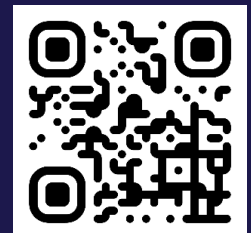




برنامه تغذیه و ورزشی شخصی سازی شده



LETSFIT

Every Move Counts!
WWW.LETSFIT.NET



مشخصات فردی

”این برنامه براساس نیاز بدن شما طراحی شده است و اهداف زیر را دنبال می کند...“



زهرا خانم			
مشخصات زیستی			شماره پرونده
گروه خونی	سن	جنسیت	۱۱۰۱
-	۳۸	خانم	

وزن فعلی (KG)

۵۶,۷۰۰



قد (CM)

۱۵۵



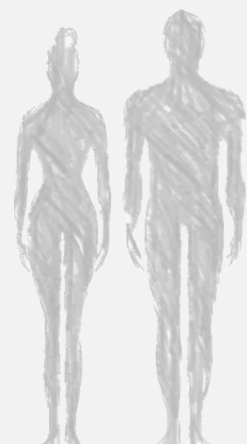
وزن هدف (KG)

۵۰



BMI

۲۳,۶



برنامه غذایی

صبحانه ها

توصیه ها

- (۱) هیچ ماده غذایی خارج از برنامه داده شده مصرف نکنید تا اختلالی در روند برنامه وارد نشود و در روند رسیدن به وزن هدف اختلال ایجاد نشود.
- (۲) غذاهایی که برای شما مد نظر قرار داده شده است، زمان کمی برای آماده شدن نیاز دارند و برای روزهای شلوغ شما بسیار مناسب هستند. در هنگام خوردن هر وعده عجله نکنید و هر لقمه باید حداقل ۱۵ بار جویده شود.
- (۳) برای پختن غذاها از روغن زیتون، کنجد، آواکادو و هسته انگور استفاده نمایید.
- (۴) حتما موارد یادشده در میزان مصرف مواد غذایی را رعایت کنید و در صورت بروز هر گونه مشکل (حساسیت، آلرژی، مشکلات گوارشی) با شخص بنده تماس بگیرید.
- (۵) حتما از مکمل های نوشته شده استفاده کنید چون بدن در حال مواجهه با کمبود کالری است و ممکن است عملکرد متابولیکی با اختلال مواجه شود.
- (۶) روزانه ۱۰ لیوان آب بنوشید. نوشیدن یک لیوان آب ولرم ۱۰ دقیقه قبل از مصرف نهار و شام الزامی است.
- (۷) فعالیت روزمره خود را حفظ کنید. حتما ۲۰ الی ۳۵ دقیقه پیاده روی روزانه انجام شود.
- (۸) برای تمامی وعده های اصلی و میان وعده ها، هر کدام ۱۰ مورد پیشنهاد شده است که به دلخواه برای هر وعده خود انتخاب کنید.
- (۹) مصرف ۱-۳ فنجان چای یا ۱-۲ شات قهوه بدون شیرین کننده همراه ۱-۲ عدد خرما یا ۵ عدد کشمش و مویز منعی ندارد.
- (۱۰) همراه سالاد میتوانید از ۱ ق م روغن زیتون یا ۱ ق غ سرخالی سرکه بالزامیک یا گاهی ۱ ق چ سس و ۱ ق غ ماست استفاده کنید.

۱ عدد نان تست + ۱ عدد تخم مرغ پخته + خیار

۱ قوطی کبریت = ۳۰ گرم پنیر کم چرب یا پروبیوتیک + ۱ عدد خیار + ۱ کف دست نان

۱ عدد تخم مرغ آب پز + ۱ عدد سیب زمینی + ۳ عدد زیتون

۳ گردی کف دست نان لواش یا ۲ گردی کف دست نان بربری + ۱ ق غ ارده و ۲ عدد خرما (۱ بار در هفته)

۴ قاشق غذا خوری جو دوسر + نصف لیوان شیر کم چرب + ۱ ق غ دانه چیا + ۱ ق غ کشمش یا مویز

۱ عدد نان تست + ۲ ق غ پنیر فتا + ۲ ق م عسل یا مربا (۲-۱ بار در هفته)

نصف عدد نان باگت + ۱ عدد تخم مرغ همراه با اسفناج و گوجه فرنگی و ۱ ق م روغن

۱ عدد پنکیک + ۲ ق م کره بادام زمینی + قهوه

۱ عدد فرنچ تست : ۱ عدد نان تست + ۱ عدد تخم مرغ کمی شیر کم چرب و دارچین و وانیل

۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت = ۲ ق غ پنیر کم چرب + ۲ عدد گردو



نهارها

۶ قاشق غذاخوری برنج + ۴ ق غ خورش قیمة یا قورمه یا فسنجان و ۲ تکه = ۶۰ گرم گوشت بعد از پخته شدن + ۱ کاسه سالاد شیرازی (هر تکه گوشت معادل ۴ بند انگشت می باشد.)

