



کنترل اشتها، تنظیم هورمون ها و چربی سوزی هوشمند

نمونه رژیم فستینگ

برنافیت

drurl.ir/st1





مقدمه

رژیم فستینگ چیه؟

رژیم فستینگ (یا همون روزه‌داری متناوب) یه مدل غذا خوردنه که **تایم داره!** یعنی به‌جای اینکه مدام چیزی بخوری، یه زمان مشخص غذا می‌خوری و یه مدت طولانی چیزی نمی‌خوری. مثلاً از ساعت 12 ظهر تا 8 شب اجازه داری غذا بخوری، بعدش تا فرداش فقط آب، دمنوش، قهوه یا چای **بدون قند** مجازه. توی این فاصله بدن شروع می‌کنه به سوزوندن چربی‌های ذخیره‌شده، چون چیزی واسه مصرف نداره! این یعنی کاهش وزن اصولی، بدون اینکه لازم باشه کالری بشمری یا غذاهای خاصی بخوری

مزایای فستینگ چیه؟

فستینگ به **تنظیم هورمون‌ها**، مخصوصاً انسولین کمک می‌کنه و باعث می‌شه بدن راحت‌تر چربی بسوزونه. از اون مهم‌تر اینکه اشتها خیلی بهتر کنترل می‌شه و دیگه اون ولع‌های عجیب‌غریب سراغت نمیاد. خیلیا با فستینگ هم لاغر شدن، هم انرژی‌شون بیشتر شده، هم خوابشون بهتر شده. این رژیم یه **جور سبک زندگی سالمه**، مخصوصاً برای اونایی که دلشون می‌خواد وزن اکم کنن بدون اینکه مدام گرسنه باشن

خروج از فست

۱۲ ظهر: نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌های مجاز برای آغاز پنجره غذایی

یک استکان چای سبز یا قهوه

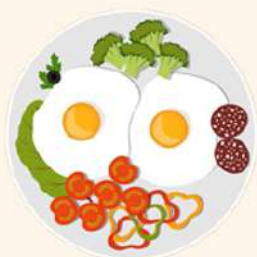


نکته: نوشیدنی‌ها باید بدون قند و شکر مصرف شوند

۱۲ ظهر: صبحانه

املت به همراه سبزیجات یا

پنیر کم چرب به همراه سبزیجات



میان وعده

ساعت ۱۳:۳۰

نوشیدن دو لیوان آب + خوردن یک واحد میوه

نکته: یک واحد میوه در رژیم غذایی شامل، ۸۰ الی ۱۰۰ گرم از یک میوه تازه است. مثلاً یک سیب یا یک پرتقال متوسط و یا نصف یک موز بزرگ



ناهار

ساعت ۱۴

سالاد مرغ کبابی، نان سبوسدار، یک واحد میوه

نکته: نان سبوسدار نانی است که کامل از آرد گندم تهیه میشود. حاوی سبوس، فیبر و ویتامین‌های گروه (ب) است. این نوع نان بدلیل فیبر بالا، باعث سیری بیشتر میشود



میان وعده

۱۶ ساعت

آجیل و مغزیجات (یک مشتمت) و میوه خشک

نکته: میوه خشک حاصل حذف آب میوه تازه است که در حجم کمتر، مواد مغذی، فیبر و قند طبیعی فشرده‌تری دارد. در رژیم غذایی باید با احتیاط مصرف شود چون کالری و قند آن نسبت به میوه تازه بیشتر است



میان وعده

۱۸ ساعت

یک عدد خرما + یک واحد میوه

نکته: در رژیم غذایی، میزان و نوع خرمایی که مصرف میشود اهمیت دارد. خرما باید با شاخص گلیسمی پایین، خشکتر و با فیبر بالا باشد، خرما زاهدی گزینه مناسبی است



شام

ساعت ۲۰

ماهی و سبزیجات بخارپز، یک بشقاب کوچک برنج

نکته: ماهی‌هایی که در رژیم فستینگ توصیه می‌شود، ماهی سالمون، قزل‌آلا و ساردین بدلیل میزان امگا ۳ بالا و اینکه حاوی ویتامین ب۱۲ و دی بالایی میباشند، به همین دلیل این سه نوع توصیه بیشتری میشود

