

کتاب آموزش

# رژیم چاقی ۲

وزن ایده آل و مناسب خود را بیابید

تهیه و تنظیم:

[omideiran3@yahoo.com](mailto:omideiran3@yahoo.com)

[www.ketabkhaneh.co.ir](http://www.ketabkhaneh.co.ir)

برگرفته از :

[www.Iranmania.com](http://www.Iranmania.com)

## فهرست:

- کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نامتعادل
- علل چاقی چیست؟
- چاقی و افزایش وزن
- اصول درمان چاقی
- اساس پیش گیری و درمان چاقی ها
- چگونه کمتر بخوریم
- ۱۰ کیلوکاهش وزن، در ۱۰ روز
- افزایش موارد سرطان ناشی از چاقی
- راههای مناسب برای درمان چاقی
- درمان دارویی برای چاقی
- هشدارهایی در مورد کاهش وزن یا ضعف قوای جسمانی
- با مصرف قرص لاغری واقعا لاغر می شویم؟
- از کربوهیدراتهای تصفیه شده و چربی ها دوری کنید
- چرا بعضی از مردم زیاد غذا می خورند؟
- آیا طعم بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟
- چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟



### کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نامتعادل

از جمله برنامه های غذایی به کار برده شده جهت کاهش سریع وزن، روش دکتر اتکینز (Atkinse) می باشد که به علت عدم احساس گرسنگی و کاهش سریع وزن بدن، بسیار مورد توجه و استقبال افراد عجول و کم حوصله بوده و بدون توجه به پیامدهای زیان بار آن به طور گسترده ای

مورد استفاده قرار داده شده و می شود. در این برنامه ی غذایی با حذف کامل یا کاهش شدید مواد حاوی قندهای ساده و مرکب و گنجاندن فراوان پروتئین ها و چربی ها، از یک طرف به علت امکان خوردن غذا به مقدار دلخواه و از طرف دیگر به علت عدم احساس گرسنگی ناشی از تجمع مواد کتونیک یا ستونیک رضایت افراد رژیم گیرنده جلب می شود.

تأثیر ترکیبات کتونی بر ایجاد بی‌اشتهایی و بی‌میلی، در روند ادامه‌ی رژیم پر پروتئین و چربی به قدری چشمگیر می‌باشد که پس از مدتی رژیم‌گیرندگان خودبخود مقدار غذای خود را تا حد ایجاد سیر منفی انرژی دریافتی کاهش می‌دهند. انجام این رژیم لاغری در پنج مرحله‌ی پی‌درپی به صورت زیر توصیه شده است:



### مرحله اول رژیم دکتر اتکینز

مرحله‌ی اول عبارت است از: حذف کامل مواد قندی ساده و مرکب (کربوهیدرات‌ها) به هر شکل و صورتی از برنامه‌ی غذایی روزانه - مصرف بدون محدودیت تخم مرغ و انواع گوشت‌های قرمز و سفید - بهره‌گیری از خامه، کره، روغن نباتی یا حیوانی و مایونز تا حد ظرفیت و

اشتهای رژیم‌گیرندگان. در این مرحله از رژیم، فقط به مقدار بسیار محدودی از سالادی که حاوی کاهو، خیار، کرفس، تربچه و پیاز با سس (حاوی مقدار زیادی روغن) باشد، استفاده می‌شود.

### مرحله دوم

در مرحله‌ی دوم نیز مثل مرحله اول، مصرف بدون محدودیت گوشت‌ها و روغن‌ها و همچنین تخم مرغ مجاز بوده و فقط بین ۸-۵ گرم کربوهیدرات یا قند و چند پره‌ی گردو و مقدار بسیار محدود و ناچیزی گوجه‌فرنگی میل می‌شود.

### مرحله سوم

در این زمان علاوه بر مواد غذایی مراحل قبلی، مقدار یک دوم تا دو سوم لیوان سبزیجاتی مانند کدوی سبز، انواع کلم‌های مختلف، لوبیای سبز، فلفل دلمه‌ای، بادمجان، اسفناج و گوجه‌فرنگی به صورت مخلوط یا جداگانه اضافه می‌شود و از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مثل نان، سیب‌زمینی، ماکارونی و برنج به قدری اجازه داده می‌شود که جمع کل کربوهیدرات دریافتی از ۱۶-۱۰ گرم تجاوز نکند (یک کف دست نان به طور تقریبی ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد).

### مرحله چهارم

در این مرحله مقدار کربوهیدرات یا قندهای ساده و مرکب را تا حد ۳۰-۲۰ گرم در روز افزایش داده و از این جهت علاوه بر مواد گوشتی و پروتئینی و چربی‌ها رژیم‌گیرندگان می‌توانند دو روز در هفته مقدار محدودی انواع توت، طالبی و گریپ‌فورت مصرف کنند.

### مرحله پنجم

در مرحله‌ی آخر، ضمن ادامه‌ی تاکید بر مصرف بدون محدودیت مواد چربی و پروتئینی مانند انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، کره، خامه و سس مایونز، کربوهیدرات‌های دریافتی را تا حد ۲۵ تا ۳۰ گرم افزایش می‌دهند. بدین ترتیب امکان مصرف یک برش نان یا چند قاشق برنج در طول روز فراهم می‌شود.

