



پی دی اف

۱۰ روش قطعی برای خلاص شدن از شر استپ وزنی

نویسنده:

صادق صالحی زاده

داستان

قبل از اینکه وارد بحث اصلی این پی دی اف شوم می‌خواهم قصه‌ای برای شما بگویم. احتمالا این داستان برای شما هم اتفاق افتاده باشد. شخصیت داستان ما واقعی است اما نام مستعار سمیه را برای او انتخاب کردم.

سمیه خانم قصه ما رژیم غذایی خود را شروع می‌کند. خیلی اصولی، غذای خود را کاهش می‌دهد و سختی‌های رژیم لاغری را به جان می‌خورد. هفته اول، سمیه روی ترازو می‌رود و حداقل یک کیلو کاهش وزن نسبت به هفته گذشته را مشاهده می‌کند. سمیه خانم خیلی خوشحال می‌شود و برای ادامه رژیم غذایی انرژی بیشتری می‌گیرد. رژیم غذایی خود را ادامه می‌دهد و هفته دوم و سوم هم کاهش وزن خوبی تجربه می‌کند. همچنان انرژی و انگیزه بالاست زیرا سمیه حداقل سه کیلو در سه هفته از دست داده است. حالا سمیه تصور می‌کند که بعد از ۳ ماه حداقل ۱۲ کیلو کم می‌کند.

سمیه خانم وارد هفته چهارم رژیم غذایی می‌شود. هفته چهارم اتفاق عجیبی می‌افتد و فقط نیم کیلو کاهش وزن مشاهده می‌شود. سمیه کمی ناراحت می‌شود و با خود می‌گوید هفته بعد کمتر می‌خورم. اما از هفته پنجم مقدار کاهش وزن نسبت به قبل کمتر می‌شود و تا هفته هشتم دیگر هیچ کاهش وزنی رخ نمی‌دهد! سمیه که دیگر انرژی ادامه دادن ندارد کاملا درمانده می‌شود. در این شرایط سه راه پیش روی خود می‌بیند: یکی اینکه برای همیشه رویای لاغر شدن را فراموش کند و به همه بگوید استعداد چاقی او قابل تغییر نیست و با آب خوردن هم چاق می‌شود و یا اینکه به سراغ دمنوش، قرص‌های لاغری و فلان و فلان و فلان برود. اما راه سوم که از همه راه‌ها شیرین‌تر است شکست استپ وزنی و ادامه مسیر است. کسی که راه سوم را انتخاب می‌کند قطعاً موفق می‌شود.

این داستان کاملاً واقعی بود!

این داستان کاملاً واقعی بود و همه روزه برای افراد زیادی اتفاق می‌افتد. سمیه نماد مردها و زن‌هایی است که برای لاغر شدن تلاش می‌کنند اما نمی‌دانند که خیلی زود با سدی به نام استپ وزنی مواجه خواهند شد. توقف کاهش وزن یکی از اتفاقاتی است که تمام افراد دارای اضافه وزن با آن رو به رو شده‌اند. در این پی دی اف می‌خواهم جدیدترین روش‌های خلاص شدن از شر استپ وزنی را بیان کنم.

مشکل کار سمیه چه بود؟

سمیه رژیم گرفت و به رژیم هم کاملاً پای‌بند بود. اما چرا کاهش وزن او متوقف شد؟ چرا بعد از دو ماه این اتفاق افتاد و روزهای اول، کاهش وزن خوبی مشاهده کرد؟

در قسمت اول، داستان کلی سمیه خانم را شنیدیم اما از جزئیات چیزی گفته نشد. سمیه با علم و دانش خود یا علم و دانش پزشک یا مربی رژیم غذایی خود را شروع کرد. رژیم غذایی با کالری تعادل منفی (کالری کمتر از نیاز برای چربی‌سوزی) تنظیم شده بود. تا به اینجا همه چیز به نظر درست می‌رسد اما مشکل از چند جنبه مختلف ایجاد شده است:

