



رژیم غذایی کاهش وزن 4 هفته ای

نویسنده: دکتر علیرضا امانی (دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه)

[www.fitpars.ir](http://www.fitpars.ir)

این یک نمونه برنامه است و برای همه افراد مناسب نیست. این نمونه برنامه جنبه آموزشی داشته و در صورتی که قصد استفاده از این برنامه را دارید میتوانید پیش از هر چیزی با پزشک خود مشورت بگیرید تا مطمئن شوید این برنامه برای سلامت شما مضر نیست.

## نکات مهم در اجرای برنامه :

توصیه می‌گردد تا خانم‌های محترم به همراه این رژیم غذایی از قرص‌های حاوی آهن نیز استفاده نمایند همراه با این رژیم غذایی، نرم افزار محاسبه گر برای تعیین وزن ایده آل و نیز تعیین کالری مواد غذایی قرار داده شده است. با استفاده از نرم افزار همراه این رژیم شما قادر خواهید بود پیش بینی نمائید که به صورت اختصاصی چه میزان بعد از استفاده از این رژیم وزن کم خواهید کرد. کاهش وزن ناشی از این برنامه از توده چربی میباشد نه آب بدن.

توصیه میشود به همراه این رژیم حداقل روزی 20 دقیقه پیاده روی و یا دویدن نرم داشته باشید

نوشیدن آب در طول مدت 28 روز آزاد میباشد و توصیه میکنیم حداقل در هر صبح و ناشتا نیز دو لیوان آب سرد یا ولرم بنوشید در هر مرحله از اجرای این رژیم، در صورتی که سوالی داشتید میتوانید در بخش پشتیبانی و مشاوره اختصاصی وب سایت مطرح فرمائید تا بدان پاسخ داده شود

لیست مواد غذایی و میوه‌ها به همراه کالری و ویتامین‌ها در نرم افزار جانبی این برنامه داده شده است.

نیاز به این میباشد که قبل از اجرای این برنامه با پزشک خود مشورت فرمائید

افرادی با بیماری‌های خاص و نیز بانوان باردار از استفاده از این رژیم منع میباشند.

این برنامه را در ابتدا برای مدت دو هفته اجرا نمائید و سپس در صورت عدم ایجاد حساسیت شما میتوانید آن را ادامه دهید.

در این برنامه به کرات استفاده از لیمو و چای سبز توصیه شده است. لطفاً از چای سبز مرغوب استفاده نموده و هر بار برای استفاده یک لیمو ترش را نصف نموده و آب آن را در چای سبز حل نمائید.

این برنامه برای افراد زیر سن بلوغ تنها با مشاوره پزشک و تأیید متخصص مجاز است.

باید بدانید بهترین کاهش وزن زمانی میسر خواهد بود که تمرینات روزانه ورزشی را در زندگی خود بگنجانید.

لطفاً در استفاده از این رژیم دقت فرمائید و در زمان استفاده از آن از سایر مواد غذایی استفاده نشود مگر زمانی که قصد جابجایی مواد غذایی را داشته باشید که با توجه به لیستهای داده شده در نرم افزار جانبی میتوانید انتخابی مناسب داشته باشید

در صورتی که بدن شما دچار کمبود ویتامین ها و یا مواد معدنی میباشد میتوانید به راحتی از لیست داده شده در نرم افزار، مواد غذایی مناسب را یافته و استفاده نمائید

در این رژیم از نان سنگگ که نان سبوس دار است استفاده شده. شما میتوانید به عنوان جایگزین از سایر نانهایی که مطمئن میباشید سبوس دار هستند استفاده نمائید

یک کف دست نان به معنی کف دست بدون احتساب فضای انگشتان است.

