

# کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

به نام خداوندی که سلامتی بخش جانهاست

سلام بر شما دوست عزیز و اندام ساز گرامی

همانطور که می دانید و در سایر کتاب های رایگان اندام ساز روش های زیادی برای کاهش وزن ایده آل بیان شده است ، برخی از روش های کاهش وزن به سرعت منجر به بازگشت وزن می شوند و بیش از میزان کم شده به وزن فرد اضافه خواهد شد که پیشنهاد کردیم از آن روش ها استفاده نکنید .

اما در این بخش قصد دارم 30 تکنیک طلایی و نکات جالب را برای شما همراه گرامی بیان کنم که با استفاده از آن ها زندگی خود را دگرگون کنید و علاوه بر کاهش وزن سریع و خلق تناسب اندام ایده آل بتوانید شادی و سلامتی خود را افزایش دهید .

ممکن است برخی از این موارد برای شما تکراری باشد و یا بدانید ولی انجام نداده باشید ، من به عنوان مشاور و فردی با تجربه در این زمینه به شما قول می دهم که با این روش ها نیز می توان کاهش وزن آلی را تجربه کرد ، اگر می توانید در دوره بدن ایده آل من شرکت تا به صورت تضمینی و گام به گام به شما کمک کنم و همراه شما باشم تا اینکه آخرین گرم از اضافه وزن خود را آب کنید و اگر سرمایه ندارید که در دوره شرکت کنید توصیه می کنم این تکنیک ها را به دقت و به طور مداوم انجام دهید و صبور باشید تا کاهش وزن آلی را تجربه کنید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

قبل از اینکه تکنیک ها و نکات این بخش را مطالعه نمایید باید به اطلاع شما برسانم که برخی از این تکنیک ها برای کاهش وزن مفید است و برخی دیگر مانع کاهش وزن می شوند که باید از انجام آن ها خودداری کرد ، همانطور که قبل گفتم و در این بخش نیز توضیح خواهم داد برخی از روش ها با کاهش وزن سریع همراه هستند که نباید فریب این روش ها را بخورید چون با بازگشت سریع و بیش از حد وزن همراه می باشند .

**با انجام این 30 تکنیک لاغر شوید و لاغر بمانید !**

**1 - از مصرف داروهای لاغری خودداری کنید !!!!!**

برخی از افراد با استفاده از داروهای لاغری به دنبال میانبری برای کاهش وزن و لاغر شدن هستند و اینگونه تصور می کنند که قرص های لاغری که قرص هایی گیاهی هستند به دلیل اینکه شیمیایی نیستند برای بدن عوارضی ندارند و می توانند هر اندازه که دوست دارند مصرف کنند و سریع لاغر می شوند .

چربی هایی که بر اثر مصرف این داروها از سوخته می شوند از بدن خارج نخواهند شد و وارد رگ های خون می شوند و در جداره رگ ها به رسوب تبدیل می شوند که بعدا عوارض جبران ناپذیری را بر جا می گذارند .

با توجه به اینکه تبلیغ برای مصرف این داروها زیاد است و یکی از اشتباهات پر طرفدار محسوب می شود ، این نکته را در اول این بخش قرار دادم و امیدوارم شما اندام ساز گرامی هرگز به سمت مصرف این داروها نروید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

### 2 - از حذف وعده های غذایی به شدت پرهیز کنید !!!!!!!

دوست عزیز حذف کردن وعده های غذایی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد ، شما با حذف یکی از وعده ها دچار گرسنگی می شوید که این مورد خود باعث می شود از کاهش وزن لذت نبرید و از سمتی دیگر سیستم سوخت و ساز بدن در حالت ذخیره و شرایط اضطراری قرار خواهد گرفت !

در این حالت چه اتفاقی می افتد ؟ زمانیکه بدن با تحمل گرسنگی وزن کم کند و سوخت ساز دچار مشکل شود از آن بعد بدن چربی های دریافتی را برای روز مبادا نگه می دارد و هر غذایی که مصرف می کنید و کالری هایی را که وارد بدن کرده اید به سرعت ذخیره می کند که با بازگشت سریع وزن همراه خواهد بود که به آن رژیم یویوی نیز گفته می شود ، یعنی اگر شما 5 کیلوگرم وزن کم کنید به زودی حداقل 5 کیلوگرم و یا بیشتر اضافه وزن پیدا خواهید کرد ! پس مواظب باشید چگونه لاغر می شوید .

