

# کتابچه رژیم کتوژنیک

BEFORE



چطور ۱۰۰ هزار نفر  
با این رژیم وزن  
کم کردند؟  
→

AFTER





# جادویی به نام کتوژنیک...!!!

حتما کنجکاو شدی بدونی که رژیم کتوژنیک چیه و چطور باعث میشه افرادی که از اون استفاده کردن نتایج حیرت انگیزی رو در مدت کوتاه بگیرن! نتایجی مثل کاهش وزن و سایز به اندازه بیست کیلوگرم در سه ماه، اون هم بدون برگشت وزن! مگه میشه؟ جالبه بدونی اکثر افرادی که از این رژیم استفاده کردن و حسابی وزن و سایز کم کردن قبلا از رژیم های مختلفی استفاده کردن و هیچ نتیجه ای نگرفتن... پس منطقیه که بهش بگیم جادو! جالبه نه؟! مطمئنم در ادامه بیشتر از این برنامه خوشتون میاد!

1



2



3



## نتیجه فوق العاده رژیم کتوژنیک

کم کردن دوازده کیلوگرم به همراه سایز فوق العاده (نتیجه استفاده و اجرای برنامه کتوژنیک به همراه برنامه ورزشی فیتنس)





۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید

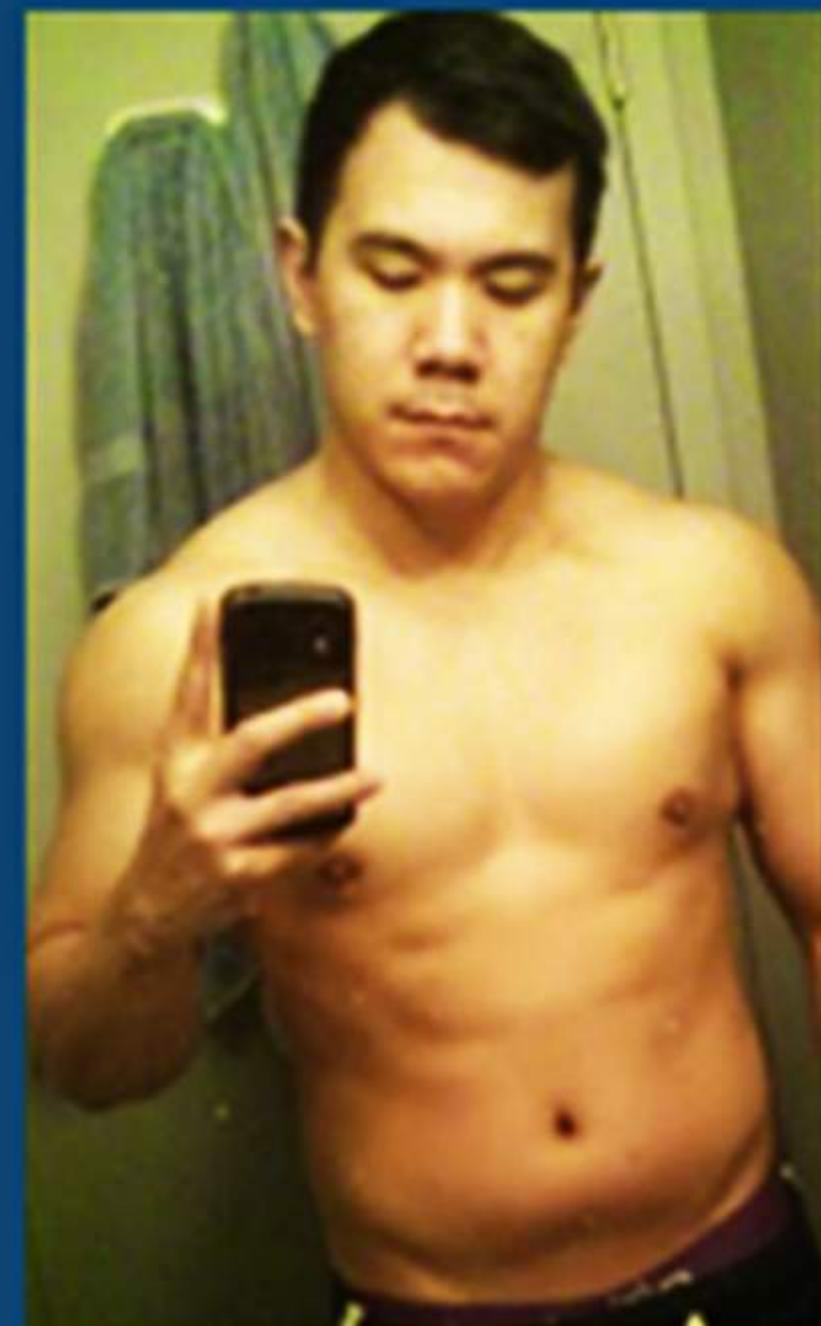


قبل از اینکه بخواهیم راجع به موضوع جذاب سحر و جادو (رژیم کتوزنیک) صحبت کنیم، بهتر است تصویری از نتیجه حیرت انگیز این رژیم فوق العاده و معروف را با هم ببینیم ...

## 18 کیلوگرم کاهش وزن در 6 ماه + برنامه تمرینی فیتنس



JANUARY  
2014  
96kg



FEBRUARY  
2014



MARCH  
2014



APRIL  
2014



MAY  
2014



JUNE  
2014



JULY  
2014  
77KG

شاید پیش خودتان فکر کنید همه این تصاویر و نتایج فتوشاپ است! در این صورت به شما پیشنهاد میکنم کمی در مورد این رژیم و نتایج بدست آمده، در اینترنت تحقیق کنید. میدانم برای شروع این رژیم و تغییرات هیجان زیادی دارید، اما توصیه میکنم با کمی صبر و حوصله، صفحه به صفحه و گام به گام با این کتابچه همراه باشید. مطمئن باشید که پشیمان نخواهید شد ...





۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید 

## 9 کیلوگرم کاهش وزن در دو ماه



با دیدن این تصاویر مطمئن هستم که شما هم بدنتان را در حال ایده آل متصور میشوید. تصور کنید بعد از تنها 2 ماه دیگر خبری از آن همه چربی و بدن نافرمان نباشد و جای آن را بدنی ایده آل و خوش لباس گرفته باشد. اشتباه نکنید! این یک رویا نیست... این یک هدف شدنی است که شما به آن دست خواهید یافت. میپرسید از کجا میدانم؟ وقتی سالهای سال بسیاری از افراد با اجرا و کردن





۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید

این رژیم به نتایج فوق العاده ای رسیده اند، بنابراین شما هم میتوانید... البته همه اینها به خود شما و میزان مصمم بودن شما برمیگردد. اگر واقعا برای یک بار در زندگیتان تصمیم گرفته اید به خودتان و به بقیه ثابت کنید که میتوانید تغییرات ایجاد کنید، پس وقت آن رسیده که به شما بگویم که این سحر و جادو چطور کار میکند...



## راستی...

هیچ سحر و جادویی در کار نیست. شاید نتایج

این رژیم حیرت انگیز باشد ولی باید بدانید که همه ی

این شگفتی ها توسط بدن شما اتفاق می افتد... در واقع این بدن شماست که با قوانینش،

معادلات را به هم ریخته و نتایج فوق العاده را رقم میزند! همه انسان ها در بدنشان یک

موتور چربی سوزی دارند. رژیم کتوزنیک کلیدی است که این موتور چربی سوز بدن شما را

فعال میکند و شما را به هدفتان میرساند...