مقدار کاهش کالری

درست است که کاهش کالری برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مهم است اما مقدار کاهش کالری هم مهم است. بدن انسان بسیار هوشمند است و برای هر فرآیندی ساز و کار جدیدی به وجود می‌آورد. وقتی رژیم غذایی بسیار کم‌کالری را شروع می‌کنید روزهای ابتدایی بدن هنوز متوجه این کاهش کالری شدید نشده است و برای سوزاندن چربی‌ها، خارج کردن گلیکوژن عضلات (منبع انرژی عضلات)، خارج کردن آب درون سلولی و ریزش عضلات اقدام می‌کند. به همین دلیل هفته‌ها یا ماه‌های ابتدایی کاهش وزن خوبی تجربه می‌کنید.

اما بعد از مدتی بدن متوجه خواهد شد که مدتی است کالری که در اختیار او قرار می‌گیرد نسبت به قبل کمتر شده است. به همین دلیل شروع به خاموش کردن فعالیت‌های غیر ضروری می‌کند. خاموش شدن فعالیت‌های غیرضروری منجر به کاهش کالری استراحت (RMR) می‌شود. کاهش کالری استراحت یعنی کاهش متابولیسم! (متابولیسم یا سوخت و ساز بدن شما حاصل جمع کالری استراحت، اثر گرمایی مواد غذایی (انرژی مورد نیاز برای هضم مواد غذایی) و انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه است). پس یکی از دلایل استپ وزنی، کاهش کالری شدید است.

مدت زمان کاهش کالری

اما تنها دلیل استپ وزنی، کاهش شدید کالری نیست! بعضی افراد کالری را به اندازه کاهش می‌دهند اما برای مدت طولانی رژیم خود را ادامه می‌دهند. بدن در این شرایط هم خود را موظف می‌داند که کالری کمتری مصرف کند. البته دقت داشته باشید که این ویژگی بدن ما بد نیست! تصور کنید به هر دلیل شما را مجبور کنند که برای

چند روز غذا نخورید یا اینکه قحطی باشد و هیچ غذایی نباشد. در این شرایط بدن با استفاده از این روشی که خدمتان عرض کردم می‌تواند برای مدت طولانی‌تری به حیات خود و فعالیت‌های روزانه ادامه دهد. پس لطفاً به بدن خود ایراد نگیرید! پس هرچقدر زمان بیشتری در رژیم باشید، متابولیسم بدن شما کاهش بیشتری را تجربه می‌کند.

حذف برخی مواد غذایی

متأسفانه این موضوع جدی است! بسیاری از مردم و متخصصین برخی مواد غذایی را قطع می‌کنند. در این میان، کربوهیدرات، مظلوم‌ترین درشت‌مغذی است. اولین چیزی که از رژیم غذایی حذف می‌شود همین کربوهیدرات است. نان و برنج و میوه و هر چیزی که کربوهیدرات دارد را به صفر می‌رسانند یا به مقدار خیلی زیادی کاهش می‌دهند. اگر این مدل رژیم‌های غیر اصولی را گرفته باشید حتماً می‌دانید که روزهای ابتدایی چه کاهش وزن خوبی را تجربه می‌کنید. اما این را هم حتماً می‌دانید که بعد از مدتی این کاهش وزن کاملاً متوقف خواهد شد.

اجازه دهید مکانیزم رژیم‌های کم کربوهیدرات را خدمت شما توضیح دهم:

وقتی رژیم غذایی کم کربوهیدرات شروع می‌کنید، گلیکوژن ذخیره شده در عضلات شما کاهش می‌یابد. (کربوهیدراتی که مصرف می‌کنید به صورت گلیکوژن در عضلات و کبد ذخیره می‌شوند و این کاهش گلیکوژن در اثر مصرف کم کربوهیدرات کاملاً منطقی است.) وقتی گلیکوژن کاهش یابد، آب درون سلول‌های عضلانی نیز کاهش می‌یابد. در این شرایط نتیجه چیست؟ بله دقیقاً نتیجه کاهش وزن ناگهانی است. اما همانطور که گفتم علت این کاهش وزن، کاهش چربی شکم و پهلو و ... نیست. پس توجه کنید این موضوع بسیار مهم است. هدف شما از کاهش وزن باید کاهش چربی باشد نه کاهش آب درون سلولی!