### 3 - نوشیدن مایعات پرکالری را کم کنید .

نوشیدنی های موجود در بازار مانند نوشابه ها ، دلسترها و آبمیوه ها دارای مواد قندی بالایی هستند که به راحتی می توانند از لحاظ کالری یک وعده شما را حذف کنند ، یعنی با خوردن بیش از حد این نوشیدنی های مضر باید یک وعده یا میان وعده غذایی خود را حذف کنید .

اگر شما عادت دارید بعد از ورزش یا حین ورزش از نوشیدنی ها استفاده کنید ، بجای استفاده از نوشیدنی های گازدار از نوشیدنی های خانگی و گرم استفاده کنید و در زمان ورزش مصرف آبمیوه ها را حداقل به نصف کاهش دهید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

چای سبز و چای سیاه با دارچین از نوشیدنی های گرم و لذت بخش هستند که می توانند میزان مایعات بدن را فراهم کنند و در کنار آن ها نوشیدن یک لیوان آب ولرم به همراه یک قاشق غذاخوری عسل می تواند نوشیدنی شیرین و لذت بخشی برای هر فرد باشد .

### 4 - ورزش های سخت و طولانی را انجام ندهید .

یکی دیگر از روش های اشتباه در کاهش وزن انجام ورزش های سخت و طولانی است ، این روش باعث می شود که بدن به شدت خسته شود و برای تأمین انرژی لازم مجبور به دریافت غذا و کالری خواهید بود و طبیعتاً در هنگام خستگی بدن کالری زیادی می خواهد تا به حالت اول برگردد و این موضوع باعث می شود که کالری دریافتی با کالری سوزانده شده برابری کند و یا بیشتر شود و این یعنی تلاشی بی حاصل و در خوشبینانه ترین حالت ثابت ماندن وزن را به همراه دارد .

چون وقتی شما با ورزش های سخت و طولانی به مدت دو یا چند ساعت بیش حدود 1000 کالری را از دست دهید و بعداً از آن با مصرف نوشیدنی پر کالری و غذاهای پر کالری از خود پذیرایی کنید نه تنها وزن کم نمی کنید بلکه با اضافه وزن مواجه می شوید .

یکی دیگر از عوارض این ورزش ها دلسرد شدن به ورزش و ادامه کاهش وزن خواهد بود ! چون اگر ادامه مسیر برای شما سخت باشد بدون شک متوقف خواهید شد .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

5 - ورزش ساده و دلخواه را انجام دهید .

اولین خاصیت ورزش های دلخواه این است که با عشق و علاقه ورزش را دنبال می کنید و خود این برای سلامتی شما بسیار مفید است و در گام بعدی با چربی سوزی و کاهش وزن شما همراه می شود ، ورزش های ساده اگر قدرت چربی سوزی بسیار بالایی نداشته ادامه دادن به انجام آن ها راحت است و در کنار سایر تکنیک های طلایی کاهش وزن موفقیت شما را حتمی خواهند کرد .

پس از همین الان فکر ورزش های سخت و تحمل عذاب کشیدن را کنار بگذار و ورزش دلخواه خود را انتخاب کن !

6 - فریب تبلیغات دیگران را نخورید !

بسیاری از افراد در شبکه های اجتماعی تبلیغ می کنند که در یک هفته و یا در یک ماه 10 یا 20 کیلوگرم وزن کم کرده اند و هیچگونه گرسنگی را تحمل نکرده اند و این در حالی است که تنها از یک نوع نوشیدنی و یا یک دارو استفاده کرده اند و از دیگران می خواهند این روش ها را امتحان کنند .