منظور از یک پیمانه سوپ یا خوروش فصل یک پیمانه معادل دو نیم برابر پیمانه ماست خوری میباشد

روز اول	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو به اندازه یک کف دست نان سنگگ یک تکه پنیر به اندازه قوطی کبریت	دو عدد خرما	دو عدد تخم مرغ آب پز یک کاسه ماست کم چرب یک کاسه سالاد دو کف دست نان سنگگ یک قاشق روغن زیتون	یک لیوان چای سبز با لیمو دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی	یک کاسه عدسی سالاد ترکیب گوجه خیار و کاهو بدون سس و ترکیب با روغن زیتون یا روغن بادام یک کف دست نان سنگگ یک لیوان شیر کم چرب قبل از خواب

روز دوم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو یک عدد سیب یک کف دست نان سنگگ	3 عدد انجیر خشک یا خرما	یک کاسه سوپ مرغ یک کاسه سالاد	یک لیوان چای معمولی دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی	یک کاسه خوراک لوبیا سبز یک کاسه سالاد با آب لیمو و روغن زیتون یک عدد سیب قبل از خواب

روز سوم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان آب پرتقال یک کف دست نان 50 گرم پنیر	یک لیوان چای سبز با لیمو یک بیسکوئیت ساقه طلایی	یک کاسه ماست کم چرب یک کف دست نان نصف سینه مرغ	یک سیب یک عدد خرما	یک کاسه سالاد یک کاسه ماکرونی یک قاشق روغن زیتون یک کف دست نان

روز چهارم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان یک قاشق غذاخوری عسل	یک لیوان چای سبز با لیمو یک عدد بیسکوئیت ساقه طلایی	یک کاسه سالاد یک کف دست نان سنگ دو عدد تخم مرغ آب پز	یک لیوان آب پرتقال یا آب میوه مشابه	یک کاسه سالاد یک کاسه سوپ جو یک لیوان آب میوه

روز پنجم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک کف دست نان یک لیوان چای با لیمو یک قطعه پنیر 50 گرمی	دو عدد انجیر خشک	یک کف دست نان 200 گرم گوشت ماهی یک کاسه ماست کم چرب	یک کاسه سالاد خیار و گوجه یک لیوان چای سبز به همراه لیمو	یک کاسه عدسی یک لیوان آب میوه

روز ششم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر یک قاشق عسل یک کف دست نان سنگگ	دو عدد خرما	یک کف دست نان یک بشقاب سوپ جو یک کاسه سالاد سبزیجات	دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی یک لیوان چای با لیمو	یک دوم سینه مرغ آب پز یا کباب شده یک لیوان آب سیب نصف کف دست نان سنگگ

روز هفتم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک سیب یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی	چای سبز با لیمو	یک کف دست نان یک بشقاب سوپ سبزیجات یک کاسه ماست کم چرب	دو عدد انجیر خشک یک لیوان چای سبز با لیمو	نصف کف دست نان یک کاسه سوپ مرغ یک کاسه سالاد فصل قبل از خواب یک لیوان شیر کم چرب

روز هشتم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک سیب یک کف دست نان سنگگ یک قاشق عسل	یک لیوان آب پرتقال	یک کف دست نان سنگگ یک بشقاب عدسی یک کاسه سالاد سبزیجات	دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی یک لیوان چای به همراه لیمو	200 گرم گوشت ماهی یک کف دست نان یک لیوان آب میوه

روز نهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز یک کف دست نان سنگگ یک عدد پنیر 50 گرمی	یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه ماکرونی یک کاسه ماست کم چرب روغن زیتون یک قاشق	دو عدد خرما یک لیوان آب پرتقال	دو عدد تخم مرغ آب پز یک کاسه سالاد یک لیوان آب میوه

روز دهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان سنگگ یک قاشق عسل	یک لیوان چای کم رنگ به همراه لیمو یک خرما	یک دوم ران مرغ آب پز شده یا کباب یک کف دست نان سنگگ یک بشقاب سالاد به همراه یک قاشق روغن زیتون	دو عدد انجیر خشک یک لیوان آب پرتقال	یک کاسه سوپ جو یک کاسه سالاد با یک قاشق روغن زیتون یک لیوان آب میوه قبل از خواب

