

برنامه 7 روزه لاغری شکم و پهلو

روز 1

- صبحانه: املت با اسفناج و گوجه فرنگی + یک عدد سیب
- ناهار: سالاد مرغ گریل شده با سبزیجات و سس کم چرب
- شام: ماهی قزل آلا پخته شده با سیب زمینی بخارپز و سبزیجات
- میان وعده: ماست یونانی با میوه و آجیل

روز 2

- صبحانه: جو دوسر با میوه و آجیل
- ناهار: سوپ مرغ و سبزیجات
- شام: سینه مرغ کبابی با برنج قهوه ای و سالاد
- میان وعده: هوموس با سبزیجات

روز 3

- صبحانه: تخم مرغ آب پز با نان تست سبوس دار و آووکادو
- ناهار: سالاد تن ماهی با نان سبوس دار
- شام: استیک کبابی با سیب زمینی شیرین و بخارپز
- میان وعده: میوه و آجیل

روز 4

- صبحانه: اسموتی میوه با ماست یونانی و پروتئین
- ناهار: سالاد کینوا با مرغ یا ماهی
- شام: توفو سرخ شده با سبزیجات و برنج قهوه ای
- میان وعده: ماست یونانی با میوه

روز 5

- صبحانه: پنکیک سبوس دار با میوه و شربت افرا
- ناهار: سوپ عدس و سبزیجات
- شام: ماهی سالمون پخته شده با سیب زمینی و سبزیجات
- میان وعده: هوموس با سبزیجات

روز 6

- صبحانه: املت با پنیر کم چرب و سبزیجات
- ناهار: سالاد مرغ گریل شده با سس کم چرب
- شام: استیک کبابی با سالاد
- میان وعده: میوه و آجیل

روز 7

- صبحانه: جو دوسر با میوه و آجیل
- ناهار: سوپ مرغ و سبزیجات
- شام: ماهی قزل آلا پخته شده با سیب زمینی بخارپز و سبزیجات
- میان وعده: ماست یونانی با میوه

نکات مهم:

- در طول این 7 روز، حتماً آب زیادی بنوشید.
- از مصرف غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرشکر خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید. حداقل 30 دقیقه در روز، 5 روز در هفته، ورزش هوازی مانند دویدن، پیاده روی یا دوچرخه سواری انجام دهید.
- خواب کافی داشته باشید.

با رعایت این نکات و برنامه، می توانید در عرض 7 روز تا حد زیادی به هدف خود برای لاغری شکم و پهلوی نزدیک شوید. به یاد داشته باشید که این فقط یک برنامه شروع است و برای رسیدن به تناسب اندام دلخواه خود باید در بلند مدت به تلاش خود ادامه دهید.

www.fitbodyclinic.ir