دوست عزیز حداکثر میزان کاهش وزن در تمام جهان بین 2 تا 4 کیلوگرم در ماه است و در شرایط خاص تا 5 یا 6 کیلوگرم نیز می تواند افزایش یابد و این میزان در یک هفته اصلا قابل قبول نیست و با عوارض بسیار زیادی همراه است .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

شاید برای شما که در ابتدای راه هستید ، بگویید 2 کیلوگرم در ماه بسیار کم است ، اما اگر هر ماه با عشق و علاقه و با لذت 2 کیلوگرم وزن کم کنید در طول سال این میزان با 24 کیلوگرم کاهش وزن بدون بازگشت همراه است که می تواند نظر شما را کاملا تغییر دهد ، پس هرگز فریب تبلیغات را نخورید و برای کاهش وزن دیگران افسوس نخورید ! شما نیز می توانید مانند بسیار از افراد دیگر و مانند من به راحتی تناسب اندام ایده آل خود را خلق کنید .

7- از مقایسه کردن پرهیز کنید !

**صمیمانه و برادرانه از شما خواهش می کنم که هرگز خود را با هیچ شخص دیگر حتی اعضای خانواده خود مقایسه نکنید !**

دوست عزیز ، شرایط هر فرد از لحاظ سن ، جنسیت ، سوخت و ساز بدن ، طرز تفکر ، میزان اشتها ، میزان انگیزه و .... با همدیگر کاملا متفاوت است ، ممکن یک نفر دوست داشته باشد با تحمل کمی سختی هر ماه بیش از حد مجاز وزن کم کند و شما دوست دارید بدون تحمل سختی هر ماه 2 تا 4 کیلوگرم وزن کنید و از کاهش وزن خود لذت ببرید و دیرتر از فرد دیگر به هدف خود برسید ، همانطور که گفتم در این مثال طرز فکر و هدف شما کاملا متفاوت است پس لطفا خود را با هیچ فرد دیگه ای مقایسه نکن !

اندام ساز این توصیه فقط برای کاهش وزن نیست بلکه برای تمام زمینه های زندگی شماست ! اگر درست متوجه موضوع شوید و درست انجام دهید یک اندام ساز واقعی و تمام عیار خواهید بود !!!!

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

### 8 - در ظروف کوچک غذا بخورید !

ظروف کوچک به شدت روی ذهن شما تأثیر مثبت می گذارند و باعث می شوند به اندازه کافی غذا بخورید و پر خوری و زیاده روی پرهیز کنید ، اینگونه ظروف به خاطر حجم کمتر باعث می شوند غذای موجود را نسبت به ظروف بزرگ بیشتر نشان دهند و ذهن شما می پذیرد که غذای انتخاب شده برای شما کافی خواهد و بیش از آن نیاز ندارید .

اما وقتی که در ظروف بزرگ غذا می خورید هر چه ظرف بزرگتر باشد غذا کمتر دیده می شود و ممکن است شما حتی با اشتهای کم نیز همه غذا را میل کنید و کالری اضافه و بیش از حد نیاز را وارد بدن کنید و زمینه ساز افزایش وزن شوید .

### 9 - در برابر حرف دیگران مقاوم باشید .

برای شروع هر کاری معمولاً برخی از افراد ساز مخالف را کوک کرده و تمسخر می کنند و فقط قصد دلسرد کردن شما و شاد کردن خود را دارند و می خواهند خود را بالاتر ، بهتر و داناتر از شما جلوه دهند ! شما نباید با این افراد دهن به دهن شوید و به حرف آن ها اعتنا کنید ، بلکه باید کار خود را انجام دهید و هدف خود را دنبال کنید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

برخی از افراد هستند زمانیکه اضافه وزن دارید به جور طعنه چاقی می زنند و شما را باد تمسخر می گیرند و توصیه می کنند لاغر شوید و همین افراد ممکن است در زمان کاهش وزن به جور دیگر تمسخر را انجام دهند و قصد ناامید کردن شما را داشته باشند و اگر تیم حامی نداشته باشید و یا از انگیزه کافی برخوردار نباشید بعید نیست به هدف خود برسند و تلاش های شما را متوقف کنند .

