

81 kg → 67 kg



داستان تنگی نفس و زانو درد قبل از آشنایی با کلینیک سیب سبز

شقایق سر بازان جوانی
۲۳ ساله است که با وجود
سن و سال کمش تا همین
۴ ماه پیش با مشکل چاقی
دست به گریبان بود.
به دلیل وزن بالا نه توان
حرکت کردن پایه پای
هم سن و سالانش را
داشت نه امکان پوشیدن
لباس هایی که با روحیه
و سلیقه اش سازگار
بودند؛ تجربه به شکست
منجر شده رژیم های
قبلی هم باعث شده بود
که خیال وزن کم کردن
را از سرش بیرون کند
تا این که خواننده دائم
داستان افرادی که به وزن
ایده آل شان رسیده بودند
در مجله سیب سبز شد.

داستان واقعی دختر جوانی که در ۴ ماه
به وزن ایده آلش رسید



با وجود سن کم همیشه باید سراغ لباس هایی می رفتم که معمولا مادر و مادر بزرگم انتخاب می کردند؛ هیچ وقت سایز مناسب من پیدا نمی شد. در هر جمعی من همیشه جزو گروه کسانی بودم که اضافه وزن داشتند که معمولا چند سالی هم از من بزرگ تر بودند؛ همین باعث شده بود کاملا فراموش کنم من یک دختر جوانم! این احساس غیر قابل تحمل را باید اضافه کنم به پادرد، زانو درد و حتی تنگی نفس. پادرد اجازه نمی داد بیشتر از چند دقیقه سر پا بایستم؛ به دلیل زانو درد پیاده روی برای خرید برایم یک کابوس بود، تنگی نفس هم که به جای خود تا این که با کلینیک تناسب اندام سیب سبز آشنا شدم.



وقتی گرسنگی امانم را می بردید من فتم
سرگم لباس ها و بیخوردم من فتم تازه
از شر این لباس های گشاد خلاص
شدی! یا کیوم علس هایم را بروم
من زردم و بیخوردم یا در آوری من زردم که از
لبا به لبها رسیده ام

شکمم سیر می شد ولی چشمم نه

من با تنقلاتی مثل چیپس و پفک و حتی شیرینی هیچ



به
توصیه دکتر، لازانیا
را به جای سوسیس با
گوشت درست می کنم و به
جای کالباس از مرغ
در الویه استفاده
می کنم

از سوسیس و کالباس خبری نیست!

برنامه غذایی لازانیا و حتی الویه هم دارم ولی در آن ها خبری از سوسیس و کالباس نیست! به توصیه دکتر، لازانیا را به جای سوسیس با گوشت درست می کنم و به جای کالباس از مرغ در الویه استفاده می کنم. همین باعث شده این غذاها هم خوشمزه تر شوند هم سالم تر.

یک دستور پخت همراه رژیم کلینیک سیب سبز هست که نه تنها پخت و پز را راحت تر می کند بلکه غذاها را خوش مزه تر هم می کند! مثلاً ماهی؛ من با ماهی میانهای نداشتم اما از وقتی طبق دستور جدید پخت و پز می کنم ماهی به یکی از وعده های غذایی مورد علاقه من تبدیل شده. من در این

خوردن برای من یک لذت بود

من آدم پر خوری بودم و هر چه دستم می آمد می خوردم. بهتر است بگویم دست رد به سینه هیچ غذایی نمی زدم سیر بودن و این که چه زمانی و چه ساعتی از شبانه روز هم باشد برایم مهم نبود. حتی اگر شده ساعت ۱۲ شب، امکان نداشت سر بدون شام زمین بگذارم؛ آن هم غذاهای سنگین و چرب از چلو و خورش گرفته تا چلو کباب خلاصه هر چه غیر از فست فود. وقتی جایی مهمان می شدمم درست مثل بچه ها جشن می گرفتم چون خوردن برای من یک لذت واقعی بود. همه این ها دست به دست هم داده بود تا من با وجود سن و سال کم ۸۱ کیلو وزن داشتم! این وزن بالا را اضافه کنید به کلی مشکلات روحی و جسمی.



