

فستینگ متناوب چیست؟

فستینگ متناوب یک الگوی غذایی است که در آن بین بازه‌های غذا خوردن و تاشتایی تعادل ایجاد می‌شود. در این روش، تمرکز روی «زمان غذا خوردن» است، نه فقط نوع غذا.

رایج‌ترین روش: 16/8



16 ساعت
ناشتایی

بدون مصرف
کالری



8 ساعت
بازه غذایی

مصرف غذا در
بازه مشخص



بدن شما هوشمند است؛ زمانی که استراحت می‌کنید، شروع به ترمیم، پاک‌سازی و چربی‌سوزی می‌کند.

نکته مهم:

مزایای فستینگ متناوب



تقویت سیستم
ایمنی



افزایش چربی‌سوزی
و متابولیسم



بهبود تمرکز و
عملکرد مغز



کاهش وزن
پایدار



پاک‌سازی سلولی و
کاهش التهابات

چرا فستینگ متناوب جواب می‌دهد؟



وقتی ساعات مشخصی غذا نمی‌خورید، بدن وارد حالت «سوخت‌ساز چربی» می‌شود و باعث کاهش وزن، افزایش انرژی و بهبود سلامت کلی می‌گردد.

01



کاهش انسولین

کاهش انسولین باعث می‌شود بدن راحت‌تر به چربی‌های ذخیره‌شده دسترسی پیدا کند و آن‌ها را بسوزاند.

02



افزایش چربی‌سوزی

بدن در زمان ناشتایی از ذخایر چربی به‌عنوان سوخت استفاده می‌کند و متابولیسم چربی افزایش می‌یابد.

03



کنترل بهتر اشتها

تنظیم هورمون‌های گرسنگی و سیری باعث کاهش پرخوری و کنترل بهتر اشتها می‌شود.

مزایای دیگر



افزایش انرژی و تمرکز



تقویت سیستم ایمنی



پاکسازی سلولی و جوان‌سازی بدن



کاهش وزن پایدار و سالم



بهبود سلامت قلب و فشار خون






فستینگ متناوب یک سبک زندگی است، نه یک رژیم موقت! با پشتکار و آگاهی، نتایج شگفت‌انگیزی تجربه خواهید کرد.

”

برنامه شروع ۷ روزه فستینگ

آرام شروع کنید و به مرور زمان بدن خود را تطبیق دهید.

ساعت ناشتایی (تقریبی)	مدل فستینگ	روز
 12 ساعت	12/12 (مبتدی)	1 - 2
 14 ساعت	14/10 (میانه)	3 - 4
 16 ساعت	16/8 (پیشرفته)	5 - 7



نکته مهم:

اگر احساس ضعف یا سرگیجه دارید، فستینگ را قطع کنید و با مشورت متخصص ادامه دهید.

نکات کلیدی برای موفقیت



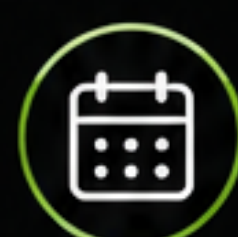
نوشیدن آب کافی



خواب منظم



ورزش منظم



ثبات و استمرار



صبور باشید

به یاد داشته باشید

فستینگ یک سبک زندگی است، نه یک رژیم کوتاه مدت. با برنامه ریزی درست، صبر و استمرار، به نتایج عالی و ماندگار خواهید رسید.



0919 223 0292



031 3641 1086



tabgir.com

غذاها و نوشیدنی‌های مجاز در فستینگ

در زمان ناشتایی و بازه غذایی، انتخاب هوشمندانه داشته باشید.

مجاز



آب

به میزان کافی در طول روز بنوشید.



چای بدون شکر

سیز، سیاه یا دمنوش‌های گیاهی بدون شکر.



قهوه تلخ

بدون شکر، شیرین کننده یا خامه.



پروتئین سالم

مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، گوشت بدون چربی و حبوبات.



سبزیجات

کاهو، اسفناج، بروکلی، خیار، کدو و سبزیجات غیرنشاسته‌ای.



چربی‌های مفید

آووکادو، روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها در حد متعادل.

غیر مجاز



نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین

سرشار از قند و کالری خالی هستند.



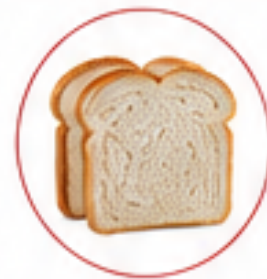
شیرینی و شکلات

قند خون را بالا برده و باعث افزایش اشتها می‌شود.



فست‌فود و غذاهای چرب

کالری بالا و ارزش غذایی پایین دارند.



نان و برنج سفید

شاخص گلیسمی بالا و چربی‌سوزی را مختل می‌کنند.



الکل

متابولیسم بدن را کند کرده و چربی‌سوزی را کاهش می‌دهد.



آبمیوه‌های صنعتی

حتی آبمیوه طبیعی، قند خون را سریع بالا می‌برد.



نکات طلایی



آبرسانی را فراموش نکنید.



در بازه غذایی، غذاهای سالم و متعادل بخورید.



پروتئین در هر وعده فراموش نشود.



قند و شکر پنهان را شناسایی کنید.