چون بسیاری از افراد از تکنیک های طلایی کاهش وزن اطلاع ندارند در مورد لاغر شدن شما قضاوت های الکی و مسخره انجام می دهند اما شما نباید تسلیم شوید ، من در طول زندگی و حتی در مدت زمان کاهش وزن با بسیاری از این طعنه ها و حرف های تمسخر آمیز مواجه بودم ولی هرگز مانع موفقیت من نشد و اکنون برخی از همین افراد برای مشاوره و یادگیری تکنیک های طلایی کاهش وزن به من مراجعه می کنند ، اگر اینگونه افراد نیز در اطراف شما وجود دارند پیشنهاد می کنم حتما در دوره بدن ایده آل من شرکت کنید تا به خوبی به شما آموزش دهم که چگونه از پس این مشکلات ریز و درشت برآیید و تا آخرین روز کاهش وزن شاد و پیروز باشید و هرگز تسلیم نشوید .

### 10 - به خود تعهد دهید .

این تکنیک می تواند فوق العاده عالی به شما کمک کند تا هدف خود را خلق کنید و کاهش وزن عالی را تجربه نمایید ، برای اینکار نیازی به تعهد محضری ندارید و لازم نیست که همگان از آن با خبر باشند ، فقط کافیست به خود تعهد و یا آن را روی کاغذ بنویسید و یا در گوشی و لپ تاپ خود ذخیره کنید و هر از گاهی به آن نگاه کنید تا یاد هدف خود باشید و به فکر یادگیری و تلاش کردن برای خلق آن باشید .



## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

تعهد شما می تواند اینگونه باشد : من فلان فلانی ( اسم خود را می نویسد ) متعهد می شوم تا تاریخ فلان میزان مثلا 5 کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهم و تعهد می دهم در این مدت هرگز دست از تلاش بر ندارم ، در سطر بعدی بنویسید : من مطمئن هستم و باور دارم که این هدف را به شکل عالی خلق می کنم بنابراین هر روز برای خلق آن تلاش می کنم .

### 11 - از یک مشاور خوب و با تجربه مشورت بگیرید .

برای طی کردن هر مسیری نیازی به راهنما و مشاور خوب داریم تا بتوانیم سریعتر و بهتر به مقصد برسیم ، در غیر اینصورت باید با آزمون و خطا کردن در مسیر مورد نظر قدم بگذاریم و زمان زیادی را صرف کنیم تا موفق شویم .

برای کاهش وزن نیز باید از مربی و مشاور خوب کمک گرفت تا در هر زمان که لازم شد از او کمک بگیرید و مشورت کنید که چه مسیری را طی کنید و چه اقدامی را انجام دهید ، در برخی از مواقع ممکن است نتوانید از لحاظ فکر و ذهنی آماده باشید و تسلیم اطرافیان شوید که قید کاهش وزن را بزنید و یا اینکه نتوانید انگیزه کافی پیدا کنید یا نیازی به یک حامی داشته باشید در این مواقع یک مربی و یک مشاور خوب می تواند گام به گام با شما باشد تا هدف خود را دنبال کنید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

### 12 - کالری شماری نکنید .

بسیاری از افراد و حتی پزشکان باور دارند که باید تمام کالری هایی که در طول شبانه روز دریافت می کنید را باید یادداشت کرد تا از حد مجاز تجاوز نکند و کاملا مراقب باشید که چه چیزایی دریافت می کنید ، اما واقعا این کار و این یادداشت کردن لازمه ؟ باید مدام کاغذ و قلم در دست داشته باشید و بنویسید و حساب کنید و مراقب باشید دست از پا خطا نکنید .

دوست عزیز هرگز نیازی به این کار و کالری شماری نیست ! شما لازم نیست کالری هر چیزی که می خورید و هر چیزی که دوست دارید بدانید و ثبت کنید ، اگر اینگونه باشد باید برای خوردن تمام چیزایی که می خورید ترازو همراه داشته باشید و همه چیز را وزن کنید و این برای بسیاری از افراد غیر ممکن است .