۸-۶ قاشق غذاخوری زرشک پلو + ۶۰ گرم مرغ پخته معادل ۲ عدد فیله مرغ + ۱ بشقاب سالاد

۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۱ پیش دستی خورش کدو ، بامیه و بادمجان + ۲ تکه معادل ۶۰ گرم گوشت + ۱ بشقاب سالاد فصل

نصف عدد سیخ کباب رستورانی یا ۶۰ گرم کباب + ۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۲ عدد گوجه کبابی + ۱ بشقاب سالاد کاهو

۴ تکه جوجه کباب + ۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۲ عدد گوجه کبابی + ۱ بشقاب سالاد کاهو

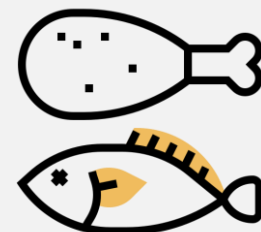
۱ کف دست کامل ماهی ترجیحا سالمون یا قزل + ۱ عدد سیب زمینی + ۴ ق غ ذرت و نخودفرنگی

۴ عدد فیله مرغ + ۱ بشقاب سالاد (۳-۲ بار در هفته بدون نان و برنج)

نصف عدد نان باگت + ۴ ق غ مخلوط تن ماهی و نخودفرنگی و ذرت و کمی ابلیمو

۱ گردی کف دست لازانیا ۳ لایه + سالاد فصل

۱ کف دست نان + نصف لیوان معادل ۲ ملاقه گوشت کوبیده + ۲ مشت سبزی خوردن و ۱ ق م ترشی



شام ها



۲ برش پیتزا سبزیجات یا مرغ خانوادگی + ۱ مشت سبزی

نصف لیوان ماکارونی همراه گوشت چرخ شده و سویا و فلفل دلمه + ۱ بشقاب
سالاد کاهو

۱ کف دست نان + ۲ عدد گوشت قلقلی هر کدام به اندازه یک گردو + ۲ عدد گوجه

۵ ق غ باقیمانده برنج ناهار + ۴ ق غ خورش

۱ عدد سیب زمینی + ۱ عدد فیله مرغ + نصف لیوان اسفناج پخته یا ۱ لیوان کاهو

۸ ق غ قاشق غذاخوری برنج مخلوط (مانند عدس پلو و ماش و لوبیا پلو)

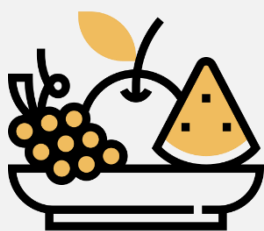
۱ کف دست نان + ۱ عدد بادمجان کبابی و ۲ ق غ کشک

۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت پنیر پروبیوتیک + کاهو و گوجه + خیار

نصف لیوان خوراک لوبیاچیتی و قارچ و سیب زمینی + سالاد دلخواه

۲ عدد تخم مرغ آب پز + سبزیجات و یا سالاد دلخواه (۲-۳ بار در هفته بدون نان)





میان وعده‌ها

میان وعده های صبحگاهی

۳ عدد خرما + حداقل ۲ لیوان آب

۱ ق غ کشمش + حداقل ۲ لیوان آب

۲ عدد انجیر خشک و ۱ عدد خیار + حداقل ۲ لیوان آب

یک سوم لیوان میوه های خشک و ۱ عدد هویج + حداقل ۲ لیوان آب

۱ عدد میوه دلخواه + حداقل ۲ لیوان آب و ۱ ق غ دانه چیا ژله ای شده

میان وعده های عصرگاهی

۱ عدد سیب و ۱ ق م کره بادام زمینی + ۱ لیوان ماست کم چرب

۳ عدد خرما و ۲ عدد گردو و ۱ لیوان شیرکم چرب

۶ عدد توت فرنگی و ۱ لیوان ماست کم چرب و ۱ ق غ دانه چیا

۱ لیوان شیرقهوه + ۱ عدد شکلات تلخ + ۱ عدد موز

۱ لیوان ماست ایسلندی + ۱ عدد میوه به اندازه یک مشت بسته + ۸ عدد بادام زمینی

۲ ق غ کشمش و ۱ لیوان ماست و خیار و ۲ عدد گردو

۲ قاشق غذاخوری بستنی شکلاتی یا ۱ برش کیک یا ۲ عدد بیسکویت (۲ بار در هفته)