اگرچه با اجرای دقیق و کامل این رژیم لاغری، امکان کاهش وزنی به مقدار ۱۰-۸ کیلوگرم در کوتاه مدت میسر می‌شود، ولی به علت خطرات فراوان و عوارض جبران‌ناپذیر ناشی از چنین برنامه‌ی تغذیه‌ای نامتعادلی، سلامتی رژیم‌گیرندگان مورد تهدید قرار می‌گیرد. هر چند به علت وضعیت خاص برنامه‌های روزانه در این رژیم و استفاده‌ی بدون محدودیت از غذاهای خوش مزه و پرچرب و عدم احساس گرسنگی، رضایت رژیم‌گیرندگان جلب می‌شود و بسیار راضی می‌شوند، ولی امروزه چنین برنامه‌ای منسوخ و ممنوع شده است؛ زیرا عوارض زیادی برای سلامتی جسم و جان افراد ایجاد می‌کند.

### مکانیسم اثر و خطرات و صدمات احتمالی رژیم دکتر اتکینز

به علت دریافت ناکافی مواد کربوهیدراتی و سوخت ناقص چربی‌های فراوان مصرفی، مواد کتونی در بدن انباشته می‌شوند که از یک طرف به علت تأثیر بر مرکز اشتها، باعث کاهش اشتها و عدم رغبت به غذا خوردن در رژیم‌گیرندگان می‌شود و از طرف دیگر کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار داده و دفع اسید اوریک حاصل از تجزیه‌ی مواد

پروتئینی حاوی پورین را مهار می کند.

بدین ترتیب حجم اسید اوریک در خون و مایعات بدن افزایش یافته و در افراد مستعد برای ابتلا به بیماری نقرس، باعث ایجاد این بیماری یا حمله شدید آن می شود. مصرف بدون محدودیت انواع روغن ها و چربی های حاوی اسیدهای چرب اشباع شده، سطح تری گلیسریدها و کلسترول به ویژه کلسترول بد یا LDL را افزایش داده و سطح کلسترول خوب، یعنی HDL را کاهش می دهد که خود زمینه ساز و ایجاد کننده ی گرفتگی عروق خونی، فشارخون، بیماری های قلبی، کلیوی و سکنه های مغزی می باشد.

عوارض دیگری که می توانند در اثر پیروی از این روش کاهش وزن یا رژیم های مشابه ایجاد شوند، عبارتند از: یبوست شدید، هموروئید، بدبویی نفس، ریزش مو، آزدگی کبد، عصبانیت شدید و عدم تحمل دیگران و دهها عارضه و صدمات دیگر.

در ضمن افرادی که به موازات اجرای چنین برنامه ی نامتعادل و نامناسبی، مکمل های ویتامینی و املاح دریافت نمی کنند، به گرسنگی های پنهان سلولی و تبعات ناشی از تخلیه ی کامل ذخیره بدن از این مواد حیاتی و بیماری های ناشی از آن دچار خواهند شد.

### علل چاقی

(الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

(ب) ثانویه به بیماریهایی از قبیل: هیپوتیروئیدسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و ...



(ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتون ها

(د) اختلال تغذیه ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

(ه) ژنتیک: ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه وزن پیدا خواهد کرد.

درمان های چاقی به چهار دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص، جراحی و رژیم درمانی تقسیم می شوند.

### چاقی و افزایش وزن

امروزه به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبانگیر تعداد زیادی از انبای بشر گشته است. ابتلا به این بیماری میتواند دارای علل متفاوتی باشد نظیر دریافت زیاده از حد انرژی و بد غذایی و کم کاری بعضی از غدد نظیر غده تیروئید و یا غدد جنسی نر و یا هیپوفیز، کم تحرکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و پشت میز نشینی، اختلال در



عملکرد سیستم کنترل اشتها و تغییرات هورمونی بعد از سن بلوغ و یائسگی. چاقی میتواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری ها نظیر افزایش قند و یا چربیها و کلسترول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی گردد. همچنین مشخص شده است که میزان شیوع سیروز کبدی، بیماری های قلب و عروق، سنگهای صفراوی و کلیوی و انواع

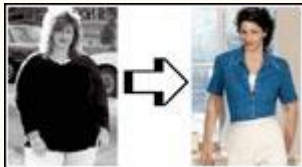
سرطانها در افراد چاق بيش از ديگر افراد است. روي ديگر اين سكه لاغري مفرط است كه ميتواند از عوارض سوتغذيه مزمن و يا بيماري هاي گوارشي يا اختلال در كار بعضي از غذا درون ريز و ... باشد.

افزايش چربي در ناحيه شكم خطر ابتلا به حملات قلبي و ديابت را براي شما افزايش ميدهد. هنگامي كه شما بيشتر از حد نيازتان انرژي دريافت ميكنيد كبدتان آنرا بصورت چربي در بدنتان ذخيره مينمايد. سلولهاي چربي شكم و باسن با هم تفاوت دارند. خوني كه در بافت شكم وجود دارد به كبد ميرود در صورتيكه خوني كه در بافت باسن وجود دارد به جريان خون كلي وارد ميگردد.

كساني كه چربيهايشان در بافت شكمشان ذخيره ميگردد بواسطه اينكه كبدشان بايد چربي اضافي را از جريان خون بردارد و همچنين بواسطه اينكه بافت خود كبدي از چربي انباشته ميشود نميتواند به خوبي بافت كبدي كساني كه چربي هاي بدنشان در ناحيه باسن شان تجمع مي يابد انسولين اضافي را از خون بردارند.