### 13 - خوب بخوابید .

خواب یکی از مهمترین بخش های زندگی هر فرد است و اگر خواب مناسبی نداشته باشید در طول شبانه روز دچار خستگی و کم کاری خواهید بود و انرژی لازم را برای انجام فعالیت های بدنی و ورزشی ندارید و در بیشتر اوقات روز کسل و بی حال خواهید بود ، اگر فردی کسل و بی حال باشد قطعا بدن دچار کم تحرکی می شود و سوخت ساز بدن پایین می آید و از سمتی دیگر فرد را به سمت خوردن و دریافت کالری هدایت خواهد کرد که زمینه ساز افزایش وزن خواهد شد .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

اما نکته ای دیگر در مورد خواب وجود دارد که برای هر فرد بالغ میزان خواب کافی در شبانه روز بین 6 تا 9 ساعت تعیین شده است که اگر در طول سال رعایت شود می تواند از بروز 5 کیلوگرم افزایش وزن جلوگیری کند و افرادی که دارای اضافه وزن هستند و از خواب کافی برخوردار نیستند می توانند با داشتن خواب کافی در سال 5 کیلوگرم کاهش وزن را بوسیله خواب تجربه کنند .

### 14 - مصرف روغن را کم کنید .

اگر مقاله ما در مورد روغن زیتون و تأثیر آن در کاهش وزن را مطالعه کرده باشید به خوبی در مورد روغن ها اطلاع پیدا کرده اید و اگر هنوز مطالعه نکرده اید به صورت مختصر توضیح خواهیم داد .

تمام روغن ها در هر قاشق غذاخوری دارای 120 کالری هستند و هیچ روغنی چربی سوزی نیست و نباید فریب تبلیغات در مورد روغن ها بخصوص روغن زیتون را بخورید چون روغن زیتون سالم است و برای سلامتی بدن مفید است اما چربی سوزی نیست !

روغن زیتون - روغن کنجد - روغن حیوانی و دنبه روغن های سالمی هستند که در جهان شناخته شده هستند ولی هیچکدام چربی سوز نیستند ، شما دوست عزیز اگر هر روز یک قاشق غذاخوری از روغن مصرفی را کاهش دهید یعنی روزانه 120 کالری از کالری های دریافتی را به راحتی کاهش داده اید ، کاهش وزن به همین راحتی ها خواهد بود اگر درست و به موقع اقدام کنید .

### 15 - وعده های غذایی را افزایش دهید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

یکی از تکنیک های و روش هایی که برای کاهش وزن بسیار مفید است افزایش وعده های غذایی است ، البته این وعده ها باید به گونه ای باشند که میزان کالری دریافتی بیش از حد مجاز نشود و باید طوری تنظیم شوند که در طول شبانه روز احساس گرسنگی نداشته باشید تا در انجام فعالیت های بدنی دچار مشکل نشوید .

شما باید هر سه وعده غذایی خود را حفظ کنید و بر اساس زندگی روزمره خود حداقل دو وعده غذایی بین این 3 وعده قرار دهید تا همیشه در حالت سیری قرار داشته باشید ، این وعده ها باید حجم مناسبی داشته باشند و در حد امکان از مصرف مواد پر کالری و پرچرب خودداری کنید چون این مواد می توانند کالری دریافتی را با توجه به حجم کمی که دارند تا چندین برابر افزایش دهند و تمام تلاش روزانه شما را هدر دهند !

### 16 - محیط اطراف خود را برای موفقیت و کاهش وزن عالی آماده کنید .

این یک تکنیک روانشناسی است که بسیار مفید است و کارآیی بسیار خوبی دارد ، اگر محیط اطراف شما پر از مواد پر کالری مانند شیرینی ها و چربی ها باشد بدون شک در اولین فرصت به سراغ آن ها می روید و در بعضی مواقع بر اساس احساس خود نه بر اساس نیاز شروع به مصرف آن ها می کنید که منجر به افزایش وزن می شود .

گاهی اوقات احساس می کنید که بی طاقت هستید و کاری برای سرگرمی وجود ندارد که انجام دهید ، بنابراین به سراغ میز کار خود یا یخچال آشپزخانه می روید و چیزی برمی دارید تا با خوردن مشغول شوید و لحظاتی را سپری کنید، در این مواقع است که اگر محیط اطراف شما را شیرینی

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

ها و نوشیدنی های پر کالری تشکیل داده باشند دو راه بیشتر وجود ندارد ، اولین اینکه گرسنگی را تحمل کنید و دوم اینکه به خوردن این مواد پرکالری و مضر مشغول شوید .