روز یازدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک عدد پرتقال یا سیب یک قطعه پنیر 50 گرمی یک کف دست نان سنگگ یک لیوان چای سبز با لیمو	یک لیوان آب پرتقال	یک کاسه عدس یک لیوان ماست کم چرب	یک لیوان آب سیب یک بشقاب سالاد خیار و گوجه	یک دوم سینه مرغ کباب شده یک کف دست نان یک ظرف سالاد سبزیجات

روز دوازدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک کاسه سالاد خیار و سبزیجات یک کف دست نان یک قطعه پنیر 50 گرمی	3 عدد خرما	یک کاسه سوپ جو یک کاسه سالاد یک قاشق روغن زیتون نصف کف دست نان سنگگ	یک عدد میوه مثل سیب یا پرتقال یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه سوپ سبزیجات یک کف دست نان سنگگ یک لیوان شیر کم چرب قبل خواب

روز سیزدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک عدد هویج خام یک کف دست نان سنگگ یک لیوان شیر کم چرب یک قاشق عسل	یک لیوان چای با لیمو	یک کاسه سوپ جو یک کاسه سالاد یک کف دست نان	یک لیوان آب میوه یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه عدسی یک کف دست نان سنگگ یک لیوان آب میوه قبل از خواب

روز چهاردهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان آب پرتقال یک لیوان چای با لیمو یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی	یک لیوان آب سیب	یک کاسه خورشت فصل یک کاسه سالاد کلم یک قاشق روغن زیتون	دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی یک لیوان شیر کم چرب	یک کاسه سوپ فصل نصف کف دست نان سنگگ یک لیوان آب میوه قبل از خواب



روز پانزدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک کاسه سالاد خیار و گوجه یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی	یک لیوان آب میوه دو عدد انجیر خشک	یک کاسه ماکرونی یک کاسه ماست کم چرب یک کف دست نان سنگگ	دو عدد خرما یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه سوپ فصل یک کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد کلم یک لیوان شیر کم چرب قبل از خواب

روز شانزدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی	یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه عدسی یک کاسه سالاد کلم یک کف دست نان سنگگ	یک لیوان آب پرتقال	سالاد سبزیجات یک تکه آوواکادو یک کاسه سوپ جو یک کف دست نان سنگگ

روز هفدهم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان آب پرتقال یک کف دست نان سنگگ یک قاشق عسل	یک لیوان چای سبز با لیمو دو عدد خرما	یک کاسه عدسی یک کاسه سالاد فصل یک کف دست نان سنگگ	یک لیوان چای سبز با لیمو یک تکه آوواکادو	یک دوم سینه مرغ به صورت آب پز یا کباب یک کاسه سالاد کلم یک کف دست نان

شام	عصرانه	نهار	ساعت 10	صبحانه	روز هجدهم
<p>دو عدد تخم مرغ آب پز یک عدد گوجه یک کاسه سالاد کلم یک کف دست نان سنگگ</p>	<p>یک لیوان چای سبز با لیمو دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی</p>	<p>نصف سینه مرغ آب پز یا کباب شده یک کاسه ماست کم چرب یک کف دست نان سنگگ</p>	<p>یک لیوان آب میوه فصل</p>	<p>یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی</p>	<p>نوع مواد غذایی</p>

شام	عصرانه	نهار	ساعت 10	صبحانه	روز نوزدهم
<p>یک کاسه سوپ سبزیجات یک کاسه سالاد کلم با یک قاشق روغن زیتون یک کف دست نان یک سیب قبل از خواب</p>	<p>یک لیوان آب پرتقال یک تکه آووکادو</p>	<p>200 گرم گوشت ماهی کباب شده بدون روغن یا با روغن زیتون یک کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد فصل</p>	<p>سه عدد انجیر خشک</p>	<p>یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان یک عدد پنیر 50 گرمی</p>	<p>نوع مواد غذایی</p>