اولین اتفاق و شاید مهم ترین تغییری که رژیم دکتر هاشمی در روند غذا خوردن من ایجاد کرد زمان بندی بود. من باید خوردنم را طوری تنظیم می کردم که زمانی برای میان وعده های صبح و عصر هم داشتم باشم و همین باعث شده بود، سر ساعت غذا بخورم. این زمان بندی مشخص، اجازه نمی داد وقت و بی وقت سراغ ظرف غذا بروم

از سایز ۴۶ به

۳۸ رسیدم

از زمانی که وزنم کم شده مشکل پسند شده ام. تا همین ۴ ماه پیش قبل از مدل باید به سایز لباس دقت می کردم و این که آنقدر گشاد باشد که من را چاق تر از این که هستم نشان ندهد! سایز مناسب من ۴۶ گاهی هم ۴۸ بود. بنابراین انتخاب های من محدود بود به سایزهای بالا و خوب مدل هایی که اصلاً تناسبی با سن و سالم نداشتم. همیشه دلم می خواست در مهمانی ها همان طور که دوست دارم لباس بپوشم ولی نگرانی از این که چاقی تر به نظر بیایم اجازه نمی داد سراغ مدل ها و رنگ هایی که دوست داشتم بروم ولی حالا با وجود کم کردن ۵ سایز هر چه دوست دارم انتخاب می کنم آن هم بدون دغدغه های قبلی.

هم راحت، هم مقرون به صرفه

من قبل از این، رژیم های زیادی را امتحان کرده بودم اما این رژیم ها آنقدر پایین و بالا داشت که قبل از گرسنگی شرایط سخت پخت و پز و تهیه وعده های غذایی امانم را می برد. به خصوص این که من شاغلم و بالاخره زمان کمتری برای پخت و پز دارم ولی غذا پختن در رژیمی که دکتر هاشمی برای من تجویز کرد، هم راحت است هم مقرون به صرفه. چون لازم نیست هر روز وعده ناهار و شام جداگانه داشته باشم، این برنامه طوری تنظیم شده که وعده شام من همان ناهار فرداست، البته در حجم و اندازه های متفاوت. بنابراین با وجود کار بیرون از خانه این برنامه هیچ وقت من را به دردسر نینداخت!



غذا به وقت گرسنگی

خوردن برای من هیچ قاعده و نظمی نداشت. هر وقت احساس گرسنگی می کردم حتماً باید چیزی می خوردم. عادت به خوردن صبحانه نداشتم و تازه ۱۲ ظهر یادم می افتاد که گرسنه هستم، غذا خوردن من با کیک شکلاتی، البته نه یکی روند شروع می شد. درست یک ساعت بعد، وقت ناهار بود؛ یک پرس کامل غذا و اگر فست فود انتخاب می کردم یک پیتزای بزرگ کامل همراه با نوشابه و سیب زمینی خوردم ساعت ۷ بعد از ظهر نوبت به وعده بعدی می رسید که معمولاً هم فست فود همراه با سیب زمینی بود و بالاخره شام که خودش یک پرس غذای جانانه بود حتی اگر شده ساعت ۱۲ شب! اما حالا همه این خوردن های بدون قاعده تبدیل شده به ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده آن هم درست سر وقت.

Nutrition & Fitness Clinic

باشگاه تناسب اندام سبب سبز عضو می‌پذیرد

مهم نیست که ساکن تهران هستید یا شهرستان؛ شما می‌توانید از این پس هر جا که هستید، عضو باشگاه سبب سبز شوید و به جمع آدم‌های خوش تیپ پیوندید

اگر دوست دارید شما هم به خانواده بزرگ ما پیوندید، برای بهره‌گیری از یک جلسه مشاوره رایگان

پیامکی با کلمه «**Bashgah**»

به شماره

20001124

بفرستید؛ ما با شما

تماس می‌گیریم.

آن، معادل میان وعده‌های من قبل از رژیم بود. اولی تنها یک ماه طول کشید که من به سبک جدید غذا خوردن عادت کنم و جالب‌تر این که حالا همین وعده‌های غذایی هم به نظر من زیاد می‌آیند!

حتی نیمه شب، اصلا سیر شدن برای من مفهومی نداشت و به قول قدیمی‌ها شکمم سیر می‌شد ولی چشمم نه. با این همه علاقه به خوردن باید برنامه‌های کنار می‌آمدم که مقدار وعده‌های اصلی

میان‌های نداشتم اما در عوض تادل‌تان بخواهد عاشق غذا بودم. به جای همه این خوراکی‌ها سراغ غذا می‌رفتم حتی اگر شده چند قاشق. زمانش هم مهم نبود وسط روز، اول صبح، بعد از ظهر یا

آشتی با شیر و میوه!