۲ عدد سیس رایس و ۱ ق م کره بادام زمینی و ۱ عدد موز و ۱ لیوان شیرکم چرب

۱ لیوان پفیلا خانگی + ۱ عدد میوه + ۱ لیوان ماست پروبیوتیک و پونه + ۳ ق غ انواع تخمه

آخر شب ها

۱ لیوان شیرکم چرب و نوک قاشق چای خوری دارچین و ۳ دارچین و ۲ عدد خرما

۱ لیوان ماست کم چرب زنجبیل

و ۱ عدد میوه

۱ لیوان شیرکم چرب و نوک قاشق

زردچوبه و ۵ عدد کشمش

۱ لیوان ماست کم چرب و

۵ عدد مویز

مکمل‌ها



امگا ۳

• هفته ای ۲-۱ بار بعد از ناهار

ویتامین د ۵۰۰۰۰

• در صورتی که تا به حال مصرف نکرده اید
هفته ای ۱ عدد به مدت ۸ هفته سپس
ماهی ۱ عدد
• در صورتی که مصرف کرده اید ماهی ۱
عدد بعد از ناهار

مقادیر زیر از برنامه غذایی کم شود

نیم تا یک ساعت قبل ورزش

نصف عدد سیب یا موز + ۱ شات قهوه

"یا" ۲ عدد خرما + ۱ شات قهوه

"یا" نصف عدد پروتیین بار + ۱ شات قهوه

حین ورزش

۱ بطری آب + ۱ قاشق مربا خوری عسل + ابلیمو + ۱ قاشق مربا خوری دانه چیا

نیم ساعت بعد ورزش

نصف لیوان شیر کم چرب و دارچین + ۱ عدد خرما

"یا" ۲ عدد سیس رایس و ۱ عدد تخم مرغ

"یا" نصف عدد سیب زمینی و ۱ عدد فیله مرغ

توصیه‌های مخصوص ریزه‌خواری :

هدف: کاهش خوردن‌های بی‌برنامه و ایجاد نظم در دریافت انرژی می باشد.

وعده‌های غذایی منظم ۳ وعده اصلی و ۱ تا ۳ میان‌وعده میل کنید.

فاصله بین وعده‌ها حدود ۳ تا ۴ ساعت باشد .

از حذف صبحانه یا ناهار یا شام خودداری شود .

سبزیجات آزاد است به میزان فراوان در هر وعده میتوانید میل کنید. (به جز ذرت ، نخودفرنگی و باقلا)

تنقلات مورد علاقه خود را حذف مطلق نکنید ۱-۲ بار در هفته مجاز به مصرف می باشید.

خوراکی‌ها را از بسته اصلی نخورید مقدار مشخصی داخل بشقاب یا کاسه جدا برای خود بریزید.

تنقلات روی میز نباشند .

خوراکی‌ها در دید مستقیم قرار نگیرند .

آب کافی بنوشید گاهی تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود.

ثبت زمان ریزه‌خواری بسیار مفید است.

چه زمانی؟ چه چیزی استفاده کردید؟ قبل از خوردن چه احساسی داشته؟

این کار الگوهای ریزه‌خواری را مشخص می‌کند.

توصیه‌های مخصوص در زمان پرخوری ناگهانی

کمتر از برنامه غذایی میل نکنید زیرا کالری کمتر از نیاز بدن پرخوری را بالا می‌برند.

اجازه ندهید گرسنگی شدید ایجاد شود بیش از ۴ تا ۵ ساعت بدون غذا نمانید.

خوردن آگاهانه (Mindful Eating)

- آرام غذا بخورید .
- لقمه‌ها را خوب بجوید .
- بین لقمه‌ها قاشق را زمین بگذارد .
- میزان سیری خود را بررسی کند .

قبل از شروع پرخوری از خود بپرسد:

- آیا واقعاً گرسنه‌ام؟
- خسته‌ام؟
- استرس دارم؟
- ناراحتم؟

جایگزین کردن فعالیت های مختلف با غذا خوردن :

- پیاده‌روی
- تماس با دوست
- دوش گرفتن
- نوشتن احساسات
- تمرین تنفس

خواب کافی داشته باشید کمبود خواب اشتها را افزایش می‌دهد.

