



راهنمای افزایش وزن سالم

ورزش‌های مناسب برای افزایش وزن

غذاهای مناسب و نامناسب

چند برنامه غذایی

روش‌های افزایش وزن سریع و سالم

نکاتی برای افزایش اشتها

دلایل وزن اضافه نکردن

فهرست

مقدمه ۳

برای افزایش وزن، باید از کجا شروع کنیم؟ ۴

چطور افزایش وزن به روشی سالم و بی‌خطری داشته باشیم؟ ۵

کمبود وزن واقعاً چه معنایی دارد؟ ۵

عوارض کمبود وزن چیست؟ ۶

دلایل مختلفی که می‌توانند باعث کمبود وزن بشوند ۶

چرا باید به افزایش وزن فکر کنیم؟ ۷

چه میزان افزایش وزن بی‌خطر است؟ ۸

چگونه با روشی سالم وزن اضافه کنیم؟ ۸

برای افزایش وزن سریع و سالم چه غذاهایی بخوریم؟ ۱۴

چند نکته برای موفق شدن در افزایش وزن ۲۲

چگونه اشتهای خود را افزایش دهیم؟ ۲۳

چگونه با ورزش، وزن خود را افزایش دهیم؟ ۲۶

آیا پروتئین باعث افزایش وزن می‌شود؟ ۳۰

بهترین مکمل افزایش وزن و حجم عضله کدام‌ها هستند؟ ۳۴

تمرین‌هایی برای افزایش وزن: عضله سازی به روشی بی‌خطر ۳۹

نکاتی برای افزایش وزن با ورزش ۴۸

از چه چیزهایی پرهیز کنیم؟ ۴۸

برنامه‌ی غذایی برای افزایش وزن سالم ۴۹

برای افزایش وزن به چند کالری نیاز دارید؟ ۵۰

غذاهای سالمی که برای افزایش وزن باید از آن‌ها بیشتر بخورید ۵۲

رژیم غذایی با کالری بالا ۵۳

نمونه رژیم غذایی اول: ۳۰۰۰ کالری برای افزایش وزن ۵۸

رژیم دوم: برنامه غذایی با کالری بالا برای افزایش وزن ۶۱

رژیم سوم: برنامه غذایی متعادل برای افزایش وزن ۷۰

جدول کالری مواد غذایی پرمصرف ۸۵

منابع ۸۶

مقدمه

لاغری نیز همانند چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلاتی است که ممکن است برای برخی افراد رخ دهد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی افراد بالغی که شاخص توده بدنی آنها (BMI) کمتر از ۱۸/۵ باشد را لاغر می‌گوییم.

همانطور که چاقی می‌تواند سبب بروز مشکلات زیادی برای فرد شود لاغری بیش از حد هم می‌تواند سبب بروز مشکلاتی برای فرد از جمله ضعف بدن، کاهش قدرت بدن، تضعیف سیستم ایمنی، تخریب بافت‌های عضلانی از جمله عضلات قلب، کاهش قدرت یادگیری، حافظه و ... شود.

لاغری دلایل زیادی از جمله دلایل تغذیه‌ای و غیر تغذیه‌ای دارد، از جمله دلایل غیر تغذیه‌ای که موجب لاغری بیش از حد افراد می‌شود می‌توان به فعالیت بیش از حد و در نتیجه سوخت و ساز بالا در افراد اشاره کرد، استرس و اضطراب نیز از مهمترین دلایل لاغری است که با افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش اشتها می‌تواند منجر به لاغری شود.

مشکلات گوارشی و برخی بیماری‌ها نظیر کم‌خونی و یا کمبود ویتامین‌ها و املاح در بدن می‌تواند به لاغری دامن بزنند. مشکلات هورمونی که برای برخی افراد پیش می‌آید یکی دیگر از دلایل لاغری افراد است، به طور مثال در افراد با تیروئید پر کار افزایش سوخت و ساز بدن موجب لاغری این افراد می‌شود.

از دلایل تغذیه‌ای لاغری هم می‌توان به نامنظم بودن وعده‌های غذایی، ناکافی بودن غذا و تغذیه برای تامین احتیاجات روزانه فرد، استفاده از غذاهای نامناسب در رژیم غذایی و به طور کلی رژیم غذایی نامناسب اشاره کرد که می‌توان با برنامه‌ غذایی مناسب برای چاقی این مشکل را برطرف نمود.



برای افزایش وزن، باید از کجا شروع کنیم؟

سوالی که پیش می‌آید اینکه برای چاق شدن و افزایش وزن چه کنیم؟ آیا فقط رژیم چاقی و زیاد خوردن باعث افزایش وزن می‌شود؟ در پاسخ به این سوال باید بگوییم که خیر، افزایش وزن و چاقی صرفاً با خوردن غذای زیاد حاصل نمی‌شود، در ابتدا باید علت لاغری کشف شود، در صورتی که بیمار مشکل غیر تغذیه‌ای و زمینه‌ای برای لاغری داشته باشد در ابتدا باید مشکل این فرد برطرف شود.

بهبود وضعیت بیماری، برقرار کردن شرایط پایدار در بیمار و دوری از فشارها روحی روانی و استرس‌ها نکاتی هستند که باید به آنها توجه داشته باشید. در صورتی که مشکلات زمینه‌ای بیمار مرتفع شده باشد نوبت تنظیم برنامه غذایی برای چاقی و افزایش وزن می‌رسد.

شما با داشتن این کتاب راهنما می‌توانید با روش‌های افزایش سالم و سریع، ورزش‌های مناسب افزایش وزن، غذاهای مناسب و نامناسب افزایش وزن، دلایل اضافه نشدن وزن و همچنین چند برنامه غذایی آشنا شوید.