

چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم؟ (کاملترین راهنمای شروع رژیم کتو)



بعد از صحبت در مورد رژیم کتوژنیک و دستورهای غذایی مربوط به هر وعده غذایی توی رژیم کتو، حالا نوبت به این رسیده تا در مورد اینکه « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم ؟ » صحبت کنیم. همونطور که میدونید این روزها، طرفدارهای این رژیم توی ایران روز به روز در حال افزایش هستن. دلایلم تاثیر خیلی عالی هست که روی کاهش وزن میزاره. تبدیل کردن بدن به یک کوره ی چربی سوزی و استفاده از چربی های اضافه بدن، برای تامین انرژی بدن، کاری هست که رژیم کتو انجام میده.

کارشناس تناسب اندام زیبیتو

در مورد اینکه چطوری رژیم کتوژنیک بگیریم مطالب زیادی در سطح وبسایت های مختلف وجود داره. اما چیزی که مهمه اینه که کاملترین راهنمای موجود برای این رژیم، چه منبعی هستش.

از زمانی که رژیم کتوژنیک با هدف درمان و کنترل صرع ایجاد شد تا همین الان، آزمایش های مختلفی روی این رژیم انجام شده. نتیجه ی این آزمایش ها این بود که علاوه بر کنترل بیماری صرع، این رژیم اتفاقات جالب دیگه ای مثل کاهش وزن و یا میزان قند خون و سلامت قلب رو به همراه داره!

از همون زمان هم افرادی که از اضافه وزن رنج میبرن و هم افرادی که به دنبال کاهش چربی های بدن و سلامت خودشون بودن تبدیل به طرفدار های پروپاقرص این رژیم شدن. چربی های مضر و مواد قندی، دشمن اصلی بدن ما هستن که توی رژیم کتوژنیک عملاً به مرور زمان اونها رو حذف و یا خیلی کم میکنیم.

توی این مقاله قراره به صورت کامل در مورد اینکه چطور رژیم کتوژنیک بگیرید و اصلاً این رژیم چی هست، اطلاعات کاملی بهتون داده بشه.

برای دسترسی سریع تر به بخش مورد نظر، روی لینک اون قسمت کلیک کنید.

- چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم؟ راهنمای گام به گام رژیم کتوژنیک
- قدم اول: شناخت رژیم کتوژنیک
- قدم دوم: نظرات در مورد این رژیم
- قدم سوم: اصول تغذیه ای در رژیم کتو
- قدم چهارم: استفاده از برنامه غذایی اصولی



چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم؟ راهنمای گام به گام رژیم کتوژنیک

چطور رژیم کتوژنیک بگیریم؟ این اولین سوالی هست که معمولا افراد بعد از کسب اطلاعات در مورد این رژیم میپرسن. گرفتن این رژیم به این معنیه که شما باید با غذاهای چربی و پروتئین دار دوست بشید و برای مدتی با کربوهیدرات ها قهر کنید. البته قهر کردن و دوری از کربوهیدرات به نفع خود شماست. خیلی از افراد بعد از گرفتن اولین دوره ی رژیم کتوژنیک، دیگه تمایلی به استفاده از کربوهیدرات پیدا نمیکنن و ترجیح میدن اون رو از برنامه غذایی روزانشون حذف کنن.

ممکنه روزهای اولی که قصد گرفتن این رژیم رو دارین، پیش خودتون فکر کنید که چقدر مشکل به نظر میرسه! لازمه این موضوع رو بدویند که انسان به صورت کلی علاقه ای به تغییر کردن نداره. در واقع اینطور میشه گفت که راحت ترین راه رو انتخاب میکنه. راحت ترین راه چیه؟ موندن توی شرایط فعلی! برای همینه که خیلی از افراد ترجیح میدن به جای خوش اندام و خوش لباس بودن، چاق و بد لباس بمونن!

بعد از اینکه شما رژیم کتوژنیک رو شروع میکنید بدن روی حالت کتوزیس یا چربی سوزی خودکار میوفته. اینجاست که داستان فشنگ میشه. بدن شما به جای استفاده از قند و کربوهیدرات برای تامین انرژی از چربی استفاده میکنه.