حذف چربی یا پروتئین نیز عواقب مشابهی دارد. مثلاً برخی از متخصصین، دشمنی خاصی با پروتئین دارند و گوشت و تخم مرغ و ... را حذف می‌کنند. حذف پروتئین یا دریافت پروتئین کم چه عواقبی دارد؟ پروتئین یکی از درشت‌مغذی‌هایی است که مستقیماً با نگهداری از عضلات در ارتباط است. اگر پروتئین به اندازه دریافت نکنید، ریزش عضلانی برای شما اتفاق می‌افتد. این ریزش عضلانی به خاطر تعادل منفی نیتروژن رخ می‌دهد.

شاید برایتان سوال باشد چرا پیشگیری از ریزش عضلات مهم است؟ یکی از اتفاقاتی که باعث می‌شود بدن فرآیندهای غیر ضروری را کاهش دهد، همین ریزش عضلانی است. یکی از چالش‌های رژیم غذایی مقابله با ریزش عضلانی است. این مشکل هم فقط با دریافت پروتئین به اندازه حل می‌شود. پس زمانی که پروتئین به اندازه دریافت نکنید باید با کاهش وزن مستمر خداحافظی کنید.

هورمون‌های دشمن و دوست!

هورمون در فرآیند کاهش چربی بسیار مهم هستند. هورمون لپتین یکی از هورمون‌های تاثیرگذار بر متابولیسم است. هورمون لپتین معروف به هورمون سیری است. این هورمون توسط سلول‌های چربی ترشح می‌شود. یعنی زمانی که بدن به اندازه کافی چربی ذخیره کرده باشد و دیگر نیازی به مواد غذایی نداشته باشد، این هورمون را ترشح می‌کند تا به مغز سیگنال توقف غذا خوردن را بدهد. در این شرایط احساس سیری می‌کنید و از غذا خوردن دست می‌کشید. پس هرچقدر چربی بیشتری داشته باشید سطح این هورمون در بدن بیشتر می‌شود.

با این تفاسیر، هورمون لپتین بد نیست اما توجه کنید که این هورمون همیشه هم خوب نیست. این هورمون به طور مستقیم با متابولیسم در ارتباط است. ممکن است قبل از اینکه شروع به رژیم کرده باشید حساسیت مغز نسبت به لپتین کم باشد، حساسیت کم نسبت به لپتین، دقیقا با کاهش متابولیسم برابر است. یعنی ممکن است مدتی کاهش وزن را تجربه کنید اما تا زمانی که مقاومت لپتین بهبود نیابد کاهش وزن شما ادامه‌دار نخواهد شد. برای حل مشکل مقاومت به لپتین، چند راهکار موثر پیش روی شماست که در مورد آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

علاوه بر لپتین هورمون‌های دیگری نیز هستند که در این موضوع دخیل هستند. کم‌کاری یا بد کاری از هر کدام از این هورمون‌ها مشکلاتی ایجاد می‌کند که نیاز است قبل از شروع رژیم این مشکلات را حل کنید. دقت داشته باشید که بعضی از این مشکلات حتما به دخالت پزشک غدد نیاز دارد و راهکار تغذیه‌ای ندارد! پس ابتدا با یک پزشک غدد مشورت کنید تا در صورتی که مشکل خاصی وجود دارد آن را حل کنید.