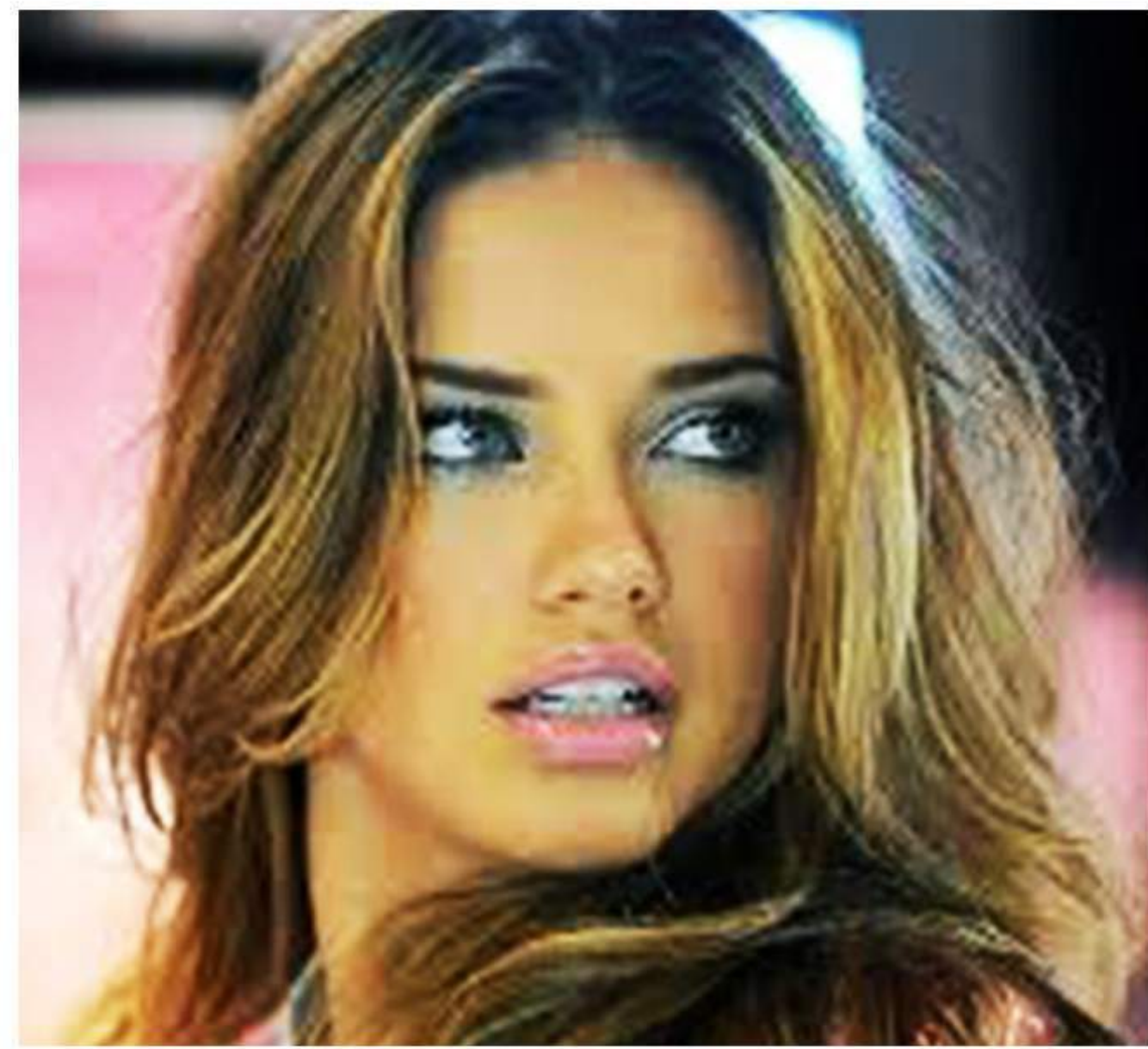
۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید

## سلبریتی های طرفدار کتوزنیک

آدریانا لیمما (مدل مشهور برزیلی)، کتی کوریک  
روزنامه نگار معروف آمریکایی، لبرون جیمز  
(بازیکن معروف بسکتبال NBA)، مگان فوکس  
(بازگیر مشهور هالیوود)، کیم کارداشیان و چندین  
چند نفر از سلبریتی های بسیار مشهور جهان از  
این رژیم استفاده کرده اند و طرفدار جدی این  
موتور چربی سوزی هستند... سالانه چندین میلیون  
نفر در آمریکا و در جهان از این رژیم غذایی برای  
کاهش وزن و حفظ سلامت بدنشان استفاده میکنند!







۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوژنیک اینجا کلیک کنید

## وقت روشن کردن موتور

برخلاف بسیاری از رژیم های غذایی بی پایه و اساس که پس از مدت محدودی ناپدید می شوند رژیم کتوژنیک یا رژیم کتو بیش از 9 دهه ( از سال 1920 میلادی ) تجویز شده است و براساس درک جامعی از علوم فیزیولوژی و تغذیه تنظیم شده است.

در آن زمان محققان موسسه جان هاپکینز برای درمان صرع از رژیم کتوژنیک کمک می گرفتند.

پس از گذشت چند دهه و بررسی نتایج تحقیقات

متخصصان مشخص شد که رژیم کتو برای درصد

بالایی از مردم موفقیت آمیز عمل می کند و به آنها

در کاهش وزن کمک می کند . چراکه چندین مورد

از عوامل اصلی مربوط به افزایش وزن را بهبود

می دهد مانند: عدم تعادل هورمونی به ویژه مقاومت

به انسولین، قند خون بالا و اشتهای کاذب...