كساني كه چربي بدنشان در ناحيه شكمي تجمع ميشود اصطلاحاً سيب و كساني كه چربي بدنشان بيشتر در ناحيه باسنشان تجمع مي يابد اصطلاحاً گلابي ناميده ميشوند. سيب ها داراي سطح بالاتري از انسولين و قند خون ميباشند كه اين امر باعث افزايش سطح "LAD" يا چربي بد كه سهم عمده اي در ايجاد حملات قلبي دارد ميشود و سطح "HDL" يا چربي خوب كه در جلوگيري از حملات قلبي نقش موثري دارد را کاهش ميدهد.

### اصول درمان چاقی



۱- ايجاد جنب و جوش براي كودكان چاق آنها اغلب علاقه اي به ترك ندارند.

۲- عكس العمل در مورد رفتار غذايي غلط. كودكان بايد بياموزند كه اين عكس العمل چگونه و چطور اتفاق مي افتد.

۳- کاهش احساسات در رفتار غذايي. كودكان بايد بياموزند كه مسائل را درك و نيازهاي خود را بيان كنند.

۴- تنظيم نحوه غذا خوردن هنگام گرسنگي و نشان دادن عكس العمل به احساس سيري. كودكان غالباً بيش از حد مي خورند، حتي اگر سير شده باشند.

۵- تقويت اعتماد به نفس

۶- پيشگيري از بازگشت چاقی

### اساس پيش گيري و درمان چاقی ها



درمان اصلي و اساسي چاقی ايجاد بيلان منفي در انرژي دريافتي و مصرفي مي باشد. از نظر تئوري به چند صورت اين عمل امكان پذير است. ۱- افزايش مصرف انرژي نسبت به سابق با ثابت نگه داشتن مقدار غذايي قبلي.

۲- کاهش مقدار غذايي مصرفي بدون تغيير در فعاليت هاي قبلي و جاري.

۳- توأم كردن هر دوي آن ها با يكدیگر يعني ؛ کاهش مقدار مصرف مواد غذايي و افزايش فعاليت هاي بدني در قالب افزايش پياده روي، انجام ورزش هاي سبك و حذف مواد انرژي زا و غيرضروري و تغيير روش پخت و پز خورد و خوراك ؛ دربه كارگيري هر يك از امكانات سه گانه ي مذکور، هدف نهايي بر حفظ و تداوم سلامتي جسم و جان در كوتاه مدت، ميان مدت و بلند مدت استوار بوده و نبايد با کاهش وزن، كوچك ترين خدشه اي بر توانايي جسمي و ذهني وارد شود، چرا كه پيروي از رژيم هاي تك خوري و يك بعدي به مدت طولاني، و يا کاهش بسيار زياد انرژي دريافتي جهت کاهش سريع وزن، مي تواند اختلالات متابوليكي گسترده اي را به صورت هاي مختلف ايجاد كند و عوارض

پایداری را از خود به جا بگذارد.

مسئله مهم در این جا نهفته است که سیستم بسیار پیچیده ی بدن انسان قدرت تطابق بسیار گسترده ای دارد و زمان کوتاه، خطراتی را که رژیم های جادویی و تک خوری و حذف مواد انرژی زا (تا حد بسیار پایین) و یا استفاده از مواد ادرار آور به وجود خواهد آورد، نمایان نمی سازد ولی خیلی سریع وزن رژیم گیرندگان کاهش پیدا کرده و رضایت خاطرشان را ولو برای مدت کوتاه فراهم می کند و در نتیجه بازار چنین رژیم دهندگانی داغ و جیبشان پر پول می شود ولی آثار شوم و زیان بار این گونه اقدامات نابجا و دور از انصاف در دراز مدت خود را به طور قطع و یقین نمایان خواهد کرد که ساده ترین آن ها برگشت به وزن سابق حتی خیلی بیش تر از وزن اولیه، ریزش مو، چین و چروک صورت، بی اشتهايي مفرط و عصبانیت شدید، نفرت از غذا، صدمه به کلیه، چشم، قلب، عروق، عضلات و غیره است.

### چگونه کمتر بخوریم



برای جلوگیری از افزایش وزن ، باید کمتر بخورید و بیشتر فعالیت کنید. در واقع شما باید کالری مازادی که به بدنتان می رسد را با ورزش و فعالیت بسوزانید.

### رعایت نکات زیر کمک زیادی به شما می کند:

۱- یک هدف و برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید، مثلا تصمیم بگیرید هفته ای نیم کیلو از وزن خود بکاهید البته با به اندازه خوردن و ورزش کردن.

۲- بکوشید میزان هر وعده غذایی را کمتر و از نشاسته و چربی کمتری استفاده کنید.

۳- به هیچ وجه غذا را به طور کامل از رژیم خود حذف نکنید.

۴- از مواد غذایی کم کالری و البته مغذی مانند انواع سبزیهای خام و میوه ها استفاده کنید.

۵- غذاهای سرشار از فیبر مانند نانهای سبوس دار، غلات ، حبوبات را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهید، زیرا این مواد خود باعث سوزاندن کالری بدن می شوند.

۶- بکوشید تمام مواد غذایی را که در روز مصرف می کنید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند عاداتی غذایی خود را بشناسید. لطفا صادقانه برخورد کنید زیرا در غیر این صورت یک برنامه غذایی قلبی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد.

۷- در رژیم غذایی خود همه انواع مواد مغذی و سالم را بگنجانید تا به سلامت خود لطمه ای وارد نکنید.