توصیه اندام ساز این است که محیط اطراف خود را با میوه ها ، دانه ها و آجیل آماده کاهش وزن و موفقیت کنید تا هر زمان که احساس بی طاقتی کردید یا احساس خستگی در شما نمایان شد و قصد داشتید برای رفع خستگی به خوردن مشغول شوید به سراغ این مواد پر خاصیت و کم کالری بروید و برای کاهش وزن خود قدم محکمی بردارید .

### 17 - هدفمند کار کنید .

این یکی از تکنیک های موفقیت ذهنی است و نه تنها برای کاهش وزن برای تمام جنبه های زندگی کاربرد دارد ، شما باید هدف خود را مشخص کنید تا بدانید به چه سمتی حرکت می کنید و برای رسیدن به چه کاری و چه جایی در حال تلاش کردن هستید ، اگر شما فقط می خواهید مطالب بسیار زیادی را در مورد کاهش وزن مطالعه کنید و به هیچ کدام عمل نکنید مسلما به جایی نمی رسید ولی اگر هدف شما مثلا کم کردن 10 کیلوگرم وزن است می دانید باید چه مدت زمانی را برای این کار در نظر داشته باشید و از چه طریقی اقدام کنید .

یک نکته در مورد هدف گذاری برای شما بیان کنم تا در این مورد دچار اشتباه نشوید ، اگر 20 کیلوگرم اضافه وزن دارید نباید به کاهش وزن 20 کیلوگرمی فکر کنید چون ممکن است برای شما ترسناک باشد و مانع اقدام کردن شما شود !

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

توصیه اندام ساز این است که شما این 20 کیلو گرم را به 5 دوره 4 کیلوگرمی تقسیم کنید و تصمیم بگیرید در مدت زمانیکه قصد کاهش وزن را دارید 4 کیلوگرم وزن کم کنید و سپس به سراغ 4 کیلوگرم بعد بروید ، چطور است ؟ روش دوم راحت تر نیست ؟ پس همین الان هدف گذاری کن و برای لاغر شدن اقدام کن !

### 18 - انگیزه داشته باشید .

این نکته بسیار مهم را به یاد داشته باشید ، اگر می خواهید موفقیت شما حتمی و دائمی باشد باید انگیزه ای کافی داشته باشید ، مهم نیست برای کاهش وزن اقدام می کنید یا برای کاری دیگر در حال تلاش هستید .

دوست عزیز اگر انگیزه ای کافی و قوی برای لاغر شدن ندارید و نمی دانید چگونه انگیزه را در خود ایجاد کنید توصیه می کنم در دوره بدن ایده آل شرکت کن تا انگیزه لازم را در شما بوجود آوریم و به شما کمک کنیم تا بتوانید خیلی راحت و ساده کاهش وزن را شروع کنید و با موفقیت به اتمام برسانید .

### 19 - از تلقین استفاده کنید .

تلقین کردن به خود یکی از روش های موفقیت است که در سراسر جهان مورد استفاده قرار می گیرد و تمام مدرسین موفقیت بر استفاده آن تأکید دارند .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

اگر می خواهید از این تکنیک استفاده کنید بسیار از جملات مثبت و تقویت کننده را یادداشت کنید و هر روز آن ها را با صدای بلند تکرار کنید و به خود تلقین کنید تا در ذهن شما قرار گرفته و بر اساس آن ها زندگی کنید ، اگر از کلمات و جملات تأکیدی به خوبی استفاده کنید ذهن شما کم کم مثبت و قوی تر خواهد شد و برای خلق هدف شما تلاش خواهد کرد .

جملات تأکیدی به عنوان مثال :

من هر روز از غذای سالم و چربی سوز استفاده می کنم .

من ورزش را جایگزین غذا خوردن بی موقع می کنم .

من باور دارم به راحتی لاغر می شوم .

من بدن خودم را دوست دارم فقط می خواهم کمی لاغر تر شوم .

**20 - بدن خود را تجسم کنید .**

از همین لحظه که می خواهید برای کاهش وزن و لاغر شدن اقدام کنید بدن لاغر شده و جذاب و دوست داشتنی خودت را تجسم کن !

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

با تجسم بدن ایده آل خودت یک لبخند بر لب شما ظاهر می شود که باور و انگیزه ای مضاعف برای شما ایجاد می کند ، این تجسم می تواند به شما کمک کند و ذهن شما را قوی و آماده موفقیت کند تا ضمیر ناخودآگاه برای خلق هدف شما تلاش کند .