### نتیجه فوق العاده کاهش وزن با رژیم کتوژنیک در مدت کوتاه



sugarfreebrie • Follow  
Sudbury, Ontario

sugarfreebrie Happy Transformation Tuesday ☑️ I had a non scale victory over my mini vacation and I couldn't be more pleased. For once in my life, I was smiling and comfortable and LIKED photos that I was in. We are all our biggest critics but I loved looking at photos and not hating what I saw. Looking at photos like the one on the left from a vacation 3 years ago is hard because I was so uncomfortable in my skin. The photo on the right is from my vacation this past week after a year and a half of Keto and thoroughly enjoyed every minute of it. Keto has changed my mentality about so many things including body image. I'm hoping to continue seeing positive changes both physically and mentally ☑️



5,078 likes

SEPTEMBER 4

Log in to like or comment.



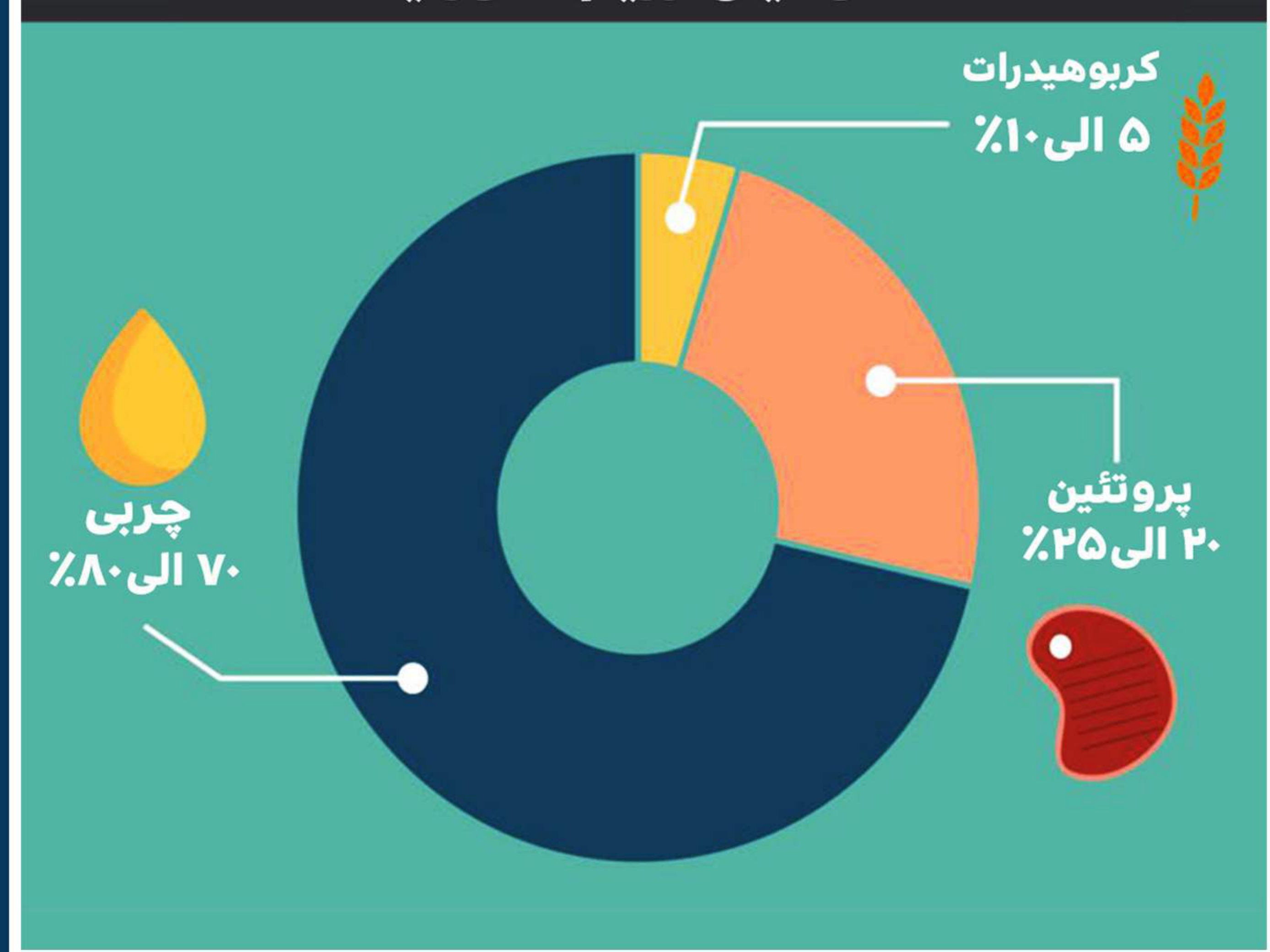
برخلاف سایر رژیم های غذایی که لیست خوراکی های قابل استفاده در آنها به شدت محدود هستند و شما باید گرسنگی زیادی را تحمل کنید تا به کاهش وزن دست پیدا کنید لیست غذاهای موجود در رژیم کتو متنوع و جذاب می باشد. رژیم کتو به جای کالری شماری و محدود کردن خوراکی ها و حتی کمک گرفتن تمرین های شدید ورزشی برای رسیدن به کاهش وزن شما را از طریق دیگری به هدفتان نزدیک می کند. در رژیم کتو منبع سوخت بدن که از آن برای تامین انرژی روزانه استفاده می شود از گلوکز (قند) به چربی ها تغییر می کند و مواد غذایی پرچرب جایگزین کربوهیدرات ها می شوند.

