



راهکارهایی برای این که بدانید کدام اپلیکیشن و رژیم غذایی آنلاین مناسب شماست

لاغر کردن با اصول ایمنی

را باید انتخاب کنید؟ اگر پای درددل متخصصان تغذیه بنشینیم، می‌گویند خیلی از رژیم‌های آنلاین و اپلیکیشن‌های لاغری غیرکارشناسی است و کاربران نباید از آنها استفاده کنند. در بین این اپلیکیشن‌ها اما برخی کار اصولی و علمی انجام می‌دهند. اینجا قرار نیست برند خاصی معرفی شود. بلکه اصول و قواعدی گفته می‌شود که با دانستن آنها خودتان می‌توانید بهترین و کارآمدترین رژیم را پیدا کنید.

هستید، احتمال دارد به خاطر شیوع ویروس کرونا گوشه ذهنتان نگاهی هم به اپلیکیشن‌های رژیم غذایی یا سایت‌ها و پزیشکانی که آنلاین رژیم می‌دهند، داشته باشید. سوال اینجا است که بین انبوهی از اپلیکیشن‌های پولی و غیرپولی موبایلی که به شما رژیم می‌دهد، در بین شرکت‌هایی که ادعا می‌کنند شما را ظرف چند هفته به وزن ایده‌آل‌تان می‌رسانند و کارشناسانی در شبکه‌های اجتماعی که دستورالعمل چاقی و لاغری می‌پیچند، کدام یکی

تعطیلات نوروز تمام شده است و اگر به توصیه‌های قبلی توجه نکرده باشید احتمالاً بعد از دو هفته خانه‌نشینی و در خانه ماندن، با کمی افزایش وزن روبه‌رو شده‌اید. شاید هم از قبل دغدغه‌اش را داشته‌اید و جزو برنامه‌های امسالتان بوده. به هر طریق اگر در فکر رژیم

لیلا شوقی

خبرنگار

برنامه منحصر به فرد

رژیم غذایی که شما از یک شرکت آنلاین یا اپلیکیشن خریداری می‌کنید، منحصر به شماست و قرار نیست برای خواهر یا مادر و پدران کاربرد داشته باشد. بنابراین برای این که رژیم غذایی منحصر به فرد شما باشد، در اغلب موارد، باید وزن، قد و دور مچ دست از شما پرسیده شود. براساس سن، تاهل و مجرد و حتی فعالیت بدنی، باید به شما برنامه غذایی و مناسب، داده شود. اگر سه روز در هفته پیاده‌روی می‌کنید، حتماً رژیم غذایی شما با کسی که هر روز، به صورت حرفه‌ای دو ساعت، دوچرخه سواری یا شنا می‌کند، متفاوت است. به همه اینها البته باید سطح سوخت و ساز بدن‌تان را هم اضافه کرد. اگر از افرادی هستید که خیلی دیر به دیر عرق می‌کنند، سوخت و ساز بدن‌تان خیلی پایین است و این یعنی که خیلی دیرتر لاغر می‌شوید؛ موردی که حتماً باید برای گرفتن یک رژیم غذایی کارآمد به آن توجه کنید. نکته مهم بعدی داروها و بیماری‌هایی است که شما دارید. اگر داروی خاصی استفاده می‌کنید، مشکل قلبی دارید یا از دیابت رنج می‌برید، قبل از گرفتن رژیم غذایی باید آن را با کارشناسی که آنلاین با او در ارتباطید، در میان بگذارید؛ اگر قبل از دریافت رژیم غذایی که از پزشک آنلاین یا اپلیکیشن، به هیچ کدام از این مسائل توجه نشده است، باید بدانید رژیم غذایی که خریده‌اید، مناسب و کارآمد نیست.