راه حل چیست؟

بعد از ارائه دلیل باید در مورد راهکارها صحبت کرد. بنده به شخصه معتقدم باید تا حد امکان استپ وزنی را پیشگیری کرد نه درمان. چرا می‌گویم پیشگیری بهتر از درمان است؟

استپ وزنی عموماً به دلیل تغییر در عملکرد هورمون‌های مختلف مثل لپتین و ... به وجود می‌آید که در ادامه در مورد آن‌ها صحبت خواهیم کرد. وقتی عملکرد هورمون‌های دخیل در چربی‌سوزی و متابولیسم دچار مشکل شود،

بازگردانی عملکرد آن‌ها کمی مشکل و زمان‌بر است چرا که ابتدا باید تعادلات هورمونی را برگرداند و این خود زمان زیادی می‌گیرد. اما چاره‌ای نیست و برای رسیدن به تناسب اندام باید زمانی را صرف برگرداندن این تعادلات کرد. پس بعد از اینکه این راهکارها را انجام دادید رژیم غذایی صحیح و کاملی برای ادامه فرآیند کاهش وزن رعایت کنید. اگر تصمیم دارید خودتان این رژیم را تنظیم کنید ابتدا علم خود را افزایش دهید یا اگر می‌خواهید تنظیم برنامه را به شخص دیگری بدهید، یک متخصص عالی را انتخاب کنید نه هر کسی!

استراحت در رژیم غذایی

یکی از مباحث نوین، استراحت در رژیم غذایی است. اول اجازه دهید مفهوم استراحت در رژیم غذایی را برای شما بازگو کنم. استراحت در رژیم غذایی یعنی برای مدت کوتاهی کالری دریافتی را افزایش دهید. شاید بپرسید که این افزایش کالری تمام تلاش ما را هدر خواهد داد و وزن ما دوباره افزایش پیدا می‌کند اما اینطور نیست!

فرآیند ذخیره یا کاهش چربی به این سادگی‌ها نیست. در مطالعات مختلف استراحت در رژیم غذایی بررسی شده است و نتایج عجیبی مشاهده شده. به عنوان مثال در یکی از این مطالعات دو گروه مورد بررسی قرار گرفتند. گروه اول بدون استراحت رژیمی و گروه دوم با استراحت رژیمی بررسی شدند. جالب است بدانید گروهی که استراحت در رژیم غذایی داشتند کاهش وزن بیشتری را مشاهده کردند. در این گروه دو هفته کالری کم و دو هفته کالری تعادل وزنی (کالری که وزن شما در آن ثابت است)، دریافت شد. دلیل چیست؟

همانطور که گفتم بدن بعد از مدتی تحمل رژیم، تصمیم به ایجاد تغییراتی می‌گیرد. متابولیسم را طبق گزینه کاهش می‌دهد تا بتواند به زندگی و فعالیت‌های روزانه ادامه دهد اما استراحت در رژیم غذایی مانع می‌شود. ذخایر گلیکوژنی دوباره بازسازی می‌شوند و بدن برای ادامه مسیر نیازی به کاهش سوخت و ساز ندارد.

از این روش هم می‌توانید حین رژیم غذایی استفاده کنید هم وقتی دچار استپ وزنی شدید. (البته بهتر است قبل از استپ وزنی این کار را انجام دهید.) اگر تازه رژیم غذایی خود را شروع کردید می‌توانید بعد از یک ماه رژیم در حدود یک هفته رژیم غذایی خود را رها کنید. (البته کالری باید به صورت کنترل شده باشد.) اگر دچار استپ وزنی شدید باید این مدت زمان را بیشتر کنید و به نظر می‌رسد که ۲ یا ۴ هفته کالری تعادل وزنی بتواند تعادلات هورمونی شما را برگرداند.

نکته بسیار مهم در استراحت غذایی، استفاده از کربوهیدرات است. سعی کنید مقدار کربوهیدرات دریافتی را افزایش دهید. در این شرایط بدن حتماً به حالت اولیه خود بازمی‌گردد. دقت داشته باشید قرار نیست از کربوهیدرات‌های به درد نخور استفاده کنید. مصرف شیرینی جات و فست فود در هیچ شرایطی پیشنهاد نمی‌شود.