صبر، استمرار و خواب کافی نتیجه را تضمین می‌کند.



فستینگ یک سبک زندگی است، نه یک رژیم موقت! انتخاب‌های درست شما، بهترین نتیجه را رقم می‌زنند.

”



اشتباهات رایج در فستینگ

این اشتباهات می‌تواند نتیجه شما را کند یا متوقف کند!



پرخوری بعد از فست

بعد از پایان فستینگ، در زمان غذا خوردن زیاده‌روی نکنید.



کم‌آبی بدن

نوشیدن آب کافی در طول روز فراموش نشود.



خواب ناکافی

کم‌خوابی باعث افزایش کورتیزول و کاهش چربی‌سوزی می‌شود.



حذف پروتئین

بدن برای حفظ عضله و چربی‌سوزی به پروتئین کافی نیاز دارد.



شروع خیلی سخت و طولانی

شروع خیلی سخت باعث خستگی و رها کردن برنامه می‌شود.



فستینگ یک سبک زندگی است نه یک رژیم موقت.

استمرار مهم‌تر از سخت‌گیری است.

نکات طلایی برای موفقیت



برنامه‌ریزی داشته باشید و به آن پایبند بمانید.



ساعات فستینگ خود را ثابت نگه دارید.



ورزش منظم را در برنامه روزانه قرار دهید.



پیشرفت خود را ثبت کنید و انگیزه بگیرید.



صبور باشید و به بدن خود فرصت دهید.



فستینگ یک ابزار قدرتمند است؛ وقتی درست و اصولی انجام شود، **تغییری شگفت‌انگیز در سلامت، انرژی و فرم بدن شما ایجاد می‌کند.**

فرم دهی بعد از کاهش وزن

بعد از کاهش وزن، پوست و عضلات نیاز به زمان دارند تا خود را با فرم جدید بدن تطبیق دهند. استفاده از گن های فشاری استاندارد می تواند به فرم دهی بهتر بدن، جمع شدن پوست و کاهش افتادگی کمک کند.



مزایای استفاده از گن فاجات



فرم دهی شکم و پهلو



کمک به جمع شدن پوست



بهبود وضعیت ایستادگی



افزایش اعتماد به نفس



بهبود گردش خون و کاهش ورم



مناسب دوران بعد از جراحی و زایمان



گن های فاجات کلمبیا

طراحی ارگونومیک و پارچه های با کیفیت فشرده سازی مناسب بدون ایجاد فشار راحتی در استفاده روزانه

نکات مهم در استفاده از گن



به صورت منظم و روزانه استفاده کنید.



پوست را تمیز و خشک نگه دارید.



سایز مناسب خود را انتخاب کنید.



به تدریج مدت استفاده را افزایش دهید.



گن را با دست و مواد ملایم بشویید.



دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.



گن جای رژیم و ورزش را نمی گیرد، اما نتیجه تلاش شما را تکمیل می کند. زیبایی واقعی؛ ترکیب تلاش، علم و انتخاب درست است.



برای فرم دهی بهتر بدن و انتخاب گن مناسب خود، با کارشناسان تب گیر مشاوره رایگان دریافت کنید.



مشاوره رایگان خرید



0919 223 0292



031 3641 1086



tabgir.com

گام نهایی: فرم دهی و تثبیت نتایج

بعد از کاهش وزن با فستینگ و تغذیه سالم، فرم دهی بدن مرحله‌ای بسیار مهم است. در این مرحله، استفاده از گن‌های طبی و محصولات فشاری می‌تواند به شما کمک کند تا نتایج زحمات خود را ماندگارتر و بدن‌تان را خوش‌فرم‌تر کنید.



انواع گن‌های مناسب بعد از کاهش وزن



گن‌های فول‌بادی
برای فرم‌دهی کامل بدن و لیفت کلی



گن‌های ساعت‌شنی
برای باریک‌تر شدن کمر و پهلوها



گن‌های لیفت باسن
برای فرم‌دهی و لیفت باسن

چرا گن بعد از کاهش وزن مهم است؟

✓ کمک به جمع شدن پوست اضافه

✓ حفظ فرم شکم، پهلو و کمر

✓ جلوگیری از افتادگی پوست

✓ افزایش اعتماد به نفس و زیبایی بدن

✓ راحتی بیشتر در لباس و استایل

نکته مهم:

استفاده از گن باید همراه با تغذیه سالم و ورزش متعادل باشد تا بهترین نتیجه حاصل شود.



نکات طلایی برای بهترین نتیجه



سایز مناسب انتخاب کنید
گن خیلی تنگ باعث آسیب می‌شود.



استفاده منظم
روزانه 6 تا 8 ساعت استفاده کنید.



شستشوی صحیح
گن را با آب سرد و شوینده ملایم بشویید.



استراحت پوست
ساعاتی در روز به پوست خود استراحت دهید.



نوشیدن آب کافی
به آبرسانی و حفظ انعطاف پوست کمک می‌کند.



ورزش سبک
ورزش منظم نتایج را چند برابر می‌کند.



بدن شما سرمایه شماست؛ به آن احترام بگذارید.
فستینگ + تغذیه سالم + گن مناسب = بهترین نسخه‌ی شما