هر شب قبل از خواب و صبح بعد از بیدار شدن از این تجسم و تصویر سازی استفاده کنید تا باوری قوی و ایده آل در شما تشکیل شود و بدون برنامه های رژیم غذایی و بدون تحمل سختی ها لاغر شوید برای همیشه لاغر بمانید .

**21 - باید به کاری که انجام می دهید باور داشته باشید .**

قبل از اینکه برنامه ای برای کاهش وزن شروع کنید باید باور داشته باشید که این روش می تواند به شما کمک کند و برای لاغر شدن شما مفید است ، در آن صورت است که می توانید موفق شوید و تناسب اندام ایده آل خود را بسازید .

اگر شما به تکنیک ها و روش هایی که به کار می برید باور نداشته باشید هرگز موفقیتی حاصل نمی شود ! چون خیلی زود دست از تلاش بر می دارید و در ادامه کار به مشکل بر می خورید ، در بعضی از افراد ممکن است چربی سوزی کمی دیرتر شروع شود و بعد سرعت بیشتری پیدا کند و اگر شما از آندسته از افراد هستید باید صبور باشید و به انجام دادن تکنیک ها و روش های یاد گرفته شده ادامه دهید .

**22 - از تقلب استفاده کنید .**



## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

نیازی نیست هر روز به طور کامل و مرتب تکنیک های کاهش وزن را انجام دهید و از تمام آن ها استفاده کنید ، حتی اگر از برنامه رژیم غذایی منظمی استفاده می کنید توصیه می شود که هر هفته یا دو هفته یکبار از تقلب کردن استفاده کنید و یک وعده یا یک روز را به کارها و خوردن غذاهایی که دوست دارید اختصاص دهید و کاهش وزن را کمی به فراموشی بسپارید .

در این حالت باید سرعت و روند کاهش وزن خود را کم کنید و برای لاغر شدن عجله نکنید تا روش تقلب برای شما مفید باشد و با انگیزه بیشتری به لاغر شدن خود ادامه دهید .

محققان آمریکایی بر این باورند افرادی که در برنامه خود از روش تقلب استفاده می کنند نسبت به سایر افراد از روحیه و انگیزه بالاتری برخوردار هستند و موفقیت آن ها نیز بهتر و بیشتر است .

### 23 - از استرس دوری کنید .

استرس یکی از عواملی است که باعث چاقی می شود ، چون هورمون های چربی ساز در بدن را تا دو برابر افزایش می دهد و مانع هضم غذا می شود که این دو عامل به راحتی وزن را بالا می برند .

در زمانی که دچار استرس می شوید بهتر است موقعیت خود را تغییر دهید و از مکانی که در آن قرار دارید خارج شوید و اگر بیکار در منزل نشسته اید به انجام دادن کاری مشغول شوید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

24 - از ترازو فرار نکنید .

بهتر است با ترازو صمیمی باشید و نگران وزن خود نباشید که چه میزان افزایش وزن دارید ، تکنیک های کاهش وزن را انجام دهید و دو هفته یکبار خود را وزن کنید اگر در این مدت وزن شما کم شده بود با همین روش ادامه دهید و اگر وزن شما ثابت مانده بود باید روش خود را تغییر دهید و اشتباهات خود را بررسی و اصلاح نمایید .

25 - بدن خود را دوست باشید .

با بدن خود صمیمی باشید و از کارهایی که برای بدن شما ضرر دارد اجتناب کنید کارهایی مانند تحمل گرسنگی و انجام ورزش های سخت و همچنین اضافه وزن بالا برای بدن و سلامتی شما مضر و خطرناک است ، بنابراین باید از آن ها دوری کنید .

شما وقتی بدن خود را دوست داشته باشید سعی می کنید از بهترین ها بهره مند شوید و بهترین بدن را داشته باشید و همیشه سالم باشید و به همه آن ها نیز می رسید .