طبیعی که بعد از یک مدت متوجه میشوید که چربی های اضافه ای که دور شکم، پهلو، باسن و ران ها جا خشک کرده بود، در حال از بین رفتن.

و اما برای رسیدن به جواب سوال « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم ؟ » لازم است که این رژیم رو بهتر بشناسید. در ادامه و بخش بعدی توضیحات بیشتری در مورد این رژیم بهترتون داده میشه.



قدم اول: شناخت رژیم کتوژنیک

شناخت بهتر هر چیزی به ما کمک میکنه که بهتر تصمیم بگیریم و اقدام کنیم. این موضوع در مورد رژیم کتوژنیک هم صدق میکنه. توی این بخش ۵ آیتم مختلف براتون قرار داده شده که بعد از مطالعه اونها دید و شناخت نسبتا کاملی در مورد رژیم کتوژنیک پیدا میکنید.

۱. رژیم کتوژنیک چیست؟

بدن ما از انسولین ها برای رسوندن قند و انرژی به سلول های بدن استفاده میکنه. زمانی که ما بیش از حد از کربوهیدرات ها و گلوکز استفاده میکنیم، انسولین ها با مقدار زیاد گلوکز مواجه میشن. این مقدار بیشتر از نیاز سلول های بدن هست. در نتیجه مقدار باقی مونده باید ذخیره بشه. انسولین ها مقدار اضافه ی گلوکز یا همون قند رو تبدیل به چربی های اضافه ای میکنن که دور شکم، پهلو و سایر نقاط بدن جمع میشه.

حالا ممکنه بپرسی که چی باعث میشه رژیم کتوژنیک بره سراغ چربی های زائد؟ در واقع همه چیز به عادت برمیگرده. بدن به صورت خوردکار عادت به مصرف کربوهیدرات ها و قند ها بریا تامین انرژی مورد نیازش داره. تا زمانی که این منبع انرژی راحت و آسون در اختیارش باشه، طبیعیه که سراغ استفاده و شکوندن چربی ها برای تامین انرژی نمیره. زمانی که ما کربوهیدرات و قند رو حذف میکنیم و بعد طبق اصول درست مواد غذایی چرب و پروتئین ها رو جازگزم میکنیم، به بدنمون یاد میدیم که از چربی ها استفاده کنه.

طبق علم روانشناسی ...

طبق علم روانشناسی، برای تبدیل هر چیزی به عادت، نیازه که ۲۱ روز اون کار انجام بشه. به همین دلیله که ما رژیم Z217 رو طبق دوره های ۲۱ روزه قرار دادیم. زمانی که فرد ۲۱ روز طبق برنامه غذایی که داده میشه، عمل میکنه،

تا ۷ کیلو گرم وزن کم می‌کند. بعد از گذشت ۲۱ روز، بدن به استفاده از چربی‌ها عادت می‌کند و اجازه ی ذخیره شدن چربی رو نمیده.

کتاب‌ها و منابع زیادی با عنوان « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم ؟ » وجود دارن که میتونید اونها رو تهیه و اطلاعات بیشتری کسب کنید. اما از اون جایی که برای استفاده از اتومبیل، حتما نباید متخصص طراحی اتومبیل و یا مکانیک خودرو بود، ما هم به شما پیشنهاد میکنیم به اندازه اطلاعات کسب کنید که برای شناخت این رژیم و اطمینان به اون کافی باشه.

نکته جالب

در طول فرایند ketosis بدن تبدیل به یک کوره ی چربی سوزی میشه که از سوزوندن این چربی‌ها انرژی بدن استفاده میکنه و در عین حال باعث تولید و استفاده از کتون‌های کبد برای تامین انرژی مغز هم میشه.



۲. پایه و اساس رژیم کتوژنیک که باید بدانید!

خیلی از افراد به خاطر پایین بودن اطلاعات و یا دریافت اطلاعات از منابع نامعتبر تصورات اشتباهی راجع به این رژیم دارن.

کارشناس تناسب اندام زیبیتو

لطفا شما این اشتباه رو نکنید ...!

