

رژیم غذایی و ورزشی برای کاهش وزن

اصول

هدف: 20 درصد کاهش وزن

مدت: 5 هفته

تاریخ: 31 شهریور 1398 (مهر)

ساعت: 14:00

1. در رژیم غذایی، کالری دریافتی باید کمتر از کالری مصرفی باشد. این امر منجر به کاهش وزن می‌گردد.

اصول رژیم غذایی:

• مصرف پروتئین بالا

• مصرف کربوهیدرات کم

• مصرف چربی سالم

• مصرف فیبر بالا

• مصرف آب فراوان

• مصرف میوه و سبزیجات

• مصرف غذاهای کم‌کالری

2. در ورزش، باید حداقل 150 دقیقه ورزش هوازی در هفته انجام داد. این امر منجر به افزایش کالری مصرفی می‌گردد.