## رژیم کتوژنیک چطور کار میکند؟

تقسیم درشت مغذی ها یا همان چربی، پروتئین و کربوهیدرات ها در رژیم کتوژنیک اهمیت ویژه ای دارد. چراکه اگر به میزان درستی ترکیبی از آنها را استفاده نکنیم نمی توانیم نتیجه قابل توجهی از رژیم کتوژنیک بگیریم. تقسیم درشت مغذی ها در رژیم کتوژنیک کلاسیک به شرح زیر است:

70-80% نیاز روزانه باید از چربی ها  
20-25% نیاز روزانه باید از پروتئین ها  
5-10% نیاز روزانه باید از کربوهیدرات ها

### قوانین رژیم کتوژنیک







# :: اینجاست که جادو شروع میشود!

## :: مرحله کتوزیس چیست؟

کتوز نتیجه دنبال کردن رژیم کتوزنیک است. به همین دلیل این رژیم را در برخی مواقع به نام ketosis diet آن را می شناسند. کتوز در رژیم کتوزنیک زمانی اتفاق می افتد که گلوکز دریافتی از کربوهیدرات هایی مانند سبزیجات نشاسته ای، دانه ها، میوه ها و آردها به طور قابل توجهی کاهش یابد. در این حالت بدن مجبور به یافتن منبع سوخت دیگری برای ادامه فعالیت های روزانه خود می باشد و چربی را جایگزین می کند. در غیاب گلوکز بدن شروع به سوزاندن چربی می کند و به جای آن کتون تولید میکند. هنگامی که سطح کتون خون به نقطه خاصی می رسید شما وارد حالت کتوز می شوید. که در آن حالت معمولا به کاهش وزن سریع و پایدار دست می یابید.







۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوژنیک اینجا کلیک کنید

## حتما به این نکات توجه کنید...

درست است که این رژیم، یک رژیم موثر است ولی در هر رژیمی باید یک سری نکات را رعایت کرد چرا که افراط بیش از حد در هر چیزی، باعث آسیب زدن به بدن خواهد شد. اما نگران نباشید. ما به شما توضیح کامل خواهیم داد که چگونه می‌توانید اصولی این برنامه را اجرا کرده و وزن و سایز خودتان را کاهش دهید.

### \* نکاتی که باید به آنها دقت کنید ...

\* نکته ای که رژیم کتوژنیک را از سایر رژیم های کم کربوهیدرات دیگر جدا می کند این است که پروتئین جای کربوهیدرات را نگرفته است. دلیل امر این است که بدن می تواند در برخی موارد پروتئین را به گلوکز تغییر دهد. این بدین معناست که اگر شما میزان زیادی در مراحل اولیه رژیم کتو پروتئین مصرف کنید، سرعت انتقال بدن شما به مرحله کتوز کاهش می یابد. اما این را در نظر داشته باشید که اعتدال بهترین گزینه است و برنامه کتوژنیک نباید به صورت افراطی باشد.