به عنوان مثال خیلی از افراد تصور میکنند برای استفاده از این رژیم باید حتما از یک سری غذاهای خاص استفاده کرد. جالبه بدویند که تمام غذاهایی که توی رژیم غذایی Z217 بهتون داده میشه به صورت کامل غذاهای روتین و معمولی ما ایرانی هاستن.

یا مثلا خیلی ها تصور میکنند باید در کنار رژیم کوژنیک از ورزش های خاص، ماساژ یا مکمل های خیلی خاص و گرون قیمت استفاده کرد. توی رژیم Z217 به فرد پیشنهاد میشه که از ورزش های روزانه ساده (مثلا ۵ دقیقه پیاده روی) استفاده کنه. اینکه شما باشگاه برید خیلی خوبه اما هیچ الزامی براش وجود نداره. افرادی که ورزش نمیکنن هم میتونن تا ۷ کیلو لاغری رو تجربه کنن چون خود بدن روی حالت چربی سوزی خودکار میوفته.

از طرفی افرادی که به صورت حرفه ای ورزش میکنند میتونن از مکمل هایی مثل پروتئین وی برای اینکه حجم عضلاتشون ریزش پیدا نکته استفاده کنن. این مورد باز هم در مورد همه صدق نمیکنه و بیشتر افرادی که اضافه وزن دارن، اتفاقا از این که سایز بدنشون هم کم بشه، خیلی خوشحال میشن. پس نیازی به مصرف مکمل های خاص و گرون قیمت هم نیست.

از بین بردن اشتهای کاذب

یکی از اصول اولیه رژیم کتوژنیک، کاهش روزمره اشتهای کاذب برای خوردن مواد غذایی مختلف هستش. این میتونه به سرعت رسیدن به وزن و سایز مورد ایده آلتون خیلی کمک کنه.

نکته جالب دیگه این هست که بعد از یک مدت استفاده از این رژیم، دیگه قند بدنتون افت پیدا نمیکنه. علاوه بر این، مقدار انسولین هم ثابت باقی میمونه که یعنی اشتهاتون هم نسبت به مواد قندی از بین میره. در واقع دیگه هوس نمیکنید هرجایی شیرینی و قند و ... بخورید و قاق بشید.

بالا بودن ارزش غذایی رژیم

از جمله محاسن دیگه ای که این سبک رژیم داره، بالا بودن ارزش غذایییش هست. زمانی که غذاهایی با کربوهیدرات بالا وارد بدن میشه، بدن مجبور به تولید انسولین میشه تا قند خون رو بشکنه. اما از اونجایی که کربوهیدرات زیادی داره، بدن به جای سوزوندن، اونارو مثل سلول های چربی توی بدن ذخیره میکنه.

با کم شدن مقدار کربوهیدرات ورودی به بدن و وارد شدن به فاز ketosis، سطح انسولین بدن هم تنظیم و کنترل میشه. بنابراین بدن شما مجبور میشه تا از انبارهای چربی (که قبلا ذخیره کرده) برای تولید انرژی خودش استفاده کنه. اینه که از رژیم Z217، یک سوپر رژیم لاغری میسازه.

تا اینجا اطلاعات خوبی در مورد این که « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم » در اختیارتون قرار داده شد. توی بخش بعدی، یعنی بخش سوم در مورد میزان و روش استفاده از مواد غذایی توی رژیم کتوژنیک بیشتر صحبت میکنیم.

۳. روش و مقدار مصرف مواد غذایی در رژیم کتو

یکی دیگه از جواب هایی که باید به سوال « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم » داده بشه به میزان مصرف مواد غذایی برمیگرده. در اصل اگر به این سوال جواب بدیم، خیلی از سوالات دیگه ای هم که ذهنتون رو مشغول کرده، جواب داده میشن.

یکی از اشتباهاتی که بعضا افراد میکنند این هست که تصور میکنند قراره توی رژیم کتوژنیک هر مدل چربی یا پروتئینی که دوست دارن، خورده بشه. این میشه که خیلی ها از این رژیم نتیجه نمیگیرن. در آخر هم پیش خودش میگوین اصلا برای من جواب نمیده! این رژیم برای همه جواب میده در صورتی که اصولش رعایت بشه.

