



برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان

جدول غذایی علمی + کاهش وزن سالم بدون بازگشت

در این برنامه خبری از گرسنگی شدید، حذف وعده‌های غذایی یا دارو و قرص لاغری نیست؛ بلکه یک مسیر واقعی، علمی و پایدار برای کاهش وزن است.

با اجرای درست این برنامه:

- افراد با اضافه وزن متوسط: ۳ تا ۵ کیلو کاهش وزن
- افراد با وزن بالا: ۵ تا ۷ کیلو کاهش وزن
- واقعیت مهم: در یک ماه چقدر می‌توان لاغر شد؟
- کاهش وزن ایمن: ۰.۵ تا ۱ کیلو در هفته
- بیشتر از این مقدار معمولاً از آب و عضله است
- کاهش وزن شدید = بازگشت وزن

به همین دلیل این برنامه رژیم لاغری یک ماهه طوری طراحی شده که متابولیسم بدن آسیب نبیند.



دستگاه EMSUPLT

تقویت عضلات، چربی سوزی، لاغری موضعی، فرم دهی باسن، شکم سیکس پک



چکاپ سلامت BIT



لاغری و لیفت خط سونین و پشت



لاغری شکم و پهلو



فرم دهی عضلات شکم



فرم دهی و لیفت باسن








♦ هفته اول: کاهش اشتها و عادت سازی

هدف: کنترل پرخوری و آماده سازی بدن

وعده	برنامه غذایی
صبحانه	۱ تخم مرغ + نان سبوس دار + خیار
میان وعده	۱ عدد سیب یا پرتقال
ناهار	مرغ یا ماهی گریل + سالاد بدون سس
عصرانه	چای سبز یا قهوه تلخ
شام	سوپ سبزیجات یا ماست کم چرب

♦ هفته دوم: شروع چربی سوزی

هدف: کاهش چربی واقعی بدن

وعده	برنامه غذایی
صبحانه	جو دوسر + دارچین
میان وعده	۵ تا ۷ عدد بادام
ناهار	برنج قهوه ای + سینه مرغ
عصرانه	میوه
شام	سالاد پروتئینی (تخم مرغ یا تن ماهی)

♦ هفته سوم: تثبیت کاهش وزن

هدف: جلوگیری از ریزش عضله و افت انرژی

وعده	برنامه غذایی
صبحانه	تخم مرغ آب پز + نان سبوس دار
میان وعده	ماست یونانی
ناهار	گوشت یا مرغ + سبزیجات
عصرانه	چای سبز
شام	سوپ یا سالاد سبک



- ۶۶۹۲۱۶۱۵

۰۹۹۰۷۸۲۲۴۶۳



تهران - میدان توحید - ابتدای ستارخان - انتهای کوچه صیامی پلاک ۸



[Date]



هفته چهارم: جلوگیری از بازگشت وزن

هدف: آماده‌سازی برای ادامه مسیر لاغری

وعده	برنامه غذایی
صبحانه	جو دوسر یا نان سبوس‌دار
میان‌وعده	میوه
ناهار	غذای خانگی کم‌چرب
عصرانه	مغزها
شام	سبک و کم‌کالری

اشتباهات رایج در رژیم لاغری یک ماهه

بیشتر افراد به این دلایل شکست می‌خورند:

- حذف شام
- وزن‌کشی روزانه
- حذف کامل کربوهیدرات
- انتظار کاهش وزن سریع
- بازگشت ناگهانی به پرخوری

جایگزین‌های غذایی (برای اجرای راحت‌تر)

اگر به غذایی دسترسی نداشتی:

- مرغ $\Leftarrow$ ماهی یا تخم‌مرغ
- جو دوسر $\Leftarrow$ نان سبوس‌دار
- بادام $\Leftarrow$ گردو یا فندق
- تن ماهی $\Leftarrow$ حبوبات

لاغری موفق یعنی پیوستگی، نه فشار زیاد.



۶۶۹۲۱۶۱۵ -

۰۹۹۰۷۸۲۲۴۶۳



[Date]

تهران - میدان توحید - ابتدای ستارخان - انتهای کوچه صیامی پلاک ۸



آیا ورزش لازم است؟

اجباری نیست، اما اگر اضافه شود:

- پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه
- یا تمرین سبک خانگی

تأثیر رژیم تا ۲ برابر بیشتر می شود.

این برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان برای کسانی نوشته شده که:

- لاغری سالم می خواهند
- دنبال راه واقعی هستند
- و نمی خواهند وزنشان برگردد

اگر این برنامه را دقیق اجرا کنی، نه تنها وزن کم می کنی، بلکه سبک غذا خوردنت هم اصلاح می شود.



دستگاه اسلیم هیرو

چربی سوزی و لاغری موضعی

RF با دستگاه ۲۰۲۴ - تکنولوژی های
وکیوم - کویتیشن - میکروکارنت - مکانیکال وایبراتور



۶۶۹۲۱۶۱۵ -

۰۹۹۰۷۸۲۲۴۶۳

تهران - میدان توحید - ابتدای ستارخان - انتهای کوچه صیامی پلاک ۸

[Date]