\* نکته مهم دیگری که در رژیم کتو نباید آن را فراموش کنید مصرف آب به اندازه کافی می باشد. هیدراته ماندن بدن شما مانع بروز حالت خستگی و ضعف و مشکلات هضم می شود. همچنین از بروز اشتهای کاذب جلوگیری می کند و به بدن شما در فرآیند سم زدایی کمک می کند.





\* نکته دیگر این است که رژیم کتوزنیک نباید بیشتر از سه هفته به صورت مداوم انجام شود. برخی از افراد به این نکته توجه نکرده و چند ماه به صورت پی در پی و بدون وقفه از این رژیم استفاده میکنند. دقت کنید هدف ما کم کردن وزن و سایز بدن در عین حفظ سلامت است ... شما میتوانید این رژیم را هر سه هفته اجرا کرده و سپس دو هفته به خود استراحت بدهید. استراحت یعنی اینکه کربوهیدرات ورودی بدنتان را افزایش دهید اما نه خیلی زیاد. بعد از دو هفته استراحت میتوانید سه هفته جدید از رژیم را شروع کنید ...

\* برنامه ورزشی و تمرین بدنی و بدنسازی بسیار به شما کمک میکند تا ضمن کاهش وزن، عضله سازی کنید. در این صورت نتیجه ای که خواهید گرفت بسیار بهتر خواهد بود.

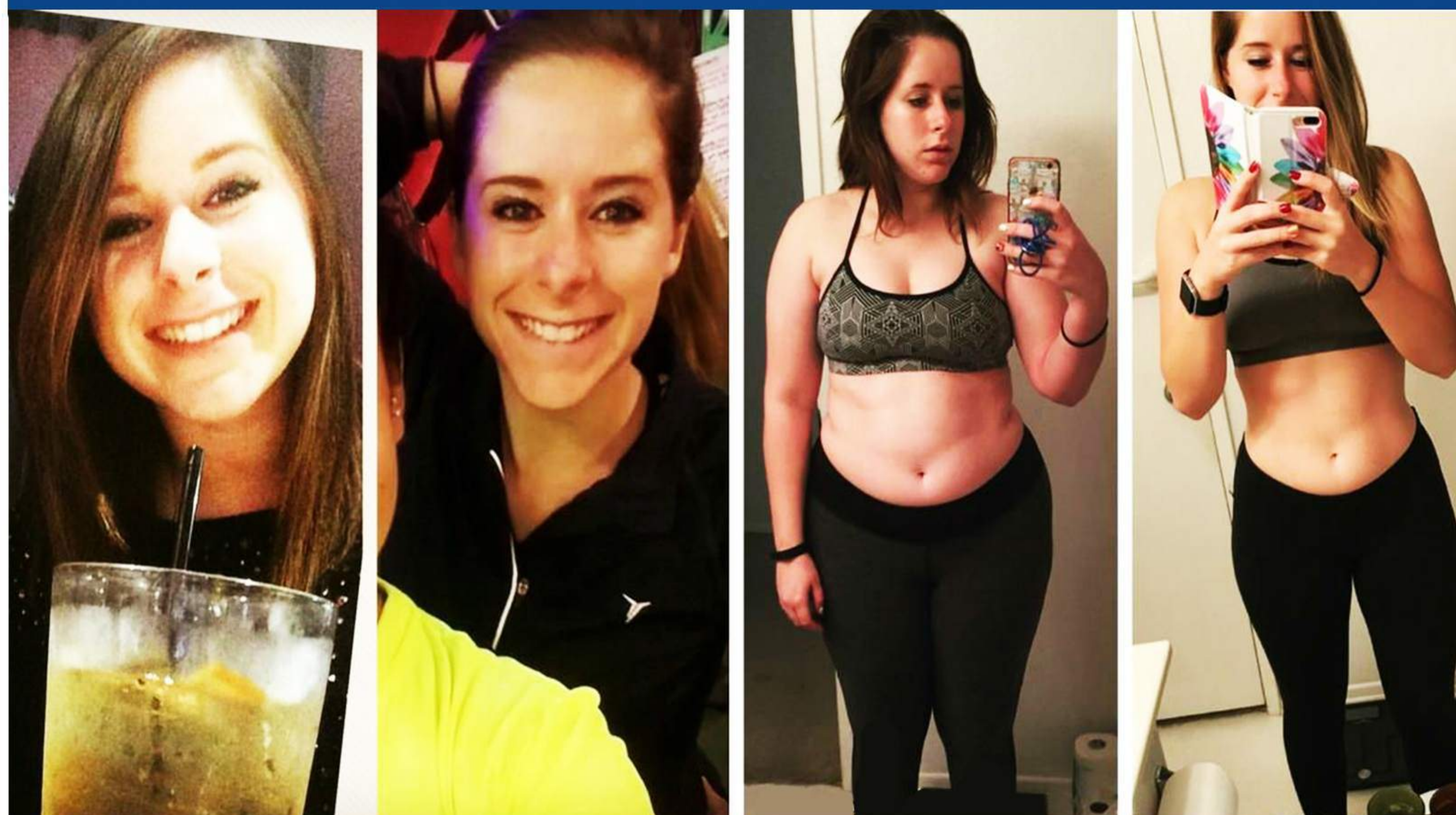
\* این رژیم هم مانند بسیاری از رژیم های دیگر عوارضی دارد که بسیار طبیعی است و میتوان جلوی آن را گرفت. برای این عوارض جای هیچ گونه نگرانی نیست. از جمله این عوارض میتوان به خستگی و کمبود انرژی، تمایل به مصرف کربوهیدرات و قند بیشتر، کم آبی بدن، از دست دادن اشتها، بوی بد دهان، سردرد، حالت تهوع، یبوست، اسهال، سوزش سر دل و یا سایر نشانه های سوء هاضمه، انگیزه کم برای ورزش به دلیل انرژی کم بدن، کاهش میل جنسی، درد یا ضعف عضلانی، مه مغزی، مشکل خواب اشاره کرد. احتمالاً بعد از خواندن این عوارض کمی ناامید شده باشید ولی نگران نباشید. این عوارض در بعضی از افراد رخ میدهد و در صورت رخداد، بعد از یک هفته با توجه به نوع بدن افراد بر طرف میشوند. بنابراین بدون نگرانی و استرس، شما هم مانند بسیاری از سلبریتی ها و افراد مشهور میتوانید به صورت اصولی از این رژیم استفاده کنید.