برای بررسی این سوال که « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم » و چقدر از هر ماده غذایی رو میتونیم بخوریم یک کتاب وجود داره. البته قرار نیست شما این کتاب رو مطالعه کنید! کریستن مانچینیل، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب (The Ketogenic Diet: A Scientifically Proven Approach to Fast, Healthy Weight Loss)، اینطوری توضیح میده که: باید با استفاده بین ۲۰ تا ۳۰ گرم (گرم) کربوهیدرات در روز استارت رژیم کتوژنیک رو بزنید»

مصرف کربوهیدرات در کنار چربی و پروتئین؟

نکته ی دیگه ای که باید بهش دقت کنید این هست که بعضی از مواد غذایی درسته که چربی یا پروتئین بالایی دارن، اما به همون اندازه هم کربوهیدرات دارن که این برای رژیم مناسب نیست. مثلاً، فقط نان، پاستا، چپیس، شیرینی، شکلات و بستنی نیستن که کربوهیدرات دارن. لوبیاهای، با اینکه به عنوان پروتئین گیاهی شناخته میشه اما کربوهیدرات بسیار بالایی هم داره.

علاوه بر این میوه و سبزیجات معمولاً حاوی کربوهیدرات هستن. تنها غذاهایی که حاوی کربوهیدرات نیستن، عبارتند از: گوشت (پروتئین) و چربی‌های خالص مثل کره و روغن (از جمله روغن زیتون و روغن نارگیل).

نویسنده این کتاب توضیح میده که: مردم از چربی‌ها می‌ترسن، چون به اونها گفته شده که چربی خوردن، اونها رو چاق میکنه و میکشه! این موضوع کمی گیج‌کننده چون تناقض وجود داره! البته خیلی از افراد هم حق دارن. برخی مطالعات نشان میده که جایگزینی چربی اشباع‌شده با چربی اشباع‌نشده (و اجتناب از چربی ترانس) برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی مهمه، در حالی که برخی تحقیقات دیگه نشان میده که انواع چربی با مشکلات قلبی و عروقی مرتبط نیستند. به خاطر داشت.

۵ مرحله برای ورود به کتوزیس

۱



مصرف گلوکز و غذاهای کربوهیدرات دار حذف میشه

۲



بدن یک منبع سوخت دیگه پیدا میکنه چربی بجای قند

۳



بدون گلوکز بدن شروع به سوزوندن چربی و کتون میکنه!

۴



با تنظیم سطح کتون در خون بدن وارد فاز کتوزیس میشه

۵



تا زمانی که به وزن و سایز ایده آل برسید

zeebito
zeebito.com

۴. کتوزیس یا کتوز در رژیم کتوژنیک

همونطور که میدونید تمام هدف رژیم کتوژنیک این هست که بدن وارد مرحله کتوزیس بشه. این مرحله دقیقاً همون بخشی هست که بدن شروع به آب کردن چربی‌های زائد میکنه. خیلی از افراد در مورد خطرناک بودن این کتوز

میپرسن! شاید این بخاطر واژه و ناآشنا بودن مردم با اون باشه. اگر شما هم اینطور نگرانی دارین باید بدونید که به هیچ وجه جای نگرانی وجود نداره. این فقط یک بخش طبیعی از روند رژیم هست که ما اسمش رو کتوزیس میزاریم.

در واقع زمانی که بدن شروع به سوزوندن چربی‌ها میکنه، موادی به نام کتون ایجاد میشه که از اون به عنوان سوخت استفاده میشه. خیلی از افراد هستن به جز مطرح کردن سوال «چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم» ، راجع به امن و مفید بودن مرحله کتوز توی این رژیم هم سوالاتی دارن که در ادامه توضیحات بیشتری راجع به این موضوع بهتون داده میشه.

