

برنامه دو هفته‌ای برای آب کردن شکم

(افراد زیر ۷۰ کیلوگرم)

برنافیت

صبحانه

۴۵ گرم نان
۳ قاشق مرباخوری حلوا ارده
۱ لیوان شیر یا ماست نیم چرب

۳۶۰ کالری

میان وعده صبح

۵۰ گرم حمص
۱ عدد خرما
۱ فنجان قهوه تلخ

۲۳۰ کالری

ناهار

۱/۴ پیتزا قارچ و گوشت
۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
۱۰۰ گرم انجیر
۲ لیوان آب

۴۰۰ کالری

عصرانه

۱ ساشه کافی میکس
۲ عدد بیسکویت پتی بور
۲ قاشق غذاخوری مویز

۱۵۰ کالری

شام

۳۰ گرم نان
۳/۴ لیوان سوپ مرغ

۲۳۰ کالری

قبل خواب

۱ فنجان چای سبز

۰ کالری

هفته اول

۴۰ گرم نان
۱ عدد تخم مرغ آب پز
۱ قاشق غذاخوری توت خشک
۱ لیوان شیر یا ماست نیم چرب

۳۵۰ کالری

۱ عدد بیسکویت ساقه طلایی
۵ عدد بادام
۱ عدد سیب
۲ لیوان آب

۲۲۰ کالری

۳ قاشق غذاخوری پلو
۱ سیخ جوجه کباب
۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
۲ عدد زیتون سبز
۱ بشقاب سالاد کاهو

۵۰۰ کالری

۱ عدد پرتقال
۴ عدد خرما

۱۵۰ کالری

۲ استکان دمنوش زردچوبه

۳۰ گرم نان
۱ عدد کوکو سبزی
۱ پیاله سالاد شیرازی

۳۳۰ کالری

۱ فنجان چای سبز

۰ کالری

هفته دوم

برنامه ورزشی برای آب کردن شکم (افراد زیر ۷۰ کیلوگرم)

برنافت

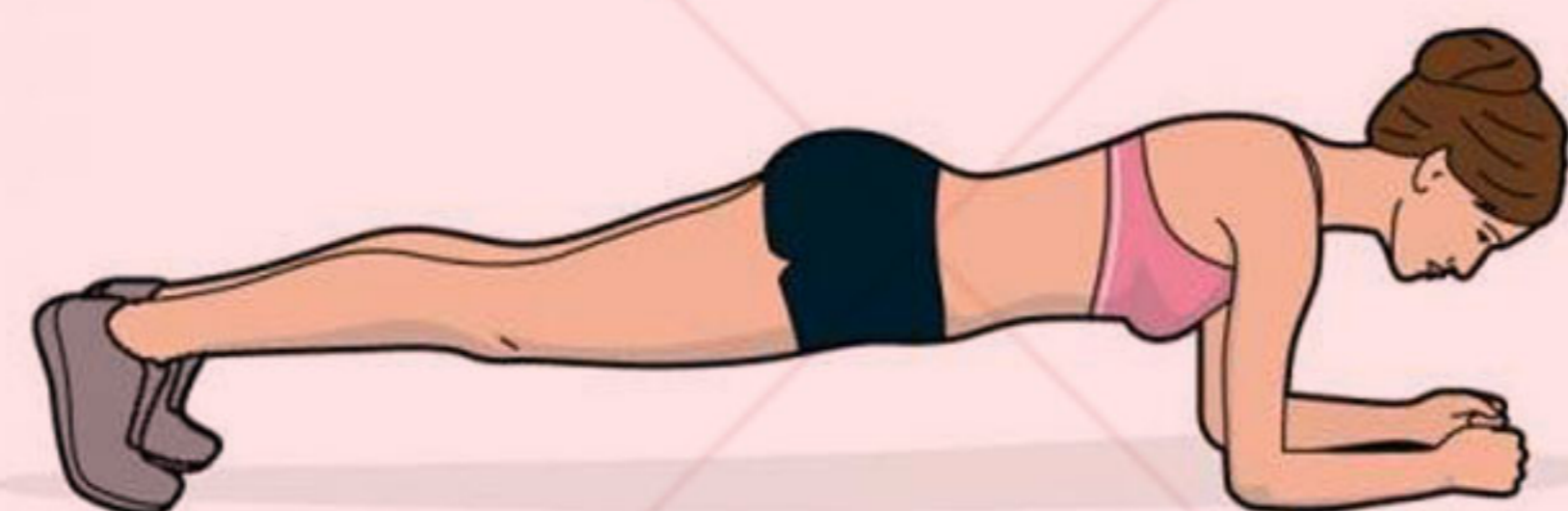
صبح

عصر

۳ ست ۳۰ ثانیه‌ای پلانک (با ۳۰ ثانیه استراحت بین هر ست)