## :: خوب حالا دیگه وقت شروع رفیق

حالا وقت آن رسیده که در مورد خوراکی هایی که باید بخورید و نباید بخورید، صحبت کنیم. به طور کلی خوراکی هایی که مصرفشان باید محدود و یا قطع شود، خوراکی هایی هستند که میزان کربوهیدرات آنها زیاد است. در عوض خوراکی هایی باید مصرف شوند که میزان چربی آنها زیاد و پروتئین در آنها زیاد است. البته میزان چربی باید نسبت به پروتئین بیشتر باشد. در ادامه لیستی از غذاهایی که مناسب و غیر مناسب، در اختیارتان قرار میدهم ...

### کاهش 9 کیلوگرم در دو ماه



### کاهش 11 کیلوگرم در دو ماه







۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید

## از چه غذاهایی دوری کنیم؟

غذاهای قندی: سودا، آبمیوه، اسموتی، کیک، بستنی، آبنبات

غلات: مواد غذایی بر پایه گندم، برنج، پاستا، سایر غلات

میوه‌ها: تمام میوه‌ها به جز خوانوده‌بری‌ها مثل استراو‌بری (توت‌فرنگی) و بلوبری

لوبیا یا حبوبات: نخود، لوبیا، عدس، نخود

ریشه سبزیجات: سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، هویج زردک وحشی

مواد غذایی کم‌چربی یا رژیمی: این مواد غذایی به شکلی زیاد فراوری شده و شامل مقادیر زیادی از کربوهیدرات‌ها هستند.

برخی فراورده‌ها و سس‌ها: این غذاها مقادیر زیادی قند و چربی‌های ناسالم دارند.

چربی‌های غیر سالم: تا جایی که می‌توانید از مصرف روغن‌های گیاهی فرآوری شده و مایونزها دوری کنید.

الکل: به علت مقادیر بالای کربوهیدرات‌ها نوشیدنی‌های الکلی برای این رژیم غذایی نامناسب است.

مواد غذایی بدون قند: اکثر این مواد غذایی دارای مقادیر بالایی از شکر الکلی هستند که باعث کاهش نرخ کتون‌ها در بدن

می‌شوند. این مواد غذایی با سطح بالایی فرآوری شده‌اند که برای فرد نامناسب می‌باشند.