با وارد شدن بدن به مرحله کتوز، بدن شما با سرعت زیادی شروع به تولید کردن کتون‌ها میکنه. کتون‌ها به وسیله کبد از چربی‌هایی که با استفاده از مواد غذایی وارد بدن میشن و همینطور چربی‌های موجود در بدن ساخته میشن. به طور کلی ما سه نوع کتون داریم :

- بتا-هیدروکسی بوتیرات (BHB)
- استو استات
- استون

از نظر زمانیف تولید شدن کتون‌ها بیشتر در طول شب اتفاق میوفته. با این حال، زمانی که سطح گلوکز و انسولین توی رژیم غذایی کتوژنیک پایین میاد، کبد تولید کتون‌ها توی بدن بیشتر میشه تا انرژی برای کارکردن بیشتر و بهتر مغز فراهم بشه. به همین خاطر هست که خیلی‌ها این رژیم رو دوست سلامتی و البته تناسب اندام میدونن.

۵. فیت فست در رژیم کتوژنیک چیست؟

فیت فست اسم یک شیوه یا روش هست که از اون برای کاهش وزن سریع استفاده میشه. این روش شبیه به رژیم کتوژنیک و جزو خانواده رژیم‌های لو کرب (کم کربوهیدرات) هست. با این تفاوت که از نظر زمانی بین ۲ تا ۵ روز زمان میطلبه.

از جمله قواعد اصول رژیم فیت فست این هست که شما باید در طول این مدت، بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری در روز مصرف کنید. البته دقت داشته باشید که ۸۰٪ مواد غذایی که جزو برنامه هست باید از چربی‌ها تشکیل شده باشه. در واقع یک جور ترکیب روزه گرفتن و خوردن مواد غذایی پرچربی به حساب میاد که خیلی سریع بدن رو وارد حالت تولید کتوز میکنه.

این رژیم میتونه جزو رژیم‌های شوک برای زمانی که بدن در رژیم کتوژنیک دچار استپ وزنی میشه، استفاده بشه. در واقع با استفاده از این رژیم کوتاه بدن خیلی سریع مقدار زیادی کتون تولید میکنه که این هم برای کاهش وزن و هم برای انرژی مورد استفاده مغز مفیده.



قدم دوم: نظرات در مورد این رژیم

زمانی که تیتز و موضوع مقاله ی ما « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم » باشه، قطعاً باید در مورد نظر افراد و تیپ های مختلف در مورد این رژیم هم صحبت بشه. به عنوان اولین موضوع از این بخش میخوایم راجع به این صحبت کنیم که چه کسانی میتونن با این رژیم لاغر بشن. این همون سوالی هست که در مورد رژیم z217 هم پرسیده میشه و جواب هر دو سوال دقیقاً یکی هست.

۱. کیا با رژیم کتوژنیک لاغر میشن؟

برای شروع بهتره اول بگیم این رژیم برای چه افرادی مناسب نیست. افرادی که لاغر اندام هستن بهتره که از این رژیم استفاده نکنن چون با ریزش حجم عضلاتشون و لاغر تر شدن مواجه میشن. متأسفانه خیلی از افراد لاغر با این دید که پروتئین و چربی باعث چاق تر شدن میشه، اقدام به استفاده از این مواد غذایی میکنن و در نهایت با نتیجه برعکس روبه رو میشن.

علاوه بر افراد لاغر اندام، اون دسته از افرادی که دنبال هیکل و بدن متناسب و ورزشکاری هستن و در عین حال بدنشون دچار اضافه وزن نیست هم نباید سراغ این رژیم برن. اما بریم سراغ اینکه این رژیم برای چه افرادی مناسبه؟

افرادی که از نظر وزنی دچار اضافه وزن هستن میتونن از این رژیم استفاده کنن و نتیجه فوق العاده ای بگیرن. جالبه بدونید افرادی که زیر نظر کارشناس های مجموعه زیبیتو از رژیم (Z217موفق ترین رژیم لاغری ۲ سال اخیر در ایران) استفاده کردن، در طول دوره ۲۱ روزه رژیم بین ۷ تا ۱۰ کیلوگرم وزن کم کردن.

