



نام اقتاگردن همه راههای آندازه دلیل
آیانم انسان، کسی راههای آندازه دارد؟

دکتر سید خیام الدین مظہری
متخصص تغذیه و زیست درمانی، دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی ایران و مدیر گروه تغذیه واحد علوم و تحقیقات

مشک آن است که خود ببینندنه آنکه عطار بگوید

من، جنس، وضعیت فیزیولوژیکی، بیماری‌های زمینه‌ای بی‌محابا و به هر میزان و مدتی به همه افراد به طور استفاده نایاب‌از داروهای و روشن‌های لاغری را گوشزد کنم، چون تبلیغات وسیع و گسترده دور ازاقیت از یک روان‌گردان شیشه یادگیر ترکیبات نایاب و توهین‌زامور تایید و زارت بهداشت نیستند. در راستای این حقایق بیرقابل انکار توصیه می‌شود برای جلوگیری از زیان‌های مادی و صدمات جانی جبران‌پذیر از اجرای بررسی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت و تک‌خوری‌های طولانی مدت که بدون توجه به وضعیت فردی و بیماری را به اثبات رسانده که بیش از ۹۰٪ محسن. اثرات، ماندگاری و عوارض زمینه‌ای نتایج آزمایشگاهی که از طرف افرادی احساس مسؤولیت یافقاد صلاحت علمی توصیه و تجویز می‌شود دل نبینید، چون همه این دل‌سوزی‌ها و سیله‌ای ابداع نشده که بدون استثنا برای همه افراد مصرف‌کنندگان از زن و مرد، خرد و کلان و پیر و جوان به طور یکسان اثرگذار باشد و هیچ‌گونه عوارض جانبی را از خود باقی نگذارد. اگر بر فرض هم چنین دارویی وجود داشته باشد و مورد تایید FDA (سازمان غذا و داروی ایالات متحده) و وزارت بهداشت و درمان کشورمان باشد چاهی عمیق تر از بیماری‌های رنگارنگ سرنگون خواهد شد.

بایک اقدام به موقع به وزن ایده‌آل دست پیدا کرد

وعده‌ای گرفته تا برنامه‌های تک‌خوری و کم‌خوری‌های مفطر و حذف کامل منابع قندی را داشته است. طبق معمول با دندرن گرفتن مطالب نکات در خود توجه پرونده وی از جمله: صرف وقت ۱۱ ساعت برای تماسای تلویزیون و کامپیوتر ورزش در زمینه‌بندنیزی، باسابقه مصرف ۳۰ دوره مختلف قرص‌های سلولی و عدم تعادل و تنوع عادات غذایی سروش یک برنامه تعادل و متنوع آغاز و یک چکاپ کامل پارامترهای مایعات و مکمل‌های بدن‌سازی ایجاد شده در زمان مراجعت شد. بعد از آگاهی‌های به دست آمده از عبارت بود از اختلالات گوارشی، ترش کردن معد، ولع خوردن و گاهی اوقات پرخوری‌های عصی غیرقابل کنترل تنقلات مورد علاوه و مصرفی وی عبارت بود از یک مشت آجیل و برخی اوقات چیزی و پنک مایعات مصرفی؛ آب، چای و خرمائی رسدید بلکه منش غذایی اش تغییر کرده و تمام نیازهای بدنش رفع شده است و الان نه تهادام تراشیده تری دارد بلکه روحیه‌اش شادتر و چهره‌اش شاداب‌تر تجربه استفاده از رژیم‌های یک تا دو شده است.



من گلکسیونی از انواع قرص‌های لاغری دارم و تمامی آنها امتحان کردم از قرص‌اسلبینیک گرفته تالواع و نوستات و زنیکال، اما نه تنها تأثیر نداشت بلکه برای چند روز وزن را کاهش می‌دادند اما بعد از گذشت چند هفته از قطعه مصرف دارو چند برابر بیشتر از آن که وزن کم کرده بود به وزن اضافه می‌شد. مصرف این قرص‌ها مثل یک بازی بود و در نهایت نه تنها سودی نداشت بلکه برای جسم هم سیار مضر بودند. اما در این مدت با مصرف این قرص‌ها دچار مشکل معده درد شده‌ام و هیچ دارویی هم برای درمان این مشکل برایم وجود ندارد.



گلمن بیش نبود و بعد از مراجعه به کربوهیدرات در مقایسه با سایر دکتر مظہری به اشتیاه خودم بی‌بردم، به علاوه داشت‌های غلط کمکمی کنندگم شنیده بودم اما این تصریفات اشتیاه‌ای است که کاهش وزن مضرور است. در دهن اکثر مردم راه باقیه است که غذایی است با تنهایا گرفتن زیر و جزاً با مشورت با یک متخصص کشیدن می‌توانید از ذخیره در این مدت درست دست پیدا کرد.

سره‌سفره‌ای باشی می‌توانی رژیم را رعایت کنی

من بعد از خوردن رآموزتم دکتر مظہری تجویزی دکتر مظہری این است که سره‌سفره‌ای باشی می‌توانی رژیم را رعایت کنی. بر عکس رژیم‌های گذشته‌ام که به عنوان مثال هر وقت بد مهمانی یا به مأموریت مرفت مجبر بودم رژیم را راه‌آزمودم، رژیم را تجویزی دکتر مظہری این گونه نبود. به علاوه به اشتیاه خلیلی از گروههای غذایی را باز کردم و مصرف آنها باعث می‌شود تا وزن بیشتر افزایش پیدا کند. مثلاً کره را کمالاً حذف کرده بودم اما بعد از مراجعه به دکتر مظہری تازه متوجه شدم هر کدام از مواد تجویزی شدماز گروههای غذایی خاصیت و جایگاه خودشان را از دندهای روزمره تغذیه افراد در حد تامین نیازهای شان وجود داشته باشد.

