

به نام خدا

# نقش تغذیه و ورزش در کنترل وزن و سلامتی

مولفان :

سعیده سرگزی

مهدی سرگزی

مهرنگار ذورقی براهوئی

علی ملائی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: سرگزى، سعیده، ۱۳۶۵  
عنوان و نام پدیدآور: نقش تغذیه و ورزش در کنترل وزن و سلامتی / مولفان سعیده سرگزى، مهدى سرگزى، مهرنگار ذورقى براهوئى، على ملائى.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهرى: ۵۵ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۷۲-۱  
وضعیت فهرست نویسى: فیا  
موضوع: تغذیه - ورزش - کنترل وزن - سلامتی  
شناسه افزوده: سرگزى، مهدى، ۱۳۷۵  
شناسه افزوده: ذورقى براهوئى، مهرنگار، ۱۳۶۹  
شناسه افزوده: ملائى، على، ۱۳۷۲  
رده بندى کنگره: PN۲۱۸۴  
رده بندى دیویى: ۸۰۹/۲۲۷  
شماره کتابشناسى ملی: ۹۴۹۳۸۳۲  
اطلاعات رکورد کتابشناسى: فیا

نام کتاب: نقش تغذیه و ورزش در کنترل وزن و سلامتی  
مولفان: سعیده سرگزى - مهدى سرگزى - مهرنگار ذورقى براهوئى - على ملائى  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۷۲-۱  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

- ارتباط تغذیه سالم با ورزش کردن؛ تاثیری که تغذیه روی ورزش می‌گذارد!..... ۹
- تاثیرات رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن و بهبود عملکرد بدن..... ۹
- رژیم غذایی صحیح برای ورزشکاران؛ بهترین نوع رژیم برای کاهش وزن..... ۱۰
- ارتباط کربوهیدرات با ورزش؛ اهمیت این ماده در ذخیره انرژی و ریکاوری..... ۱۱
- میزان کربوهیدرات دریافتی بدن با توجه به نوع، شدت و میزان تمرینات..... ۱۱**
- وعده غذایی قبل از ورزش کردن؛ تاثیر این وعده بر عملکرد ورزشکاران..... ۱۲
- تغذیه در حین ورزش؛ وعده غذایی موثر بر بهبود عملکرد در تمرینات..... ۱۳
- وعده غذایی بعد از ورزش؛ تاثیر این وعده بر ریکاوری بعد از تمرینات..... ۱۴
- مکمل‌های مناسب در رژیم غذایی؛ کمک به کاهش وزن و بهبود عملکرد..... ۱۵
- تغذیه در کاهش وزن و لاغری؛ اصول مهم چربی سوزی..... ۱۵
- تغذیه در ورزش و تمرینات بدنسازی؛ جلوگیری از تخلیه انرژی..... ۱۶
- اهمیت صبحانه مغذی برای کاهش وزن؛ پیشگیری از نوسانات قند خون..... ۱۷
- صبحانه مقوی برای کاهش وزن و بدنسازی؛ چه مواد غذایی بخوریم؟..... ۱۸
- پروتئین‌های مناسب برای لاغری؛ منابع غذایی غنی از پروتئین..... ۱۸
- چربی‌های سالم؛ اهمیت آن‌ها در تاثیر تغذیه صحیح بر فرایند لاغری و ورزش..... ۱۹.**

۱۹	مصرف میوه و سبزیجات در برنامه ورزشی؛ ضرورتی حیاتی برای تناسب اندام ...
۲۰	تأثیر ورزش برای کاهش وزن در کنار رژیم غذایی.....
۲۰	ترکیب ورزش و رژیم غذایی.....
۲۱	تأثیر ورزش بر کاهش وزن.....
۲۱	تأثیر رژیم غذایی بر کاهش وزن.....
۲۲	ترکیب بهینه ورزش و رژیم غذایی.....
۲۳	آشنایی با مزایای ورزش کردن و تأثیر ورزش در رژیم کاهش وزن.....
۲۴	معرفی انواع ورزش مناسب برای کاهش وزن.....
۲۴	دویدن یا جریان سریع راه رفتن: (Walking/Running).....
۲۵	شنا.....
۲۵	دوچرخه سواری.....
۲۶	تنیس یا والیبال.....
۲۶	پيلاتس و یوگا.....
۲۷	ایروبیک در آب.....
۲۷	تمرین با وزنه.....
۲۸	تغذیه در کاهش وزن و لاغری؛ اصول مهم چربی سوزی.....
۲۹	تأثیر ورزش بر سوخت و ساز بدن.....
۲۹	اثرات مثبت ورزش بر روی متابولیسم.....
۳۰	اهمیت ورزش در کنار رژیم غذایی برای کاهش وزن.....
۳۱	بهترین زمان تأثیر ورزش در رژیم لاغری.....
۳۱	کنترل استرس و افزایش روحیه.....
۳۲	تجربه شخصی.....