۳ ست ۲۰ تایی کرانچ معکوس (با ۳۰ ثانیه استراحت بین هر ست)

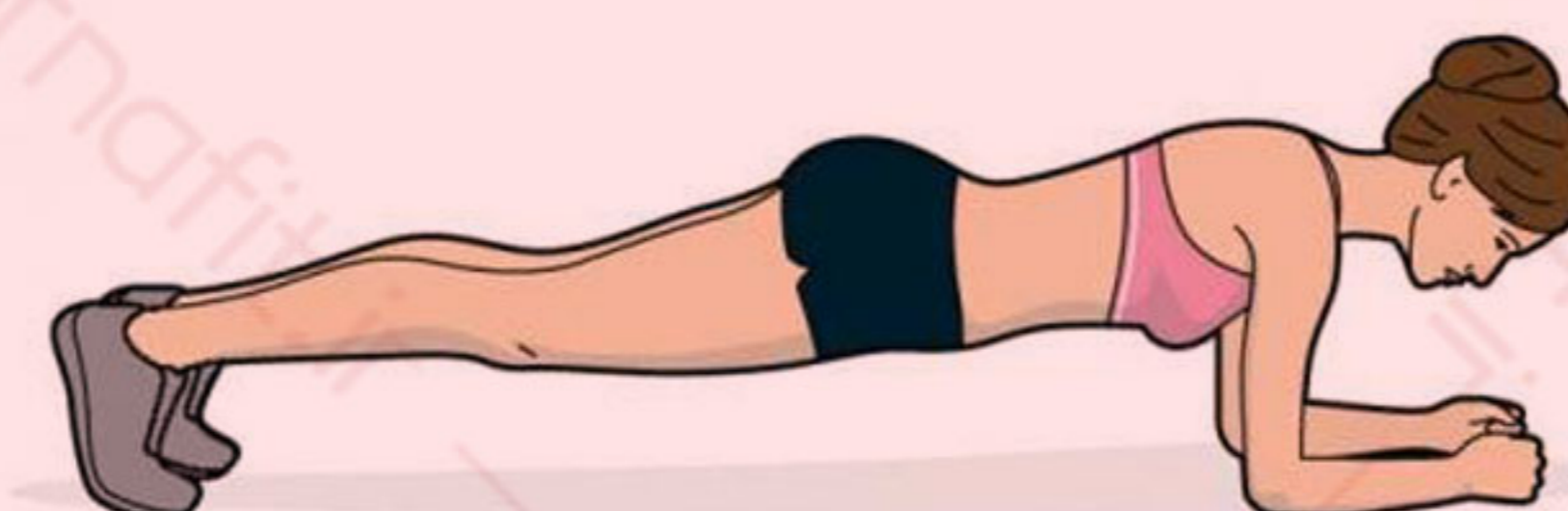
هفته اول



۳ ست ۴۵ ثانیه‌ای پلانک (با ۳۰ ثانیه استراحت بین هر ست)

۳ ست ۲۵ تایی کرانچ معکوس (با ۳۰ ثانیه استراحت بین هر ست)

هفته اول



توصیه های مهم برای آب کردن شکم

(افراد زیر ۷۰ کیلوگرم)

برنافت

- در طول این دو هفته، حتماً به طور منظم ۳۰ دقیقه پیاده روی کن.
- آب زیادی بنوشید. نوشیدن ۸ لیوان آب در روز به هضم غذا و دفع سموم از بدن شما کمک می کند.
- از خوردن غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرشکر خودداری کنید.
- به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب می تواند منجر به افزایش وزن شود.
- استرس خود را کنترل کنید. استرس می تواند باعث افزایش ذخیره چربی در بدن شود.
- وعده های غذایی خود را به طور منظم و در زمان های مشخص میل کنید.
- از بشقاب های کوچکتر استفاده کنید.
- آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- قبل از غذا خوردن، یک لیوان آب بنوشید.
- بعد از غذا بلافاصله دسر نخورید.