بعد از استراحت رژیم غذایی وزن بالا نمی‌رود؟

قطعاً بالاتر می‌رود اما جای نگرانی نیست. افزایش وزن شما احتمالاً دو دلیل دارد. یکی افزایش ذخایر گلیکوژنی عضلات و آب درون سلولی که در مورد آن صحبت کردیم و جای نگرانی ندارد و دیگری افزایش چربی که باز هم جای نگرانی ندارد! چرا؟ چون برای پرش‌های بلندتر باید کمی دورخیز کرد. اجازه دهید وزن شما کمی افزایش یابد تا بتوانید پرش‌های بعدی را بلندتر بردارید. عجله را کنار بگذارید و کاهش وزنی که برای دو ماه برنامه‌ریزی کرده بودید را به ۴ ماه بعد موکول کنید. در این شرایط موفقیت شما قطعی خواهد شد.

تغییر سبک تمرین

بنده به شخصه برای متقاضیان، حتی تا سه ماه هم بدون استراحت غذایی، رژیم غذایی در نظر گرفته‌ام. شاید بپرسید چطور؟

سه ماه رژیم غذایی پشت سر هم احتمالاً منجر به استپ وزنی می‌شود اما نه برای کسانی که با تمرین صحیح این مشکل را حل می‌کنند. البته دقت داشته باشید در همین روش هم برای متقاضیان یک وعده تقلب آزاد در هفته قرار می‌دهم. روش کار چطور است؟

تغییر سبک تمرین راهکاری بسیار موثر است. مثلاً اگر یک متقاضی قبلاً هیچ ورزشی نمی‌کرد از امروز باید ورزش کند. اگر پیش از این فقط پیاده‌روی می‌کرد باید از تمرینات اینتروال استفاده کند. یعنی به عنوان مثال بعد از گرم کردن ۲۰ ثانیه نرم بدود سپس ۴۰ ثانیه پیاده روی کند و این کار را ۶ تا ۱۲ بار انجام دهد. تمرینات اینتروال انواع مختلفی دارد که نمونه ذکر شده یکی از هزاران نوع این تمرینات است. این تمرینات یکی از موثرترین شیوه‌های تمرینی است و پیشنهاد می‌کنم اگر با استپ وزنی مواجه هستید حتماً از اینتروال استفاده کنید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید گاهی اوقات زیاد تمرین کردن هم اشتباه است. بهتر است زمان کمتر اما شدت بیشتر را انتخاب کنید.

خوب اگر کسی که دچار استپ وزنی شده قبلاً تمرینات با وزنه یا اینتروال انجام می‌داده باید با چه راهکاری استپ وزنی را از بین ببرد؟

در این شرایط تغییر سبک تمرینی نیاز به تخصص بیشتر دارد. سیستم‌های تمرینی زیادی هستند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. مثلا تمرینات فول بادی که با سیستم تمرینی سوپرست عضلات مختلف ترکیب شده باشد یکی از راهکارهای موثر است. همانطور که گفتم تنظیم چنین برنامه‌ای نیاز به تخصص دارد.

موانع ذهنی را برطرف کنید.

قدرت ذهن را دست کم نگیرید. اگر خود را با اندام متناسب تصور نکرده باشید قطعا موفق نخواهید شد. موانع ذهنی همه چیز را بر علیه شما می‌کنند. بعد از اینکه استراحت رژیم غذایی و تغییر در سبک تمرینی را اعمال کردید وقت تصور ذهنی می‌رسد. سعی کنید واضح و روشن تناسب اندام خود را تصور کنید. تصور کنید که چند کیلو هستید و چه لباس‌هایی می‌توانید بپوشید. تصور کنید بقیه از شما به عنوان یک فرد با اراده یاد می‌کنند. این را بدانید که تا زمانی که اعتقاد صد در صد نداشته باشید موفق نخواهید شد. تصور ذهنی یکی از راهکارهای برداشتن موانع ذهنی است.

استرس را درمان کنید.