خلاصه: از مواد غذایی با پایه کربوهیدرات تا حد امکان دوری کنید. غلات، شکر، برنج، سیب‌زمینی، آبنبات، آبمیوه و اغلب

میوه‌ها مثال‌هایی از این مواد غذایی هستند.





۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید

## در رژیم کتوزنیک چه غذاهایی مصرف کنیم؟

شما باید مبنای اصلی برای انتخاب غذاهای خود را از میان موارد زیر انتخاب کنید «  
گوشت: گوشت قرمز، استیک، همبرگر، سوسیس گوشت گوساله، مرغ و بوقلمون.  
ماهی با چربی بالا: سالمون، تن، ماکارل، قزل آلا.

تخم مرغ: تخم مرغ کامل که حاوی مقادیر زیادی اومگا 3 است.

کره: کمی گیاه خواری در زمانی که امکان آن وجود داشته باشد بسیار عالی است.

پنیر: پنیرهای غیر فرآوری (چدار آبی، موزارلا)

دانه ها و مغزها: بادام، فندق، مغز کدو حلوایی، دانه های چیا

روغن های سالم: روغن زیتون خام، روغن نارگیل، روغن آووکادو

آووکادو: آووکادو به شکل کامل یا گواکامولی تازه

صیفی جات با کربوهیدرات های پایین: بیشتر سبزیجات با رنگ تیره (سبز تیره)، گوجه فرنگی، پیاز، فلفل

ادویجات: شما می توانید از نمک، فلفل و انواع مختلفی از ادویجات استفاده کنید.

خلاصه: مبنای اصلی برنامه غذایی شما باید شامل گوشت، ماهی، کره دانه ها و مغزها، روغن های سالم، آووکادو و

حجم بالایی از سبزیجات با کربوهیدرات پایین تشکیل شده باشد.





۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵

مشاوره رایگان تناسب اندام

برای دریافت برنامه کتوزنیک اینجا کلیک کنید



## قدم بعدی چیست؟



تا اینجا با رژیم کتوزنیک و نتایج فوق العاده آن آشنا شدید. حال سوال اینجاست که با توجه به نوع تغذیه ما در ایران و غذاهایی که مصرف میکنیم، چه خوراکی ها و نوشیدنی هایی را باید به چه میزان و در چه وعده هایی میل کنید؟

به همین منظور ما برای شما یک برنامه غذایی 21 روزه کتوزنیک کامل و معتدل را با توجه به غذاهای ایرانی به همراه توضیحات کامل و دقیق و همچنین ورزش ها و فعالیت های بدنی را تنظیم کرده ایم که میتوانید با عمل کردن درست و اصولی به آن به توجه به وزن فعلی و تیپ بدنتان، حداقل بین 4 تا 6 کیلوگرم وزن را به راحتی کم کنید. این برنامه به صورت اصولی تهیه و همه چیز به طور کامل در آن آورده شده است. از برنامه غذایی گرفته تا ورزش های روزانه. شما هم میتوانید مانند میلیون ها انسان دیگر که با استفاده از این رژیم، که اصطلاحاً به آن رژیم جادویی گفته میشود، موتور چربی سوزی بدنتان را روشن کرده و بدن ایده آل و جذاب خودتان را بسازید.

تاکنون به واکنش اطرافیان و افرادی که دوستشان دارید، بعد از کاهش وزن و رسیدن به بدن ایده آلتان فکر کرده اید؟ تصور کنید بعد از یک تا دو دوره استفاده از برنامه و کاهش وزن و سایز، شما را ببینند. مطمئن هستم دهانشان از این همه تغییر باز خواهد ماند... حتی تصورش هم شیرین است چه برسد به این که واقعا اتفاق بیوفتد... حالا سوال اصلی این است... **منتظر چه هستید؟**



# خوبشو



۰۹۰۳۵۶۴۵۹۳۵



[www.khobsho.ir](http://www.khobsho.ir)

**وقتشه تو هم شروع کنی رفیق ... روی دکمه زیر بزن ، مشخصات بدنی خودت رو  
وارد کن و برنامه جادویی (کتوزنیک) مخصوص به خودت رو دریافت کن!  
همه چیز از خودت شروع میشود ...**

**برای دریافت رژیم کتوزنیک اینجا کلیک کنید**

