغن زیتون ، سرکه بالزامیک ، نمک و فلفل طعم دار کنید.

ماکارونی را آبکشی کنید و با این سالاد مخلوط کنید ، این غذای سالم حدود ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

میان وعده‌ها:

یک سیب را بپزید و کم کم بخورید. آهسته خوردن باعث می‌شود که بدن بتواند مواد غذایی را کاملاً جذب کند و در نتیجه شما برای مدت بیشتری احساس سیری می‌کنید و دیرتر گرسنه می‌شوید.

یک مشت آجیل بخورید ، آجیل حاوی مقدار زیادی چربی‌های مفید و ویتامین است .

منبع: [aftabir.com](http://aftabir.com)