### چقدر و از چه غذایی بخورم تا وزنم را کنترل کنم؟

**میوه و سبزیها :** ۵ بار در روز شامل میوه و سبزیهای تازه یا کنسروی و خشک

**نان و غلات:** ۵ بار در روز، شامل انواع نان سبوس دار، کیکها و بیسکویت های کم چربی و غلات

**لبنیات:** ۲ بار در روز، برای زنان باردار و شیرده بیش از ۳ بار در روز

**گوشت قرمز و سفید:** ۲ تا ۳ بار در روز شامل برشهای کوچک ماهی ، مرغ بدون پوست و تخم مرغ

**مواردی که باید میزان مصرف آنها را کاهش دهید:** شیرینی ها، تنقلات مانند چیپس ، پاپ کورن ، سس سالاد، کره

و روغن جامد.  
پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل باید بکوشید برای حفظ سلامت و زیبایی اندام ، وزن خود را کنترل کنید. کار سختی است ، اما محال نیست.

### ۱۰ کیلو کاهش وزن، در ۱۰ روز



امروزه رژیمهای غذایی به منظور درمان چاقی و رسیدن به وزن ایده آل طرفداران زیادی دارد. پیگیری این رژیمها بدون مشورت با متخصصان امر و خودسرانه ، علاوه بر اتلاف وقت خطرات جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.

### رژیمهای غلط چه عوارضی برای سلامت شخص به دنبال خواهند داشت؟

از عوارض ساده ای چون ریزش مو، خشکی و چروک پوست شروع شده و به مشکلاتی جدی تر همانند افت فشار خون، سنگهای کلیوی و صفرای منتهی می شوند. بخصوص در خانمها. رژیمهای غلط متابولیسم بدن را پایین آورده و بدن را با کالری پایین سازگار می کند. این افراد دیگر به هیچ نوع رژیمی پاسخ نداده و چاقی آنها روز به روز بیشتر می شود. به همین دلیل، رژیمهای پیشنهادی برای درمان چاقی باید رژیمی متناسب با کالری هایی نه چندان پایین باشند.

### شما چه رژیمی را به این افراد توصیه می کنید؟

در رژیمهایی که برای درمان چاقی استفاده می شوند، قبل از هرچیز باید تمام گروههای غذایی را در برنامه تغذیه بیمار گنجانند. یک کاهش کلی در کالری بیمار در نظر گرفته می شود. حذف قندهای ساده مانند شکر، مربا و عسل هیچ مشکلی ایجاد نخواهد کرد. میزان چربی و عده های غذایی نیز کم می شود. پروتئین در حد متعادل لازم است. به جای کربوهیدرات های ساده نیز از کربوهیدرات های پیچیده نظیر نان، غلات، برنج، میوه و حبوبات استفاده می کنیم.

### آیا چنین رژیمی در کاهش وزن موثر است؟

کاهش وزن بتدریج صورت می گیرد. از لحاظ علمی ، کاهش وزنی مطلوب و استاندارد است که در ماه بین ۲ تا ۴ کیلو باشد. این کاهش وزن باید باتوجه به رژیمی داده شود که تمام گروههای غذایی در آن گنجانده شده باشد. در کنار چنین رژیمی، درمان هم توصیه می شود. استفاده از مواد فیبردار شامل سبزی و میوه الزامی است.

رژیمهای کمتر از ۱۲۰۰ کالری نامناسب و نیازمند مکملهای ویتامینی هستند. بعد از لاغر شدن و رسیدن به وزن ایده آل هم حفظ رژیمهای نگهدارنده توصیه می شود تا وزن مجددا افزایش پیدا نکند. اگر شخصی متعادل لاغر شود و به وزن مطلوب برسد، با رعایت رژیم نگهدارنده در آینده مشکلی نخواهد داشت.

### رژیمهای تبلیغاتی «۱۰ کیلو لاغری در ۱۰ روز» چگونه فرد را به وزن ایده آل می رسانند؟

مردم باید بدانند هیچ گاه از لحاظ علمی این امکان وجود ندارد که چربی بدن انسان در روز یک کیلو کم شود. این رژیمها آب بدن را دفع می کنند. کاهش آب بدن ، کاهش وزن قابل توجهی ایجاد خواهد کرد که شخص آن را به غلط کاهش چربی می انگارد. خطرات کاهش وزن سریع شامل افت شدید فشار خون، سرگیجه ، نامنظم شدن ضربان قلب ، تهوع و استفراغ است. نکته جالبتر درباره این رژیمها، برگشت وزن به وزن اولیه بلافاصله پس از قطع رژیم است.

## اگر شخصی با وجود رعایت نکاتی که شما فرمودید، در هنگام اجرای برنامه غذایی مورد تایید متخصص دچار عوارض فوق شد، علت را چگونه توجیه می کنید؟

به طور کلی، کاهش وزن بدن باعث افت فشار خون می شود. بنابراین در رژیمهای متعادل نیز تا حدودی با افت فشار خون مواجه هستیم؛ اما این افت فشار خون مشکل ساز نیست. راه حل این مشکل، تقسیم همان میزان کالری در وعده های با فاصله کم است. شخص متقاضی کاهش وزن باید تمامی اصول را بدقت رعایت کند؛ زیرا هدف اصلی، حفظ سلامت اوست.

### افزایش موارد سرطان ناشی از چاقی



سرطان های ناشی از چاقی به شدت رو به افزایش است و نشان می دهد که سرعت بمب ساعتی چاقی ممکن است بیش از آن باشد که قبلاً تصور می شد. بروز موارد جدید سرطان در طول نیمه دوم دهه ۱۹۹۰ نشان می دهد که سرطان های پروستات، کلیه، سینه، لوزه معده، زهدان و روده شایعتر شده اند.