خودسرزنی بعد از پرخوری نکنید بعد از یک اپیزود پرخوری وعده بعدی را حذف نکنید. روز بعد رژیم سخت نگیرید فقط به برنامه عادی برگردید .

توصیه‌های مخصوص ارتروز و دیسک گردن

- ❖ مصرف سیر تازه در پخت غذاها به صورت رنده شده یا کامل
- ❖ مصرف روزانه زردچوبه و زنجبیل در غذا یا نوشیدنی مثل چای
- ❖ مصرف مغزیجات خام و تازه مخصوصا گردو
- ❖ مصرف سبزیجات به مقداری که در رژیم است : اسفناج و کلم بروکلی
- ❖ استفاده روغن زیتون در تهیه غذا یا سالاد
- ❖ عدم مصرف غذاهای آماده و سرخ شده با درجه حرارت پخت غذا
- ❖ عدم مصرف قند و شکر و شیرینی و گز و سوهان
- ❖ هر روز ۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب میل کنید.
- ❖ مصرف هر روزه غذاهای حاوی امگا -۳ مانند ۲ عدد گردو یا ۱ قاشق مرباخوری کنجد سفید
- ❖ مصرف حداقل ۱-۲ بار ماهی در هفته (بهترین نوع ماهی ، سالمون یا ساردین یا قزل آلا می باشد)
- ❖ مصرف روزانه ۱ قاشق مرباخوری روغن زیتون
- ❖ دریافت نمک را کاهش دهید روزانه نصف قاشق چای خوری نمک استفاده کنید. مثال های غذاهای کم نمک مانند ماهی کبابی یا مرغ ، سبزیجات بخارپز ، سیب زمینی پخته شده و سالاد را انتخاب کنید.
- ❖ میزان کلسیم و ویتامین D خون خود را چک کنید.
- ❖ مواد غذایی زیر را حذف یا محدود کنید : گوشتهای فرآوری شده مانند فست فودها مانند پیتزا ، همبرگر ، تاکو و سیب زمینی سرخ کرده‌های فرآوری شده ، از جمله غذاهای یخ زده سوپ های کنسرو سبزیجات و آب سبزیجات کنسرو شده و نوشیدنی های گازدار
- ❖ مقدار زیادی غذای سرشار از پتاسیم مانند موز ، گوجه فرنگی و آب پرتقال میل کنید.

توصیه های ضد التهاب :

- ❖ محدودیت کربوهیدرات های تصفیه شده ، مانند نان سفید و شیرینی ها
- ❖ محدودیت سیب زمینی سرخ کرده و سایر غذاهای سرخ شده ، کره و خامه و روغن جامد
- ❖ محدودیت نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین شده با شکر
- ❖ محدودیت گوشت قرمز (برگر ، استیک) و گوشت فرآوری شده (هات داگ ، سوسیس)

غذاهای ضد التهابی :

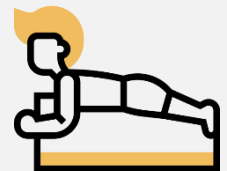
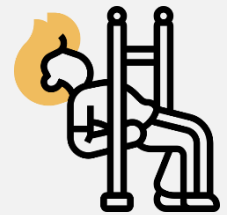
- ❖ گوجه فرنگیها- روغن زیتون - سبزیجات برگ سبز ، مانند اسفناج ، کلم بروکلی - آجیل مانند بادام و گردو - ماهی های چرب مانند ماهی آزاد ، ماهی خال مخالی ، ماهی تن و ساردین - میوه هایی مانند توت فرنگی ، بلوبری ، گیلاس و پرتقال

توصیه های افت فشار

- سعی کنید مقادیر پروتئین ، چربی و فیبر که در رژیم شما گنجانده شده است را استفاده نمایید این مسئله به حفظ سطح قند خون کمک می کند و باعث می شود که قند خون ثابت باقی بماند و در نتیجه از غذایی که می خورید انرژی بیشتری بگیرید .
- آب بیشتری بنوشید. مایعات باعث افزایش حجم خون و جلوگیری از کمبود آب بدن می شوند که در درمان افت فشار خون مهم هستند.
- مصرف میان وعده ها فراموش نشود.
- به وضعیت های بدن خود توجه کنید. در حالت نشسته به آرامی بلند شوید.
- وعده های غذایی با حجم کم و کربوهیدرات کم بخورید. برای جلوگیری از افت شدید فشار خون بعد از غذا ، وعده های کوچک را چند بار در روز بخورید و غذاهای پر کربوهیدرات مانند سیب زمینی ، برنج ، ماکارونی و نان را محدود کنید.
- گاهی اوقات از ۱-۲ عدد خیارشور یا ۳-۴ عدد زیتون شور استفاده کنید.