من و تمامی دوستان باشگاهی ام‌الان جزء مراجعت دکتر مظہری هستیم

همه ماخوب دانیم که امروزه در هر زمینه‌ای تخصص وجود دارد و برای کاهش وزن هم باید حتماً مشاوره گرفت و پیروی کرد که در این زمینه نه تنها مخصوص بلکه مجبوب هم باشد. حالان و تمامی دوستان باشگاهی ام‌الان تغذیه ایشان را زمانی دیدم جزء مراجعت دکتر مظہری هستیم. کسانی که تا جنده این آشنا شدم. از تجربه کاری ایشان زیاد شنیده بودم اما تنتجه تمام توصیه‌های ایشان را زمانی دیدم که همکارم تواسته بود در مدت زمان مشخصی و بدون کوچک ترین سختی به وزن ایده‌آلش دست پیدا کند.

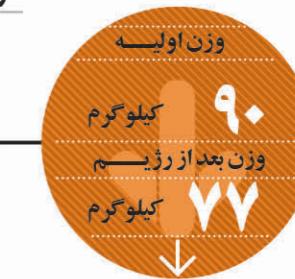
توصیه‌های کلکسیونر قرص‌های لاغری برای انتخاب بهترین روش

۱۳ کیلو کاهش وزن بدون قرص و دارو!

من در مدت عماه با وجود ایام نوروز و ماه رمضان و با کمترین فعالیت ورزشی توانستم بدون کوچک ترین سختی ۱۳ کیلوگرم از وزن را کاهش دهم. این مقدار کاهش وزن برایم مثل بک رویا بود زیرا چند سالی می‌شد که وزن از ۸۸ کیلوگرم باشیم تا هم رفت. تهادلیش هم پیروی از رژیم‌های غیر استاندارد و مصرف بی‌رویه قرص‌های چربی سوز را بیشتر است. یک نکته در مورد قرص‌های لاغری به شما بگویم. من کلکسیونی از انواع قرص‌های لاغری دارم و تمامی آنها را متحاذن کردم از قرص اسلیمینگ گرفته تا انواع و نوستات و زنیکال، اما نه تنها تأثیر نداشت بلکه برای چند روز وزن را کاهش می‌دادند اما بعد از گذشت چند هفته از قطعه مصرف دارو چند برابر بیشتر از آن که وزن کم کرده بود به وزن اضافه می‌شد. مصرف این قرص‌ها مثل یک بازی بود و در نهایت نه تنها سودی نداشت بلکه برای جسم هم سیار مضر بودند. اما در این مدت با مصرف این قرص‌ها دچار مشکل معده درد شده‌ام و هیچ دارویی هم برای درمان این مشکل برایم وجود ندارد.

اضافه وزن مشکلی است که ممکن است هر فردی در هر دوره‌ای از زندگی اش با آن رویدرو شود. اما افرادی که استعداد چاقی دارند باید در بیشتر مواقع مراقب وزن خود باشند زیرا همیشه وزن آنها در نوسان است. البته هر مشکلی راه حل دارد و اگر از راه اصلی وارد شویم قطعاً به پیروزی خواهیم رسید. سوش شلیله یکی از مراجعت دکتر سیدالضیاء الدین مظہری است و به خاطر رهاشدن از مشکل چاقی به ایشان مراجعه و در نهایت به موفقیت چشمگیری دست پیدا کرد.

رژیتاشتی



استعداد من هم در زمینه چاقی بالا بودا

هر کسی در زندگی اش استعدادهای زیادی دارد و من هم جزء افرادی هستم که از این اصل مستثنی نبودم. استعداد چاقی از میان مشکل بود و در هر مرحله از زندگی ام با این مشکل رویه‌رو بودم. از زمان کوکی تا نوجوانی زیاد این موضوع برایم اهمیت نداشت. اما وقتی به سن جوانی رسیدم تازه‌از اهمیت تناسب اندام باخبر شدم. به همین دلیل سعی کردم از هر طریقی که شده و وزن را کاهش دهم. همه راههای جزراه اصلی امتحان کردم.

رژیم‌های غذایی امتحان کردم، بی‌فایده بود

با کم خوری‌های خودسرانه و رژیم‌های تجویزی خانگی مدتی توانستم از بالا رفتن وزن جلوگیری کنم اما تأثیر همه این عوامل بیشتر از چند هفته نبود. به همین دلیل تصمیم گرفتم از طریق باشگاه و بدنی‌سازی به وزن ایده‌آل دست پیدا کنم. امادرهای از طریق یکی از آشنا یامان بادکتر مظہری آشنا شدم. از تجربه کاری ایشان زیاد شنیده بودم اما تنتجه تمام توصیه‌های ایشان را زمانی دیدم که همکارم تواسته بود در مدت زمان مشخصی و بدون کوچک ترین سختی به وزن ایده‌آلش دست پیدا کرد.