این ها ممکن است نشانه های اولیه خطری بزرگتر باشند که در راه است زیرا افزایش چاقی در دو دهه گذشته به صورت یک مشکل جلوه گر شده است. در حالی که پیشرفت سرطان ها سال ها طول می کشد و بیشتر سراغ افراد بالای ۵۰ سال می آید.

تاکنون یک مرگ از هر هشت مرگ ناشی از سرطان های بی ارتباط به سیگار را به چاقی نسبت می دادند که این احتمالاً به شدت افزایش خواهد یافت. حالا کمتر از ۳۰ درصد مردان بزرگسال فاقد چربی اضافه و بیش از یک نفر از هر ۵ نفر آنان چاق هستند که در طول یک دهه افزایشی دو سومی داشته است. در زنان نیز نسبت چاقی بیش از یک نفر در هر پنج نفر است که از سال ۱۹۹۳ بیش از ۴۰ درصد افزایش یافته است. نسبت چاقی کودکان نیز مدام در حال افزایش است.

سرطان های ناشی از مصرف نوشابه های الکلی نیز در حال افزایش است همچنان که موارد سرطان پوست (ملانوما) به علت قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ۵ سال گذشته با بیش از ۲۴ درصد افزایش به ۶۹۶۷ مورد رسیده است.

درست نیست که افزایش همه این سرطان ها را به چاقی آنان نسبت بدهیم اما حتی اگر چاقی تنها عامل نباشد عاملی است که اگر مردم بخواهند قابل کنترل است دلیل ندارد مدام غذاها و تنقلات چاق کننده بخورید.

### درمان دارویی برای چاقی



۱- **داروهای دیورتیک ادرار آور:** که به سرعت با از دست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغر شدن)

می شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.

۲- **داروهای هورمونی:** مثل داروهایی که باعث پرکاری غده تیروئید می شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغر شدن می شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند، از نظر علمی صحیح نبوده خطرناک می باشد.

۳- **داروهای ملین:** این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم درد و ... دارند. این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتها شخص



باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوء‌تغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف می‌شود فن فلورامین می‌باشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی درجه های قلب، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است.

**۴ - داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند:** این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غریبه‌ها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتهای بدن تأثیری ندارد.

لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین K,A,D,E شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

#### هشدارهایی در مورد کاهش وزن یا ضعف قوای جسمانی



عده کثیری از مردم در صدد کاهش وزن خود هستند با وجود تأکیدی که بر روی کاهش اضافه وزن صورت می‌گیرد باید دانست که کاهش وزن بیش از حد نیز سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد کاهش وزن توجیه نشده، بیش از ۵/۴ کیلوگرم، می‌تواند نشانه وجود بیماری باشد و هشدار برای مراجع به پزشک محسوب می‌شود کم خونی؛ کم خونی موجب تنگی نفس، خستگی، رنگ پریدگی، و سرعت تپش قلب می‌

شود سوء تغذیه یکی از دلایل کم خونی است و یا کم خونی ممکن است در اثر بیماری‌های دیگر چون خونریزی مزمن، عفونت و یا سرطان رخ دهد.

یکی از علایم سرطان بخصوص در مراحل پیشرفته آن، کاهش وزن زیاد و یا ضعف قوای جسمانی است که میزان آن و همراهی با کم اشتها، به نوع سرطان بستگی دارد. کاهش وزن ممکن است به علت کمی اشتها و یا اختلالاتی که در ذائقه شخص رخ می‌دهد، ایجاد شود در چنین وضعی شخص حتی از غذای مورد علاقه اش لذت نمی‌برد و علاوه بر آن، مراحل درمانی سرطان در تغذیه شخص اثر می‌گذارد و غذا خوردن را برای شخص دشوار می‌کند به عنوان مثال، شیمی‌درمانی موجب حالت تهوع و استفراغ می‌شود و جراحی سر و گردن عمل جویدن و بلع را مشکل می‌کند کم اشتها و کاهش وزن از علایم معمول افسردگی است دیگر علایم آن اختلال در خواب شخص، احساس ناامیدی، فکر خودکشی و عدم تمایل جنسی است در دیابت، بدن قادر به استفاده از گلوکز که منبع اصلی انرژی بدن است، نیست تکرر ادرار، احساس تشنگی زیاد و ضعف از علایم آن است انواع نشانگان‌های سوء جذب، کمبودهای آنزیمی و یا دیگر بیماری‌های گوارشی موجب کاهش وزن می‌شوند بسیاری از این بیماری‌ها ارثی هستند و در سنین نخست زندگی بروز می‌کنند و ممکن است سبب عدم رشد و نمو کافی بیمار شوند.

