

رژیم گیاه‌خواری فلکسترین

رژیم فلکسترین چیست و چه تاثیری بر لاغری دارد ؟

واژه فلکسترین از تلفیق دو کلمه Flexible و Vegetarian تشکیل شده است. این اصطلاح بیش از یک دهه است که ابداع شده است و در کتاب رژیم فلکسترین آورده شده که این رژیم غالباً گیاه‌خواری تلقی می‌شود که رژیمی برای کاهش وزن نیز محسوب می‌شود. از مزایای این رژیم می‌توان به :

- افزایش طول عمر
- سلامتی بیشتر
- جلوگیری از بیماری

اشاره کرد.

” **دان جکسون** **بلاتنر** ” متخصص رژیم تغذیه می‌گوید : برای رسیدن به مزایای کامل رژیم گیاه‌خواری لازم است تمام بایدها و نبایدها را انجام دهید اما اگر تمایل زیادی به خوردن گوشت دارید به طوری که این تمایل میل به از خود گسیختگی دارد بهتر است گاهی از گوشت ماهی و گوشت قرمز (استیک) استفاده کنید اما تاکید این روش بر روی رژیم گیاه‌خواری است.

رژیم Flexitarian چگونه کار می‌کند؟

تبدیل شدن به یک گیاه‌خوار فلکسترین یا استفاده از رژیم گیاه‌خواری منعطف یعنی اضافه کردن پنج وعده غذایی به رژیم غذایی شما. این موارد عبارتند از:

- گوشت جدید (پروتئین‌های غیر گوشتی مانند لوبیا ، نخود فرنگی یا تخم مرغ)
- میوه و سبزیجات
- غلات
- لبنیات
- شکر و ادویه

برای شروع می‌توانید یک برنامه 5 هفته‌ای داشته باشید که در آن

صبحانه، نهار، شام و میان وعده گنجانده شده باشد. شما می‌توانید این طرح را همانطور که بیان شد دنبال کنید، یا دستورالعمل‌های مربوط به هفته‌های مختلف.

این رژیم شبیه سه و چهار و پنج است: انتخاب ارزش غذایی صبحانه در حدود 300 کالری، 400 کیلو کالری برای وعده نهار و شام هم 500 کیلو کالری است.

از تنقلاتی که ارزش غذایی حدود 150 کالری دارند برای میان وعده استفاده کنید. بسته به سطح فعالیت، جنس، قد و وزن خود می‌توانید این برنامه را تغییر دهید تا کالری کمی بیشتر یا کمتر شود.

رژیم فلکستین را با سرعت خود دنبال کنید: پرس کنید و بیشتر دستورالعمل‌ها را امتحان کنید، به مدت پنج هفته به کلمه برنامه غذایی بچسبید. یا آن را به آرامی انجام دهید و هر چند وقت یکبار یکی از دستورالعمل‌ها را امتحان کنید.

در رژیم غذایی فلکستین چه چیزهایی می‌توان برای میل کردن بیشتر توصیه می‌شود؟



خورش گیاهی :

خورش گیاهی با تخم مرغ، روز خود را با این وعده غذایی خوشمزه

شروع کنید تا انرژی شما تا بعد از ظهر به خوبی ادامه یابد.



بلغور جو دوسر و کدو تنبل با فندق :

طعم بیشتر به معنای زمان آمادگی بیشتر نیست. برای درست کردن این طعم‌های خوشمزه کمتر از 10 دقیقه زمان لازم دارید. بلغور جو دوسر و کدو تنبل را فندق کمی تفت دهید تا چیزی مثل تصویر حاصل شود. کدو تنبل و بلغور را در ظرفی جدا خوب بجوشانید و سپس با فندق مخلوط کنید.



سوپ عدس :

عدس سرشار از پروتئین است ، که باعث می‌شود جایگزین خوبی برای گوشت باشد و بدن را که به دنبال دریافت پروتئین روزانه خود است کاملاً بی نیاز کند.



مخلوط ماست یونانی با انواع توت‌های جنگلی :

ماست یونانی را اگر نتوانستید تهیه کنید از ماستهای چکیده و سفت استفاده کنید که همان ویژگیهای ماست یونانی را دارد. توت‌های جنگلی مثل زغال اخته، تمشک و... که حاوی آنتی اکسیدان هستند که با علائم پیری مبارزه کنید.



کوکو سبزی :

تخم مرغ را یا با کلم بروکلی یا در اسفناج با هم مخلوط کنید و کمی هم از نان صنعتی برای زیر کار استفاده کنید . برای صرف صبحانه ، نهار یا حتی شام از این ظرف پر از عطر و طعم لذت ببرید.



حمص یا هوموس :

ماکارانی را با نخود فرنگی، عدس، فلفل دلمه‌ای و ادویه بصورت دمی پخت کنید. شما همچنین می‌توانید از ادویه‌جات و سبزی‌های خوشبو جهت طعم دهی بهتر نیز استفاده کنید اما توجه کنید که فلفل دلمه‌ای تا حد زیادی نقش طعم دهنده را انجام داده است پس مراقب باشید فلفل دلمه‌ای تلخ نشود. برای جلوه بیشتر از قارچ تفت داده شده همراه با پیاز و رب گوجه فرنگی برای سس روی هوموس استفاده کنید.



زردآلو با شکلات :

زردآلو را در شکلات تیره غوطه ور کنید و به عنوان یک خوراکی یا دسر ساده از آن لذت ببرید. برای کنترل چاقی و وزن خود می‌توانید از شکلات رژیمی استفاده کنید.

خرید آنلاین شکلات رژیمی



سالاد آواکادو :

گرچه گوشت در رژیم‌های گیاه‌خواری جایی ندارد اما این رژیم گیاه‌خواری منعط است و هر از چند گاهی از گوشت یا غذاهای دریایی می‌توان لذت برد. همچنین می‌توانید ماهی تیلاپیا را برای تغییرات جایگزین کنید.

این بخشی از مواردی است که در رژیم فلکسترین لازم است انجام دهید، دقت کنید مداومت در هر رژیمی نتایج شگفت‌انگیزی به عمل می‌آورد.

میزان رای‌های گرفته شده در رژیم گیاه‌خواری فلکسترین از کاربران خود 4.1 از 5 است.

کاهش وزن در دراز مدت



راحتی در دنبال کردن



کاهش وزن در کوتاه مدت



میزان تندرستی



لینک داخلی: <https://kamvar.co/?p=8828>