همه دلایل استپ وزنی به رژیم غذایی و تمرین مربوط نیست. گاهی اوقات استرس، شما را از موفقیت دور می‌کند. یکی دیگر از هورمون‌های دوست و دشمن، کورتیزول است. زمانی که استرس دارید یا نگران هستید سطح هورمون کورتیزول بالاست. اگر مدت طولانی در این شرایط بمانید، بدن از طریق برخی هورمون‌های دیگر تصمیم به کاهش سوخت و ساز می‌گیرد. در این شرایط کاهش وزنی مشاهده نخواهید کرد. پس اگر همه اصول این پی دی اف را رعایت کردید و باز هم لاغر نشدید احتمالا مشکل از استرس و هورمون کورتیزول است.

عضله بسازید.

در قسمت دلایل استپ وزنی، ریزش عضلانی را ذکر کردم. یکی از عوامل افزایش سوخت و ساز بدن مقدار عضلات است. هرچقدر حجم عضلات شما بیشتر باشد، کالری استراحت بیشتر خواهد شد. این موضوع کاملا واضح است که عضلات برای بقا، نیاز به انرژی و مواد غذایی بیشتری دارند. دقت داشته باشید منظور از عضلات بیشتر، حجم عضلانی به اندازه آرنولد یا رونی کلمن نیست! برخی از عزیزان تصور می‌کنند اگر بخواهند عضله بسازند بسیار حجیم می‌شوند. عضله‌سازی نیز مثل چربی‌سوزی سخت است و به این سادگی‌ها اتفاق نمی‌افتد. خانم‌ها یا آقایانی

که هر روز در اینستاگرام و فضای مجازی می‌بینید یا از داروهای استروئیدی استفاده می‌کنند یا ژنتیک بسیار عالی دارند یا زمان بسیار زیادی صرف حجیم ساختن بدن خود کرده‌اند.

پس مشکلی نیست اگر بعضی دوره‌ها با تمرینات مقاومتی (مثل تمرین با وزنه، تمرین با وزن بدن، تمرین با کش و دمبل در منزل و ...) مقداری عضله بسازید. وقتی بعضی دوره‌ها را به عضله‌سازی اختصاص می‌دهید سوخت و ساز بدن خود را افزایش می‌دهید که به خودی خود منجر به از بین رفتن استپ وزنی می‌شود.

خواب خود را اصلاح کنید.

یکی دیگر از عوامل برهم زنده تعادلات هورمونی، خواب ناکافی و ناآرام است. اگر خواب خوبی ندارید حتی با بهترین رژیم‌های غذایی و برنامه‌های تمرینی لاغر نمی‌شوید. خواب ۷ تا ۹ ساعته معمولاً به عنوان یک معیار مرجع ارائه شده است اما برای همه صدق نمی‌کند. ممکن است کسانی باشند که کمتر یا بیشتر از این مقدار خواب نیاز داشته باشند. پس از کجا بفهمیم خواب کافی داریم یا خیر؟

در پاسخ به این سوال باید بدن خود را بررسی کنید. اگر عوارض کم‌خوابی در شما مشاهده می‌شود پس باید بیشتر بخوابید. سردرد، کم‌انرژی بودن، کم‌اشتها شدن، استپ وزنی (در برخی شرایط) افزایش وزن و چربی و ... از جمله عواملی هستند که برای کم‌خوابی ذکر می‌شوند. البته توجه کنید که قرار نیست در شبانه روز ۱۰ ساعت بخوابید و انتظار داشته باشید لاغر شوید! باید اصول دیگر تغذیه‌ای و تمرینی را در کنار خواب و استراحت کافی رعایت کنید.

از مواد غذایی چربی‌سوز سالم استفاده کنید.