علاوه بر افراد چاق، افرادی که با بیماری دیابت دست و پنجه نرم میکنن، میتونن از این رژیم برای لاغری و البته تنظیم قند و انسولین بدنشون استفاده کنن. البته دقت کنید اگر جزو این دسته از افراد هستین، حتماً حتماً و حتماً زیر نظر پزشک این رژیم رو استفاده کنید.



۲ . نظر سلبریتی های طرفدار کتوژنیک

رژیم کتوژنیک به حدی در جهان پرطرفدار هست که خیلی از سلبریتی های مشهور هالیوودی و البته ورزشکار های مشهور جهان این رژیم رو استفاده و پیشنهاد میکنند. در واقع رضایت استفاده و پیشنهاد این افراد مشهور (با وجود داشتن پزشک ها و کارشناس های تناسب اندام و زیبایی به صورت اختصاصی) یک جور مهر تایید روی کیفیت این رژیم هست. ممکنه بپرسید کدوم سلبریتی ها این رژیم رو پیشنهاد دادن ؟

- لبران جیمز ((LeBron James
- هلی بری ((Halle Berry
- وینی گوادانینو ((Vinny Guadagnino
- کورتنی کارداشیان ((Kourtney Kardashian
- ونسا هاجنز ((Vanessa Hudgens
- آل راکر ((Al Roker

۳ . نظر کارشناسان تغذیه جهانی در مورد رژیم کتوژنیک

خیلی از افراد با وجود اینکه الان در حال مطالعه مقاله « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم ؟ » هستن، باز هم هنوز به اون اطمینان خاطر برای استفاده از اون برای کاهش وزن و لاغری نرسیدن. به همین خاطر تصمیم گرفتیم که توی این بخش در مورد نظر کارشناس های تغذیه و تناسب اندام در مورد این رژیم صحبت کنیم.

رژیم کتوژنیک هم مثل خیلی از رژیم ها و موضوعات دیگه، طرفدارها و مخالف هایی داره که این کاملا طبیعی هستش. نکته جالبی که در مورد این رژیم وجود داره این هست که طرفدارانش بیشتر از مخالفینش هستن! با این وجود ما نظر هر دو طرف رو در ادامه برای شما قرار میدیم تا بتونید تصمیم درستی رو در این مورد بگیرید.

با توجه به نظر سنجی که توسط شبکه U.S.NEWS انجام شد، کارشناس های مختلف از ۱ تا ۵ به این رژیم نمره دادن. نمرات داده شده از ۱.۵ شروع و به ۵ ختم میشد.

نظر کارشناسی که نمره ۲.۵ از ۵ رو به رژیم کتوژنیک داده بود :

رژیم کتو بدن شما رو وارد وضعیتی می کنه که برای دریافت انرژی خودش، متکی به چربی باشه. در واقع همیشه گفت این رژیم بیشتر برای دور کردن بیماری ها از بدن کاربرد داره!

نظر کارشناس هایی که نمره ۵ از ۵ رو به رژیم کتوژنیک داده بود :

رژیم کتو بهترین عملکرد رو نسبت به سایر رژیم های لاغری داره و به طوری کلی مصرف کم کربوهیدرات یک استراتژی سریع و موثر برای کاهش وزن هستش که هر کسی میتونه از اون استفاده کنه. این موضوع علاوه بر لاغری روی سلامت بدن هم تاثیر گذاره که این یعنی با یک تیر چند نشون رو میزنه.



قدم سوم: اصول تغذیه ای در رژیم کتو

یکی از نکاتی که به عنوان نکات اصلی و پایه ای رژیم کتوژنیک به حساب میاد، نحوه ورود و تغییر سبک غذایی هستش. خیلی از افراد به صورت ضربتی سعی میکنند همه چیز و عوض کنند که این میتونه به بدن آسیب وارد کنه. این خیلی مهمه که شما در ابتدا خیلی آروم و با یک شیب ملایم سبک غذایی خودتون رو از حالت عادی به کتو تغییر بدین.

اکثر کارشناس ها معتقد هستند بهتره قبل از شروع جدی رژیم کتو، بدن رو برای اون آماده کنیم. چطور باید این کار انجام بشه؟ کافیه برنامه غذایی روزانه رو کمی تغییر بدیم و چربی بیشتر و کربوهیدرات کمتری مصرف کنیم. مثلا میتونیم در وعده صبحانه دیگه از چایی شیرین استفاده نکنیم.