26 - تا حد امکان موقع غذا خوردن صحبت نکنید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

زمانیکه به غذا خوردن مشغول می شوید سعی کنید به آرامی غذا بخورید و از صحبت کردن با دیگران پرهیز کنید ، صحبت کردن و هم کلام شدن با دیگران باعث می شود حواس شما نسبت به غذا خوردن پرت شود و بیش از آنچه که نیاز دارید غذا مصرف کنید و زمینه ساز افزایش وزن خود شوید ، بنابراین سعی کنید بدون صحبت کردن غذا را بخورید و سریع از سفره فاصله بگیرید .

### 27 - میزان غذای مصرفی را از قبل تعیین کنید .

قبل از اینکه به خورد مشغول شوید تعیین کنید که می خواهید چه اندازه غذا مصرف کنید و به همان اندازه غذا در ظرف خود بریزد و سعی کنید غذای بیشتری مقابل شما نباشد ، مثلاً می خواهید 2 عدد تخم مرغ نیمرو یا آب پز برای صبحانه مصرف کنید در این حالت نباید 3 عدد تخم مرغ آماده کنید که برای خوردن بیشتر وسوسه شوید .

### 28 - در مهمانی ها خجالتی نباشید .

بسیاری از افراد به خاطر تعارفات همه غذایی که جلوی آن ها گذاشته می شود را می خورند تا احترام خود را نشان دهند و به همسر ، مادر و یا دوست خود بگویند که غذای خوشمزه ای تدارک دیده بودید و گرنه همه آن ها نمی خوردم ، دوست عزیز این یکی از اشتباهات رایج است که منجر به افزایش وزن خواهد شد اگر شما نیز اینگونه هستید از همین الان این تعارفات را کنار گذاشته از تکنیک بند قبل یعنی تعیین میزان غذا از قبل استفاده نمایید تا به سلامتی خود آسیب نزنید .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

29 - از برنامه رژیم غذایی دیگران استفاده نکنید .

امروزه برخی از افراد برای جذب مخاطب و کاربر در سایت های خود برنامه رژیم غذایی مختص دیگران را برای عموم به نمایش می گذارند و افراد بی تجربه از این برنامه ها استفاده می کنند و در ابتدا با کاهش وزن خوبی مواجه می شوند ولی به دلیل سختی آن دیگر ادامه نمی دهند و خیلی زود وزن از دست رفته جبران می شود و مقداری دیگر به وزن اولیه اضافه خواهد شد .

دوست عزیز هر برنامه غذایی مختص به یک نفر با شرایط خاص برای مدت خاصی می باشد و استفاده از آن برای افراد دیگر می تواند عوارض بسیار بدی را به همراه داشته باشد ، بنابراین اگر چنین برنامه هایی در اختیار شما قرار گرفت برای حفظ سلامتی خود از آن ها پیروی نکنید .

30 - برای لاغر شدن عجله نکنید .

دوست عزیز شما باید این نکته را بدانید که هدف شما در زندگی تنها لاغر شدن نیست و نباید برای لاغر شدن نیز عجله کنید ، وزن فعلی شما و اضافه وزن موجود یک شبه به دست نیامده است که بخواهید یک شبه از بین برود ، تا این لحظه تکنیک ها و روش های زیادی را برای شما بیان کردم که می توانند به شما کمک کنند تا به آرامی و خیلی راحت و ساده کاهش وزن را تجربه کنید .

شما برای داشتن تناسب اندام ایده آل و حفظ سلامتی خود باید صبورانه کاهش وزن را ادامه دهید و از قوانین کاهش وزن پیروی کنید تا بعدا پشیمان نشوید و یکی از این قوانین داشتن صبر و حوصله کافی است .

## کاهش وزن سریع با 30 تکنیک طلایی

اگر از روش های اصولی استفاده نکنید و با شتاب و عجله سعی کنید لاغر شوید بدون شک راههای اشتباه را در پیش گرفته و سعی می کنید بیش از حد مجاز وزن کم کنید که بعد از مدت کوتاهی با بازگشت وزن همراه خواهد ، پس سعی کنید صبور باشید و اصولی اقدام کنید تا بعدا دچار پشیمانی و چاقی بیشتر نشوید .

با آرزوی موفقیت و کاهش وزن عالی برای شما هموطن گرامی

دوست دار شما : ابراهیم رجب زاده