اختلالات تغذیه‌ای کاهش وزن غیرعادی در یک خانم جوان، ممکن است ناشی از یک اختلال تغذیه‌ای به نام بی‌اشتهایی عصبی باشد در این بیماری فرد از خوردن غذا امتناع می‌کند عفونت‌های مزمن مثل ایدز و یا سل، می‌توانند سبب کاهش وزن شوند عفونت‌های گوارشی و انگل‌ها نیز این چنینند اسهال مزمن و التهاب روده‌ای، موجب کاهش وزن می‌شود؛ زیرا در چنین وضعی بدن قادر به جذب مواد غذایی نخواهد بود کبد و لوزالمعده هر دو در هضم غذا نقش اساسی دارند و بیماری‌های این اعضا موجب کاهش وزن می‌شود کاهش وزنی که با ضعف و تعریق بیش از حد تپش قلب، و لرزش اندام‌ها توأم باشد می‌تواند دلیلی بر پرکاری غده تیروئید به حساب آید با مشاهده هر گونه کاهش وزن توجیه نشده، به پزشک مراجعه کنید. چنانچه قصد کاهش وزن دارید، با افزایش تمرینات ورزشی مناسب و یک رژیم غذایی متعادل به این کار اقدام کنید توجه داشته باشید کاهش وزن شما نباید بیش از ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم در هفته باشد؛ مگر آن که کاهش وزن شما زیر نظر پزشک صورت گیرد.

## با مصرف قرص لاغری واقعا لاغر می شویم؟



با مصرف این داروها، چربی خورده شده در روده شکسته نشده و یا جذب آن مختل می شود. به طور کلی استفاده از این داروها به همراه رژیم غذایی موجب کاهش وزن به میزان ۲ تا ۱۰ کیلو در مدت یک سال شده اند. در افراد مختلف با شرایط بدنی متفاوت، پاسخ به این داروها یکسان نیست، در ضمن هیچ دستور مشخصی وجود ندارد که چه میزان از قرص تجویز شده موثر است و پزشک تنها با توجه به اطلاعات و تجربیاتش میزان مورد نیاز را تعیین می کند.

افرادی که بسیار چاق هستند، با مصرف مداوم از این داروها به مدت ۶ ماه می توانند تا ۱۰ درصد وزنشان را کاهش دهند و این میزان کاهش وزن بسیار با اهمیت است و از ابتلای آنها به فشارخون، دیابت و دیگر بیماری های مزمن جلوگیری می کند.

در عین حال تحقیقات زیادی در مورد اثرات جانبی یا اثر بعدی ناشی از مصرف این داروها انجام نشده است. از عوارض دیگر این داروها ایجاد نفخ، تکرر دفع، دفع چربی و غیره است.

در صورتی که با مصرف این داروها عوارضی مثل سوزش قلب، عادت ماهانه همراه با درد، ورم بدن در قسمت پا و مچ، آکنه و احساس سرما بروز کرد، سرعت مساله را با پزشک معالجتان در میان بگذارید.

کسانی که دچار فشارخون نامنظم، بیماری قلبی، تپش قلب یا سابقه سکته هستند نباید از داروهای فوق استفاده کنند و کلیه کسانی که از این دارو استفاده می کنند، باید فشارخونشان را کنترل کنند.

در صورتی که قصد استفاده از داروهای لاغری را دارید و یکی از شرایط زیر در شما وجود دارد، حتما این مساله را با پزشک در میان بگذارید:

- ۱- اعتیاد: برای فعالیت مناسب دارو، احتیاج به شرایط خاصی است که اعتیاد نداشتن یکی از آنهاست.
- ۲- اگر با مصرف قرص، وزنتان تغییری نکرد و دچار ثبات وزن شدید.
- ۳- در صورتی که اثرات جانبی ناشی از مصرف قرص در شما بروز کند.

## عوارض جانبی مصرف داروهای لاغری چیست؟

در صورتی که این داروها بیش از اندازه مصرف شوند یا مصرف بیش از چند هفته طول بکشد، عوارض زیر بروز می کند: افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تعرق زیاد، یبوست، کم خوابی، تشنگی زیاد، گیجی، پربودن بینی، سردرد، اضطراب و خشکی دهان.

## آیا با مصرف قرص لاغری می توانیم وزن کاسته شده خود را حفظ کنیم؟

اثر این داروها کوتاه مدت است. اگر فرد بخواهد پس از کاهش وزن برای مدت طولانی ثابت بماند، باید در تمام مدت مصرف قرص، عادت غذایی اش را تغییر دهد و فعالیت ورزشی منظمی داشته باشد تا پس از قطع دارو به وزن اولیه بازنگردد.

## داروهای ضدآشته چگونه عمل می کنند؟

این داروها شرایطی را در بدن به وجود می آورند که فرد احساس گرسنگی نکند. به این صورت که باعث تولید بیشتر هورمون سروتونین و یا کاتکول آمین می شوند. این دو هورمون تولید شده در مغز، بر رفتار غذایی فرد اثر گذاشته و با افزایش تولید آنها فرد احساس سیری و پری می کند.

داروهای ضدآشفتها برای همه افراد توصیه نمی شوند، افراد مسن و کودکان نباید از این داروها استفاده کنند.

در صورتی که می خواهید از داروهای لاغری استفاده کنید، حتما پزشک را از شرایط جسمی تان مطلع سازید؛ این که بارداری یا شیرده هستید، حساسیت خاصی دارید و یا تحت درمان با داروی دیگری هستید یا در صورتی که مبتلا به دیابت، فشارخون، بیماری قلبی، صرع، بیماری کلیوی، اعتیاد، تیروئید پرکار، افسردگی، سردرد میگرنی و فشار چشم هستید، حتما پزشک خود را مطلع کنید. در ضمن فراموش نکنید که تنها تحت نظر دکتر از داروهای لاغری استفاده کنید.



برای کاهش وزن از کربوهیدراتهای تصفیه شده و چربی ها دوری کنید

تحقیقاتی که اخیرا در City College آمریکا انجام گرفته است نشان

میدهد که میزان انسولین ترشح شده بعد از صرف یک وعده غذایی چرب در افراد چاق بیشتر از افراد لاغر است و میزان افزایش انسولین در افراد چاق و لاغر پس از خوردن یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده یکسان است.

