

نمونه برنامه رژیم کتوژنیک جنگجویان ۲۱ روزه

توی این بخش قراره به افرادی که علاقه مند هستن این رژیم رو یکبار هم که شده امتحان کنن، برنامه رژیم کتوژنیک جنگجویان ۲۱ روزه به عنوان نمونه قرار بدیم.

نکات و توصیه های مهم آقای هافمکلر

- بعد از پایان سه مرحله رژیم غذایی، باید این ترتیب رو از ابتدا شروع کنید؛
- به صورت روزانه مولتی ویتامین به همراه پروبیوتیک ها و اسیدهای آمینه باید در کنار رژیم مصرف بشه؛
- برای چربی سوزی بهتر، باید از تمرینات و فعالیت های بدنی استفاده بشه؛
- خوردن آب زیاد و هیدراته کردن بدن در طول روز نباید فراموش بشه.

هفته اول رژیم جنگجویان « سم زدایی بدن

- برنامه ۲۰ ساعت کم خوری : آب، میوه ها و سبزیجات خام، آبگوشت شفاف، لبنیات (ماست ، پنیر کوتاژ)، تخم مرغ آب پز به میزان کم
- برنامه ۴ ساعت آزاد (دوره پنجره): سالاد با چاشنی روغن و سرکه، یک وعده غذایی بزرگ یا وعده های متعدد شامل پروتئین های گیاهی (لوبیا)، غلات کامل بدون گندم، مقادیر کمی پنیر و سبزیجات پخته
- نکته : قهوه، چای و آب آزاد هستند و مقدار کمی شیر نیز می توان در طول روز مصرف نمود.

هفته دوم رژیم جنگجویان « مصرف غذاهای پرچرب

- برنامه ۲۰ ساعت کم خوری : آب، میوه ها و سبزیجات خام، آبگوشت شفاف، لبنیات (ماست ، پنیر کوتاژ)، تخم مرغ آب پز
- برنامه ۴ ساعت آزاد (دوره پنجره) : سالاد با چاشنی روغن و سرکه، پروتئین بدون چربی حیوانی، سبزیجات پخته شده و حداقل یک مشت آجیل (مغزها)
- نکته : در مرحله دوم غلات یا مواد نشاسته ای مصرف نمی شود.

هفته سوم رژیم جنگجویان « چربی سوزی

توی هفته سوم از رژیم، دوره های مصرف کربوهیدرات زیاد و مصرف پروتئین زیاد، به شکل چرخه ای تکرار میشه.

- ۱ تا ۲ روز کربوهیدرات زیاد

- ۱ تا ۲ روز پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم
- ۱ تا ۲ روز کربوهیدرات زیاد
- ۱ تا ۲ روز پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم

لیست غذاهای مصرف در روزهای پرکربوهیدرات

- در ۲۰ ساعت کم خوری: آب، میوه ها و سبزیجات خام، آبگوشت شفاف، لبنیات (ماست، پنیر کوتاژ)، تخم مرغ آب پز
- در ۴ ساعت آزاد: سالاد با چاشنی روغن و سرکه، بعد از آن سبزیجات پخته شده، مقادیر کمی پروتئین حیوانی و یک کربوهیدرات اصلی مانند ذرت، سیب زمینی، ماکارونی، جو یا جو دوسر.

لیست غذاهای مصرف در روزهای پر پروتئین و کم کربوهیدرات

- در ۲۰ ساعت کم خوری: آب، میوه ها و سبزیجات خام، آبگوشت شفاف، لبنیات (ماست، پنیر کوتاژ)، تخم مرغ آب پز
- در ۴ ساعت آزاد: سالاد با چاشنی روغن و سرکه، بعد از آن ۸ تا ۱۶ اونس (۲۲۷-۴۵۴ گرم) پروتئین حیوانی با یک طرف سبزیجات پخته و غیر نشاسته ای. درسته که در طول زمان پنجره پرخوری مرحله سوم نباید غلات یا مواد نشاسته ای استفاده بشه، اما مقدار کمی از میوه های گرمسیری تازه رو میشه به عنوان دسر استفاده کرد.

زیبیتو

بروزترین رسانه ی تناسب اندام

<https://ZEEBITO.COM/>