شام	عصرانه	نهار	ساعت 10	صبحانه	روز بیستم
<p>یک کاسه خوروش فصل کم چرب یک کاسه سالاد فصل با روزغن زیتون یک لیوان آب پرتقال قبل از خواب</p>	<p>یک عدد سیب</p>	<p>یک دوم سینه مرغ کباب شده یا آب پز یک کف دست نان یک کاسه سالاد</p>	<p>سه عدد خرما</p>	<p>یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان سنگگ یک قاشق عسل</p>	<p>نوع مواد غذایی</p>

روز بیست و یکم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان یک قاشق عسل	سه عدد انجیر خشک	یک کاسه سوپ سبزیجات یک کاسه سالاد یک قاشق روغن زیتون	یک کاسه سالاد کلم یک لیوان چای سبز با لیمو	200 گرم ماهی کباب شده یا سرخ شده با روغن زیتون یک کف دست نان یک کاسه سالاد فصل

روز بیست و دوم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان آب سیب یک کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد خیار و گوجه یک قطعه پنیر 50 گرمی	یک لیوان چای سبز با لیمو	یک دوم سینه مرغ کباب شده یا آب پز یک کاسه سالاد کم چرب یک کف دست نان	دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه عدس یک کاسه سالاد کلم یک کف دست نان سنگگ یک تکه آوواکادو

روز بیست و سوم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک قطعه پنیر 50 گرمی یک کف دست نان سنگگ	یک لیوان چای با لیمو	یک کاسه ماکرونی یک کاسه ماست کم چرب یک قاشق روغن زیتون	یک عدد سیب یک لیوان چای سبز با لیمو	یک کاسه سوپ جو نصف کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد فصل یک لیوان آب میوه فصل قبل از خواب

روز بیست و چهارم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو یک قطعه پنیر 5 گرمی یک کف دست نان سنگگ	یک عدد سیب	یک ران مرغ کباب یا آب پز شده سالاد کلم یک قاشق روغن زیتون	3 عدد انجیر خشک یک تکه آوواکادو	یک کاسه عدسی نصف کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد کلم قبل از خواب یک لیوان شیر کم چرب

روز بیست و پنجم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان سنگگ یک قاشق عسل	یک لیوان چای سبز با لیمو	200 گرم ماهی سرخ شده در روغن زیتون یا کباب شده یک کاسه سالاد فصل یک کف دست نان سنگگ	یک عدد سیب	یک کاسه سوپ جو یک کف دست نان سنگگ یک کاسه سالاد فصل یک لیوان آب پرتقال قبل از خواب
روز بیست و ششم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان سنگگ یک قطعه پنیر 50 گرمی	یک لیوان چای سبز با لیمو 2 عدد انجیز خشک	یک کاسه عدس یک کاسه سالاد کلم با روغن زیتون یک کف دست نان	دو عدد بیسکوئیت ساقه طلایی یک لیوان آب سیب	یک کاسه ماکرونی یک کاسه ماست کم چرب یک لیوان شیر کم چرب قبل از خواب

روز بیست و هفتم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان شیر کم چرب یک کف دست نان یک قاشق عسل	یک لیوان چای سبز با لیمو 2 عدد خرما	یک دوم سینه مرغ کباب شده یا آب پز یک کاسه سالاد کلم	یک لیوان آب پرتقال	یک کاسه عدس یک کاسه سالاد فصل یک کف دست نان سنگگ یک لیوان شیر قبل از خواب

روز بیست و هشتم	صبحانه	ساعت 10	نهار	عصرانه	شام
نوع مواد غذایی	یک لیوان چای سبز با لیمو یک کف دست نان یک قطعه 50 گرمی پنیر	یک عدد سیب	200 گرم ماهی سرخ شده در روغن زیتون یا کباب شده یک کاسه سالاد کلم	یک عدد سیب	یک کاسه سوپ سبزیجات یک کاسه سالاد کلم یک کف دست نان سنگگ یک لیوان شیر قبل از خواب