برنامه اصولی

این جمله تبلیغاتی «بخور و لاغر شو» یا «بدون ورزش کردن لاغر شوید» یک جمله غیرعلمی است. اگر در رژیم غذایی‌تان ورزش کردن، جایی ندارد، باید بدانید یک جای کار این رژیم می‌لنگد. امکان ندارد بخورید و فعالیت بدنی هدفمند نداشته باشید، بعد انتظار داشته باشید لاغر هم شوید. همه چیز شبیه یک معادله ریاضی ساده است؛ اگر رژیم غذایی مناسب داشته باشید و ورزش کنید، تناسب اندام خواهید داشت ولی اگر فقط رژیم بگیرید، نمی‌توانید لاغر شوید. اگر هم لاغر شدید، حتماً دوباره بعد از تمام شدن رژیم، چاق می‌شوید. این جمله تبلیغاتی «در دو هفته ۱ کیلو وزن کم کن» هم یک جمله غیرعلمی است و با این کار خطر ابتلا به بیماری‌های غیرقابل جبرانی را به جان می‌خرید. شاید بشود در دو هفته ۱۰ کیلو کم کنید، اما این کار علمی نیست. درستش این است که در یک هفته، نیم کیلو تا یک کیلو وزن کم کنید. کم کردن ۴ کیلو در ماه، علمی است. اگر در این مدت وزن کم کنید، کم‌خونی حاد، ریزش مو، کمبود ویتامین و مشکلات گوارشی سراغ‌تان نمی‌آید.

فوق برنامه ممنوع

اگر پزشک آنلاینی به شما پیشنهاد می‌دهد از قرص و شربت لاغری یا اشتهاآور استفاده کنید، سریع ارتباط‌تان را با آن کارشناس تغذیه یا اپلیکیشن قطع کنید، آنها احتمالاً قاتل پول و جان‌تان هستند. در مواقع نادر احتمال دارد که متخصصین تغذیه برای فردی قرص لاغری یا اشتهاآور تجویز کنند و البته اگر این کار را

برنامه بهینه

رژیمی برای شما مناسب است که وضعیت اقتصادی شما را در نظر گرفته باشد. اگر هر روز باید دو موز بخورید یا برای لاغر شدن، از شما خواسته می‌شود که در وعده صبحانه، خاویار بخورید، دور این رژیم را خط بکشید. البته اگر کارگر و کارمند نیستید و درآمد بالایی دارید؛ شاید این رژیم برای‌تان از نظر اقتصادی مناسب باشد. اما خوب است بدانید این رژیم غذایی می‌تواند، تبدیل به برنامه غذایی همیشگی شما شود، بنابراین رژیمی را انتخاب کنید که مناسب جیب‌تان باشد.

برنامه همه جانبه

همه متخصصین تغذیه اتفاق نظر دارند که رژیم غذایی مناسب است که هر روز، از همه اجزای هرم غذایی استفاده کند؛ یعنی پروتئین، کربوهیدرات، لبنیات و سبزیجات، به تناسب در رژیم غذایی وجود داشته باشد. اگر در رژیمی، دوربرنج و نان خط کشیده شده است و یا بسته به وزن شما، حداقل چند واحد میوه در آن وجود ندارد، باید بدانید که آن رژیم غذایی، رژیم مناسبی نیست. در همه رژیم‌های غذایی، میوه، حبوبات، گوشت قرمز یا سفید، برنج و نان، شیر و یا ماست و سبزیجات باید استفاده شود. مواد غذایی که برای درست کردن اعضای بدن‌تان و البته لاغر شدن، لازم است.

می‌تواند برای کارشناس یا اپلیکیشنی که به شما پیشنهاد می‌دهد از آنها استفاده کنید، مفید باشد. چون بعد از اتمام دوره مصرف، شخص دوباره برای خرید به آنها مراجعه خواهد کرد. به همه ضررهای قرص‌های اشتهاآور، مقطعی بودن کارکرد آنها را هم اضافه کنید؛ بعد از دو هفته که از قرص‌ها استفاده نکنید، دوباره به وزن اول برمی‌گردید.

انجام دهند، زیر نظر پزشک و در دوز مشخص این اتفاق می‌افتد. اغلب قرص‌ها و شربت‌های لاغری، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند و به صورت مصنوعی، کاری می‌کنند که قلیتان بیشتر بتپد و عرق کنید. سکتة قلبی یکی از رایج‌ترین تأثیرات قرص‌ها و شربت‌های لاغری است. اگر این قرص‌ها قلیتان را از کار نیندازد، اعتیادآور است و میل شما به استفاده از آنها را بالا می‌برد. اتفاقی که در مجموع