جلسه اول: برنامه حرکات اصلاحی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
لمس انگشت پا معکوس	۳	۲۰t	۶۰
کشش گردن	۳	۳۰s	۶۰
کشش جانبی ایستاد	۳	۳۰s	۶۰
حشره مرده	۳	۱۵t	۶۰
کشش عضلات سرینی	۳	۳۰s	۶۰
کشش سینه از پشت	۳	۳۰s	۶۰
کشش سینه با توپ سوئیسی	۳	۳۰s	۶۰
شنا زانو روی زمین	۳	۱۰t	۶۰
کوهنوردی	۳	۴۵t	۶۰
کرانچ معکوس	۳	۲۰t	۶۰



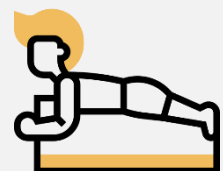
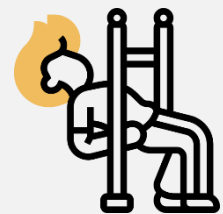
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه دوم: برنامه کاهش وزن و عضله سازی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
خم کردن زانو به حالت نیم	۳	۲۰t	۶۰
بالا رفتن از پله با دمبل	۳	۱۰t	۶۰
اسکوات گابلت	۳	۱۰t	۶۰
اسکوات نیمکت با دمبل	۳	۱۰t	۶۰
اکستنشن سه سر بازو با دمبل	۳	۱۵t	۶۰
پشت بازو خوابیده	۳	۱۵t	۶۰
پل باسن	۳	۳۰t	۶۰
خم شدن جانبی با دمبل	۳	۲۰t	۶۰
کرانچ تاک	۳	۲۵t	۶۰



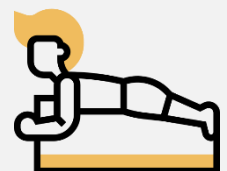
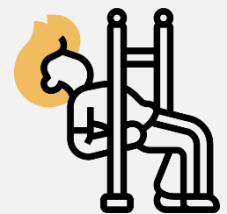
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه سوم: برنامه کاهش وزن و عضله سازی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
فشاردن ایزومتریک سینه	۳	۲۰s	۶۰
گرفتن و پرتاب توپ مدیسن از بالا	۳	۱۵t	۶۰
پرس سینه دمبل	۳	۱۰t	۶۰
دیپ معکوس	۳	۱۵t	۶۰
اکستنشن پشت روی توپ با دست های کشیده	۳	۱۵t	۶۰
لمس کردن پاشنه	۳	۳۰t	۶۰
کرانچ	۳	۲۰t	۶۰
کرل کمر	۳	۲۰t	۶۰
حالت یوگای پروانه	۳	۲۰t	۶۰



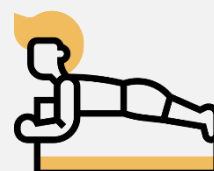
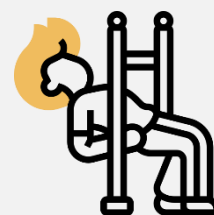
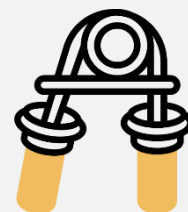
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه چهارم: برنامه کاهش وزن وعضله سازی

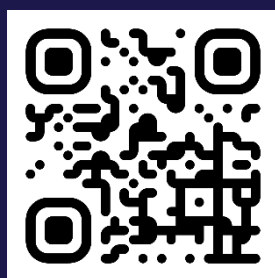
حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
لمس دو انگشت پا	۳	۲۰t	۶۰
پرس آرنولد با دمبل نسخه ۲	۳	۱۲t	۶۰
بالا آوردن جانبی دمبل نشسته	۳	۱۲t	۶۰
بلند کردن جلوپای دمبل نسخه ۲	۳	۱۲t	۶۰
جلو بازو چکشی	۳	۱۲t	۶۰
جلوبازو دمبل متناوب	۳	۱۲t	۶۰
جلوبازو دمبل روی نیمکت	۳	۱۲t	۶۰
بازو بالا	۳	۱۰t	۶۰
کرانچ جانبی نشسته	۳	۲۰t	۶۰



m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار



LETSFIT

Every Move Counts!

WWW.LETSFIT.NET

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان

info@letsfit.com ۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