انسولین اضافی باعث میشود که مغز پیامهایی مبنی بر گرسنگی صادر نماید و منجر به احساس گرسنگی و ریاده خواری در این افراد میگردد.

تحقیقات بعدی نیز این امر را اثبات کرد و نشان داد که افرادی که در مقابل افزایش وزن از خود مراقبت میکنند باید از دریافت غذاهای چرب که باعث افزایش انسولین در چاقها میشود و همچنین کربوهیدراتهای تصفیه شده که باعث افزایش میزان انسولین در هر دو گروه افراد چاق و لاغر می شود خودداری کنند.

این بدان معنی است که افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند باید میزان دریافت چربی در رژیم غذایی شان را بوسیله کاهش مصرف قسمتهای چرب گوشتها و گوشت مرغ و فراورده های لبنی چرب و روغنها و مارگارین ها و گوشتهای سرخ شده و نانهای چربی دار نظیر خامه ای و ... و میزان دریافت کربوهیدراتهای تصفیه شده رژیم غذایی شان را بوسیله محدودیت در دریافت قندهای تصفیه شده نظیر شکر و شکر افزوده شده به غذا مانند شکر موجود در کباب ها و مربا ها و ... و فراورده های شیرینی پزی و کلوچه ها کاهش دهند.

### تاثیر تعداد وعده های غذایی بر روی کلسترول خون

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تقسیم غذای خورده شده بوسیله یک فرد به وعده های متعدد میتواند باعث کاهش سطح کلسترول بد یا LDL در خون این افراد گردد.

این محققین ۱۴۶۰۰ نفر از افراد بین ۴۵ تا ۷۵ ساله را که تحت مطالعات مربوط به سرطان هم قرار داشتند را مورد آزمایش قرار دادند. نتایج حاصله نشان داد کسانی که روزانه ۵ تا ۶ وعده غذا مصرف میکردند نسبت به کسانی که ۱ تا ۲ وعده غذا میخوردند از سطح کلسترول کلی و LDL پایین تری برخوردار بودند.

همچنین افرادی که روزانه ۱ تا دو وعده غذا میخوردند هنگامی که عادات غذایی شان را تغییر دادند تعداد وعده های غذایی شان را به ۵ الی ۶ وعده رساندند توانستند میزان کلسترول کل خودشان را تا ۵٪ کاهش دهند و همچنین میزان LDL شان هم کاهش محسوس یافت.

## چرا بعضی از مردم زیاد غذا می‌خورند؟



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افراد چاق به علت اختلال در فشار معده، به خوردن طولانی‌تر از دیگران ادامه می‌دهند. نقیصه‌ای که به افراد چاق نسبت به افراد با وزن مناسب اجازه می‌دهد که قبل از احساس پری بیشتر بخورند. به طور طبیعی وقتی شما یک وعده غذا می‌خورید معده به طور اتوماتیک متسع می‌شود و فشاری در معده ایجاد نمی‌شود سپس در یک نقطه مشخص

وقتی شما به اندازه کافی می‌خورید فشار معده افزایش یافته و خوردن متوقف می‌شود. ولی در افراد چاق معده بیش از افراد لاغر متسع شده و آنها می‌توانند قبل از اینکه فشار معده افزایش یابد بیش از اندازه غذا بخورند. چاقی با  $BMI = 30$  یا بالاتر مشخص می‌شود و یک ریسک برای عوارضی مثل دیابت، پرفشاری خون، بیماری قلبی، سکته، قطع تنفس در خواب و حتی مرگ زودرس می‌باشد.

### افراد چاق بیشتر می‌خورند:

مطالعه روی ده فرد چاق و یازده لاغر داوطلب با همکاری محققان چینی انجام شد. در این مطالعه ابتدا قبل از خوردن غذا، فشار معده بوسیله یک ابزار خاص بنام *barostate* الکترونیکی اندازه‌گیری شد. کاتتر با بالون از طرف دهان بداخل معده عبور داده شده و سپس بالون باد می‌شود. هنگام پمپ شدن هوا، فشار وارد بر دیواره معده بر علیه بالون بوسیله کامپیوتر ثبت می‌شود. "در این مطالعه فشار قبل از غذا خوردن در افراد چاق بالاتر بود.

"سپس بعد از اینکه هر فردی غذای یکسانی خورد احساسش بیان می‌شود. در هر دو گروه افراد چاق و لاغر معده متسع شده و حجم معده افزایش می‌یابد. ولی در افراد چاق حجم معده بیش از افراد لاغر افزایش یافته، حتی هنگامی که آنها غذای مساوی مصرف می‌کنند. از طرفی معده بیماران چاق نسبت به افراد لاغر با میزان غذای بیشتری می‌تواند تطابق کند.

از طرفی محققان متوجه شدند بعد از اینکه معده افراد لاغر به اندازه مناسب متسع می‌شود فشار آن افزایش یافته و آنها احساس پری می‌کنند.

بیماران چاق می‌توانند قبل از اینکه فشار معده شان بالا رود غذای بیشتری در معده جای دهند، آنان بدون این فشار احساس پری (سیری) نمی‌کنند. قدم بعدی این است که تشخیص دهیم علت این نقص چیست، مقصر اصلی به نظر می‌رسد تغییر در اعصابی باشد که عملکرد روده را تنظیم کرده و در نتیجه باعث جلوگیری از متسع شدن مناسب معده می‌شود.

