

کتابچه برنامه ۷ روزه ضد استرس و ضد چربی شکمی

کالج لاغری اولین مرکز تخصصی درمان اختلال خوردن

سعیده سعیدی درمانگر اختلال خوردن

- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
- طرحواره درمانگر و هیپنوتراپیست
- شماره پروانه سازمان نظام روانشناسی 1490902
- عضو سازمان نظام روانشناسی کد عضویت 27300
- عضو انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران کد عضویت 1745
- عضو دپارتمان تخصصی طرحواره کد عضویت 4020016
- عضو انجمن روانشناسی امریکا کارشناس روانشناسی صدا و سیما و رادیو
- برگزارکننده کارگاه های آموزشی آنلاین-آفلاین-سمینار-وبینار



به دنیای آرامش و سبک زندگی سالم خوش آمدید

این کتابچه یک نقشه راه ساده و کاربردی برای شماست تا در مدت ۷ روز تغییرات کوچک اما عمیقی را در ذهن و بدن خود تجربه کنید.

- تمرین‌های ذهنی، به شما کمک می‌کند استرس و افکار منفی را رها کنید.
- فعالیت‌های بدنی، انرژی شما را افزایش می‌دهد و به کاهش چربی‌های شکمی کمک می‌کند.
- تغذیه سالم، بدن را سبک‌تر و شاداب‌تر می‌سازد.
- و عادات خواب درست، آرامش شبانه شما را عمیق‌تر می‌کند.

یادتان باشد:

این یک رژیم سختگیرانه یا برنامه ورزشی طاقت‌فرسا نیست!
فقط کافیست **هر روز یک قدم کوچک** بردارید تا در پایان هفته، تفاوت بزرگی را احساس کنید.

پس نفس عمیق بکشید، با لبخند شروع کنید و اجازه دهید این ۷ روز، نقطه آغاز یک تغییر پایدار در زندگی شما باشد.

روز ۱ | شروع آرام

• **ذهن:** ۱۰ دقیقه تنفس عمیق (۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه نگه داشتن - ۴ ثانیه بازدم).

• **بدن:** پیاده روی آرام ۲۰ دقیقه.

• **تغذیه:** نوشیدن ۸ لیوان آب + حذف نوشابه و قندهای اضافه.

• **خواب:** ۳۰ دقیقه قبل خواب گوشی رو کنار بذار.

روز ۲ | حرکت و انرژی

- **ذهن:** نوشتن ۳ نگرانی اصلی روی کاغذ و پیدا کردن یک راه حل کوچک برای هرکدام.
- **بدن:** ۱۵ دقیقه تمرین هوازی (مثلاً دویدن سبک یا رقص در خانه).
- **تغذیه:** یک وعده سالم با پروتئین بالا (مرغ/ماهی/تخم مرغ) و سبزیجات.
- **خواب:** خوابیدن قبل ساعت ۱۲ شب.

روز ۱۳ رها کردن تنش

• **ذهن:** ۱۰ دقیقه یوگای کششی یا مدیتیشن راهنما.

• **بدن:** ۳ حرکت قدرتی ساده (اسکوات، شنا، پلانک) – هرکدام ۳ ست ۱۰ تایی.

• **تغذیه:** جایگزینی میان وعده شیرین با میوه + مغزها (مثل سیب با بادام).

• **خواب:** نوشیدن دمنوش بابونه یا به لیمو قبل خواب.

روز ۴ | بازسازی آرامش

- **ذهن:** نوشتن ۳ چیزی که بابتشون شکرگزار هستی.
- **بدن:** پیاده روی سریع ۳۰ دقیقه.
- **تغذیه:** مصرف فیبر بالا (سالاد سبزیجات تازه + حبوبات).
- **خواب:** خاموش کردن چراغ‌ها و نور اتاق برای عمیق تر شدن خواب.

روز ۵ | مدیریت هیجانی

• **ذهن:** وقتی میل به پرخوری داری، قبلش ۲ دقیقه تنفس عمیق انجام بده.

• **بدن:** تمرین ترکیبی: ۱۰ دقیقه هوازی + ۱۰ دقیقه قدرتی.

• **تغذیه:** حذف فست فود، جایگزینی با غذای خانگی سبک.

• **خواب:** یک دوش آب ولرم قبل خواب.

روز ۶ | اتصال به دیگران

• **ذهن:** ۱۵ دقیقه صحبت یا دیدار با یک دوست/فامیل صمیمی.

• **بدن:** فعالیت لذت بخش (مثلاً رقصیدن، کوهنوردی یا ورزش گروهی).

• **تغذیه:** مصرف ماهی یا گردو برای دریافت امگا ۳ (ضد استرس).

• **خواب:** خواب نیمروزی کوتاه (۲۰ دقیقه) در صورت خستگی.

روز ۷ | آرامش عمیق

- **ذهن:** مدیتیشن شکرگزاری یا گوش دادن به موسیقی آرامش بخش.
- **بدن:** پیاده روی در طبیعت یا فضای سبز.
- **تغذیه:** یک روز سبک با سبزیجات و میوه بیشتر، غذای ساده و کم چرب.
- **خواب:** مرور هفته و تنظیم برنامه خواب ثابت برای هفته بعد.

تبریک!

تو موفق شدی ۷ روز کامل رو با برنامه ضد استرس و ضد چربی
شکمی پیش بری

اجرای این برنامه بهت کمک می‌کنه:

- ✨ سطح استرس و هورمون کورتیزول کاهش پیدا کنه.
- ✨ پرخوری‌های هیجانی کمتر بشه.
- ✨ و در نهایت چربی شکمی راحت‌تر از بین بره.

یادت باشه، این فقط یک شروعه...

اگر همین عادت‌های کوچک و ساده رو ادامه بدی، می‌تونی تغییرات ماندگار در
جسم و ذهنت ایجاد کنی.
با خودت مهربون باش، قدم‌های کوچیک رو جدی بگیر و بدون که همین تغییرات
کوچک، زندگی بزرگ‌تری برات می‌سازن.