گاهی اوقات که برای مدت زیادی در تلاش برای کاهش وزن بوده‌اید (رژیم غذایی کالری تعادل منفی و تمرین)، با روش‌های معمولی، دیگر کاهش وزنی رخ نمی‌دهد. در این شرایط بهتر است از مواد غذایی که متابولیسم و لیپولیز را افزایش می‌دهند استفاده کنید. مواد غذایی مثل قهوه، چای سبز و سرکه سیب و ... از جمله مواد غذایی هستند که می‌توانید از آنها استفاده کنید. علاوه بر این برخی از چربی‌سوزها که هیچ عارضه‌ای ندارند می‌توانند به شما کمک کنند. البته در خصوص مصرف چربی‌سوز نباید به حرف و تجربه افرادی که علم کافی ندارند گوش

کنید. مصرف چربی سوز را فقط تحت نظر پزشک و مربی متخصص مصرف کنید تا خدایی نکرده عارضه‌ای ایجاد نشود.

پروتئین را بالا ببرید.

پروتئین مهمترین درشت‌مغذی در دوره کاهش وزن است. چرا؟ به چندین دلیل محکم و استوار!

اول اینکه پروتئین برای هضم، نیاز به کالری بیشتری نسبت به چربی و کربوهیدرات دارد. اگر خاطرتان باشد در تعریف متابولیسم یا سوخت و ساز بدن گفتم که این کالری حاصل جمع کالری استراحت، اثر گرمایی مواد غذایی و انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه است. اثر گرمایی مواد غذایی، انرژی مورد نیاز برای هضم است. وقتی پروتئین بیشتری در رژیم غذایی باشد انرژی بیشتری برای هضم مورد نیاز است. در نتیجه سوخت و ساز افزایش می‌یابد.

علاوه بر این، پروتئین از ریزش عضلانی پیشگیری می‌کند. اگر پروتئین به اندازه دریافت کنید، عضله از دست نمی‌دهید. در بسیاری از مطالعات، رژیم‌های پر پروتئین در کاهش چربی موفق‌تر بوده‌اند. پس سعی کنید پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید. البته دقت داشته باشید مقدار بیش از حد پروتئین هم مشکلاتی ایجاد خواهد کرد.

جمع‌بندی

همانطور که عرض کردم، پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. پس سعی کنید تلاش‌های بعدی را برای لاغر شدن اصولی‌تر دنبال کنید. خیالتان راحت باشد که هیچ‌کسی مجبور به حمل این چربی‌ها نیست. شاید ژنتیک یا شرایط شما باعث شود که این مسیر سخت‌تر و طولانی‌تر شود اما قطعاً می‌توانید خوش‌اندام شوید. برای شکست استپ وزنی راهکارهای زیادی ارائه شده است که من در این پی‌دی‌اف فقط راهکارهای موثر و تایید شده را ارائه کردم. شاید چند سال یا چند ماه بعد روش‌های پیشرفته‌تر و جدیدتری به دنیای تناسب‌اندام اضافه شود اما فعلاً همین‌ها برای شما کارساز خواهد بود. به این هم توجه داشته باشید که شاید برای شما فقط استفاده از یک راهکار مناسب باشد نه همه آن‌ها.

در پاراگراف آخر هم می‌خواهم نکته طلایی را بگویم. حتی به خواندن این پی‌دی‌اف به تنهایی اکتفا نکنید. علم خود را هر روز افزایش دهید حتی اگر بهترین مربی و متخصص با شماست. هیچ چیزی را چشم و گوش بسته انجام ندهید. امیدوارم که مطالب ارائه شده برای شما کارساز باشد و بتواند به شما کمک کند. به امید روزی که همه اندام متناسب داشته باشیم.

شاد و پیروز باشید.

صادق صالحی‌زاده

آشنایی با نویسنده:

صادق صالحی‌زاده

-نویسنده کتاب «خانم‌ها از این سریع‌تر لاغر نمی‌شوید»

-مدرس دوره‌های آموزشی لاغری

-مدرس دوره‌های پیشرفته برای مربیان ورزشی

-مربی رسمی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام

-موسس و مدیر مجموعه فیتنس مازارس

fitnessmazares.ir