در صورتیکه این مسئله اثبات شود، تولید داروهایی که این نقص را برطرف می‌کنند می‌توانند به افراد چاق کمک کرده تا اشتهای خود را مهار کنند و بنابراین باعث کاهش شیوع چاقی شوند.



### آیا طعم بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا فلزی می‌کنند. عده‌ای نیز به گونه‌ای احساس بی‌حسی می‌نمایند. برخی از طعم‌های قرمز خوششان نمی‌آید. و یا می‌گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان شدیدتر است.

در صورتی که شما نیز با اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه‌های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشت‌هایی قرمز برای شما جالب نیست می‌توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید و اگر از طعم این نوع گوشتها نیز خوشتان نمی‌آید، می‌توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر، پنیر تامین نمایید.

برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه‌ها، پیاز، سبزی‌های معطر، عرق نعنا و غیره استفاده نمایید. اگر اشکالی

در دهان و یا گلوئی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتغال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد. طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاهای سرد را امتحان کنید. برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نبات استفاده نمایید. گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندانها می باشد، اگر از سلامت دندانهای خود مطمئن نیستید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمناً در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

### آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید. کمتر از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر ولی مغذی استفاده کنید.

به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن سریع معده شما جلوگیری می شود. از غذاهای خیلی چرب، کره و سس های چرب کمتر مصرف نمایید. از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید. حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعد از غذا بیاشامید.



### چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم ؟

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده اماء و احشاء است . ورزش نکردن ، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز ، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود ؛ در این صورت عضلات شکم ، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود . به علاوه ، تجمع چربی در منطقه شکم به خصوص در خانمها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

### برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟

این بافت چربی ، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده ، در مواقع نیاز ، از آن برداشت می کند . پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود. دریافت کالری کمتر و ورزش کردن ، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روشهای دیگری مثل جراحی نیز ، این چربی ها را بر می دارند ولی اگر بتوانیم با ورزش ، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد ، آن را از بین ببریم ، مسلماً به جراحی نیازی نخواهد بود .

ادعا می شود که کمر بندهای شوک دهنده با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد . در صورتی که تنها جریانهایی با قدرت ایمپالسهای مغز ، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمر بند وارد شکم شود موجب یک انقباض دردناک خواهد شد . البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود ، مفید است ؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود ، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود . پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای ، تنقلات چرب مثل چیپس ، غذاهای پر روغن و نان و برنج زیاد از حد پرهیز کرد.

### یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد ، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد . مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست بلکه باید آنرا مداوم انجام داد . تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند ، به کمر شما آسیب می رسانند.



طریقه درست انجام دراز نشست:

به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید. پاها را خم کنید تا کف پائتان روی زمین قرار بگیرد، دستانتان را به روی سینه قرار دهید. ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید. بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم، این کار را انجام دهید. چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید، زمانی که احساس کردید، عضلات شکم شما قوی تر شده اند جسم سنگینی را در هنگام دراز نشست در دست، روی سینه بگیرید تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

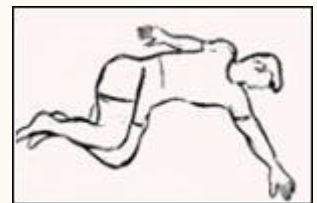
ورزشهای تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید در ذیل ارائه شده است:



چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، یک پای خود را مستقیماً بلند کرده و در هوا نگاه دارید، از یک تا ۵ بشمارید، سپس به حالت اول برگردید، از یک تا ۵ بشمارید حالا پای دیگرتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.



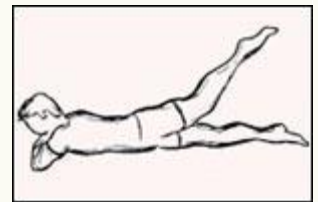
روی زمین بنشینید کف دستها را در طرفین بدن، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید، در این حال با باسن خود جابجا شده به جلو بروید در حقیقت، سر بخورید. می توانید با دستها مچ پاها را بگیرید.



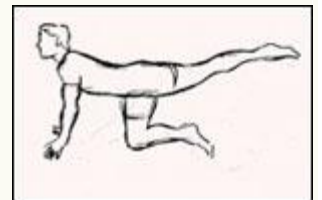
به پشت روی زمین طاق باز بخوابید، دستها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند با هم اول به طرف راست زانوها را تا نزدیک زمین بیاورید، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید، این عمل را ۱۰-۱۵ بار تکرار کنید.



بایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لبه یک صندلی تکیه دهید حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا به صورت نشسته در آید ، سپس به آهستگی بلند شده و بایستید . این عمل را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید .



به روی شکم ، روی زمین بخوابید ، چانه خود را روی هرد و دست خود قرار دهید در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگاه داشته اید ، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید ، از یک تا ۵ بشمارید و سپس پا را پائین بیاورید - حالا این عمل را با پای دیگرتان انجام دهید .



چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید ، یک پای خود را مستقیماً بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا ۵ بشمارید سپس به حال اول بازگردید و از یک تا ۵ بشمارید اکنون پای دیگرتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید . این عمل را چند بار تکرار کنید .

(می توانید از این ورزشها و ورزشهای قبلی که در مطلب درمان چاقی موضعی ۳ آمده ، یک پرینت تهیه کنید و هر روز با نگاه کردن به آن ورزشها را انجام دهید. )