یا این که نون کمتری بخوریم و در عوض تخم مرغ سرخ شده توی روغن زیتون یا کره رو به وعدهمون اضافه کنیم. برای آماده سازی نیازی نیست به درصد بندی رژیم کتو خیلی حساسیت نشون بدین چون قراره فقط بدن شما آماده بشه. بعد از یک هفته میتونید رژیم کتوژنیک رو استارت بزنید.

افرادی که از رژیم Z217 زیر نظر کارشناس های زیبایی استفاده میکنن، نیازی به داشتن مقدمه و آماده سازی برای رژیم ندارن. دلیلش اینه که ما این رژیم رو جوری تنظیم میکنیم که با یک شیب ملایم مدل غذایی شما با همون غذاهای معمولی ایرانی که به صورت روتین استفاده میشن، تغییر کنه!

غذاهای مجاز در رژیم کتوژنیک

توی این بخش میخوایم ببینیم چه غذاهایی از نظر رژیم کتوژنیک، منعی برای مصرف ندارن.

- گوشت قرمز، بیکن، مرغ، بوقلمون، ماهی سالمون
- تخم مرغ
- پنیر خامه ای و فرآوری نشده
- سبزیجاتی با کربوهیدرات پایین مانند گوجه و پیاز
- روغن نارگیل، روغن آووکادو
- کره و خامه

غذاهای ممنوع در رژیم کتوژنیک

توی بخش قبلی دیدین که بیشتر مواد غذایی که ما ایرانی ها به اونها علاقه داریم، توی رژیم کتو مجاز هستن. حالا میخوایم ببینیم چه غذاهایی از نظر این رژیم ممنوع به حساب میان!

- انواع میوه ها به غیر از توت ها
- گندم، برنج، ماکارونی
- اغلب سس ها
- اغلب آبمیوه ها و شکلات ها
- شیرین کننده های مصنوعی
- اکثر لوبیا ها و حبوبات
- سیب زمینی، هویج، شقاق



قدم چهارم: استفاده از برنامه غذایی اصولی و حرفه ای

بعد از بررسی این که « چگونه رژیم کتوژنیک بگیریم ؟ »، حالا نوبت به صحبت در مورد « با چه برنامه ای » میرسه! نکته مهمی که خیلی از افراد از اون غافل میشن استفاده از برنامه غذایی اصولی هست. رعایت درصد بندی ها، میان وعده ها، ترتیب غذایی و کالری خیلی خیلی!

به همین خاطر ما پیشنهاد میکنیم که اگر تمایل به تجربه رژیم کتوژنیک و دیدن تاثیر فوق العادش روی لاغری و کاهش وزن دارین، حتما از جای معتبر این رژیم رو تهیه کنید. ضمناً پشتیبانی و ارتباط مستقیم داشتن با کارشناس هم خیلی نکته مهمی هست که باید بهش دقت کنید.

شما نیاز دارین که در طول دوره رژیم یک کارشناس و مشاور رو در کنار خودتون داشته باشید. اینطوری در صورت داشتن سوال میتونید اون رو مطرح کنید و جوابش رو بگیرید. همه این مواردی که گفته شد توی رژیم کتوژنیک Z217 وجود داره!

جمع بندی و سخن پایانی

به عنوان صحبت پایانی باید بگیم رژیم کتوژنیک میتونی نقطه عطف زندگی تمام افرادی باشه که اضافه وزن دارن! پوشیدن لباس هایی که دوست دارین، راحتی توی تنفس، دویدن، ورزش کردن، بالا رفتن اعتماد به نفس، سلامتی و کلی موارد دیگه چیزهایی هستن که این رژیم میتونه برای هر کسی به ارمغان بیاره. این رژیم تا الان امتحان خودش رو به خوبی پس داده و قطعاً شما در صورت استفاده از اون، میتونید از نتیجه ای که براتون به همراه داره مطمئن باشید.