تا ۴ ماه پیش من نه با میوه خوردن میان‌های داشتم نه لبنیات. اصلا سراغ میوه نمی‌رفتم چون هر وقت احساس گرسنگی می‌کردم ترجیح می‌دادم غذا بخورم نه میوه. شیر و لبنیات هم که به جای خود چون عادت به خوردن صبحانه نداشتم مگر جمعه‌ها که آن هم معمولا انتخاب‌های من خلاصه می‌شد در پنیر پر چرب و خامه! اما حالا حتی با وجود پایان رژیم، شیر به یکی از میان وعده‌های مورد علاقه من تبدیل شده و یک روز در میان حتما یک لیوان شیر می‌خورم. بر خلاف گذشته خوردن میوه هم برای من یک عادت شده و حداقل روزی ۳ نوع میوه می‌خورم و باید اعتراف کنم که میوه خوردن بر پوستم تاثیر زیادی گذاشته!

جادوی کم‌لباس!

شدی! یا آلبوم عکس‌هایم را ورق می‌زدی و سعی می‌کردم به خودم یادآوری کنم که از کجا به کجا رسیده‌ام. البته سبب سبز هم بود؛ معمولا وقتی هوس غذا خوردن به سرم می‌زد مجله را ورق می‌زدم سراغ اعضای باشگاه و داستان لاغر شدن‌شان می‌رفتم. خواندن این ماجراها باعث می‌شد گرسنگی را فراموش کنم و انگیزه‌ام برای ادامه بیشتر شود.

باید اعتراف کنم کنار آمدن با گرسنگی آن هم برای من که خوردن برایم یک لذت بود خیلی ساده نبود. در این ۴ ماه زمان‌هایی پیش آمده بود که دلم می‌خواست رژیم را فراموش کنم و تا دلم می‌خواهد بخورم؛ اما وقتی که گرسنگی امانم را می‌برد یک راست می‌رفتم سر کم‌لباس‌ها و به خودم می‌گفتم شقایق خوب نگاه کن؛ تازه از شر این لباس‌های گشاد خلاص

روزی ۳ لیتر آب می‌خورم!

با آب خوردن اصلا میان‌های نداشتم؛ شاید ۲ لیوان در روز آن هم اگر نوشابه و آبمیوه پیدا نمی‌کردم اما حالا دست کم روزی ۳ لیتر آب می‌خورم! برای من که اصلا با آب میان‌های نداشتم خوردن این حجم آب اصلا ساده نبود؛ اما وقتی دکتر هاشمی برای من توضیح داد که آب چه نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت جسم و به خصوص پوست دارد تصمیم گرفتم هر طور که شده از پس خوردنش برآیم. از روزی ۳، ۴ لیوان شروع کردم و حالا به جای ۸ لیوانی که دکتر توصیه کردند، روزی ۳ لیتر آب می‌خورم. این مقدار آب خوردن نه تنها اجازه نمی‌دهد در طول روز احساس گرسنگی کنم بلکه پوستم را به مراتب، شفاف‌تر و بهتر از قبل کرده است.



با ورزش اضافه وزن پیدا کردم!

قبل از این که تصمیم بگیرم یک بار دیگر رژیم گرفتن را امتحان کنم، سراغ ورزش رفتم. با این توجیه که با ورزش بدون این که نگران غذا خوردن باشم می‌توانم وزن کم کنم. ولی زهی خیال باطل وزن کم نکردم که هیچ اضافه وزن هم پیدا کردم! با وجود فشار کار ۳ روز در هفته باشگاه می‌رفتم؛ اما این باشگاه رفتن‌ها همان و بیشتر خوردن‌ها هم همان. تحرک زیاد باعث شده بود خیلی بیشتر از گذشته میل به خوردن داشته باشم. به طوری که اگر قبل از روی هوس و عشق به خوردن سراغ غذا خوردن می‌رفتم حالا گرسنگی حتی اجازه نمی‌داد غذای مورد علاقه‌ام را انتخاب کنم؛ فقط باید می‌خوردم. همین باعث شد که وزنم بیشتر هم بشود.