- کاهش وزن..... ۳۲
- اهمیت رژیم غذایی سالم..... ۳۳
- نقش ورزش در کاهش وزن و بهبود سلامت..... ۳۳
- اهمیت همزمانی رژیم و ورزش..... ۳۳
- تناسب اندام به چه معناست؟..... ۳۵
- انواع ورزش و تناسب اندام، برای تناسب اندام چه ورزشی مناسب است؟..... ۳۶
۱. تمرین های هوازی..... ۳۶
۲. تمرین قدرتی..... ۳۷
۳. تمرین کششی..... ۳۷
۴. تمرین تعادلی..... ۳۸
۵. ورزش های خانگی برای تناسب اندام (تناسب اندام در منزل)..... ۳۸
۶. تناسب اندام و ورزش های مجاز در بارداری..... ۳۸
- راهکارهای حفظ تناسب اندام کدامند؟ (۱۰ مزیت تناسب اندام و ورزش کردن)..... ۳۸
۱. ورزش و ایجاد حس خوشبختی در ورزشکاران..... ۳۹
۲. کمک به کاهش وزن سریع..... ۴۰
۳. تقویت عضلات و استخوان ها..... ۴۰
۴. افزایش سطح انرژی با ورزش روزانه..... ۴۰
۵. تناسب اندام و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن..... ۴۰
۶. سلامت پوست با ورزش صورت..... ۴۱
۷. ورزش منظم و تقویت حافظه..... ۴۱
۸. ورزش و بهبود کیفیت خواب..... ۴۱
۹. کاهش درد مزمن با ورزش منظم..... ۴۱

۱۰. فعالیت روزانه و بهبود رابطه جنسی..... ۴۱.
- ارتباط تناسب اندام با تغذیه سالم چیست؟..... ۴۱.
- غذاهای سالم برای داشتن تناسب اندام کدامند؟..... ۴۲
۱. مصرف کربوهیدرات..... ۴۳
۲. وعده های غذایی حاوی پروتئین..... ۴۴
۳. مصرف چربی ها..... ۴۴
- بهترین رژیم غذایی برای تناسب اندام چیست؟ (برنامه غذایی برای تناسب اندام بانوان و آقایان)..... ۴۵
- برای تناسب اندام باید از مصرف چه غذاهایی اجتناب کنیم؟..... ۴۶
- نقش تغذیه سالم و مناسب در ورزش چیست؟ (رژیم غذایی سالم برای تناسب اندام)..... ۴۷
۱. توجه به مواد مغذی..... ۴۷
۲. کربوهیدرات مصرف کنید..... ۴۸
۳. با پروتئین بدن خود را بازسازی کنید..... ۴۸
۴. چربی ها را نادیده نگیرید..... ۴۹
- نکات تغذیه ای و بهترین روش کنترل وزن و تناسب اندام..... ۴۹
۱. صبحانه سالم بخورید..... ۴۹
۲. مراقب اندازه سهم غذا باشید..... ۵۰
۳. متابولیسم خود را به طور طبیعی افزایش دهید..... ۵۰
۴. غذاهای مفید برای تناسب اندام را حذف نکنید..... ۵۱
۵. تناسب اندام با ورزش و تغذیه..... ۵۲
۶. چگونه بدانیم تناسب اندام داریم یا نه؟..... ۵۲

۷. چه نوع تغذیه ای برای کاهش وزن مناسب است؟..... ۵۳

۸. چه نوع تغذیه ای برای افزایش وزن مناسب است؟..... ۵۳

۹. برای داشتن تناسب اندام، چه میان وعده ای بخوریم؟..... ۵۴

نتیجه گیری و راهنمای مراجعه به دکتر..... ۵۴





بسیاری از ورزشکاران با تاثیر تغذیه بر کنترل وزن و رسیدن به هدف تناسب اندام آشنایی ندارند. از همین رو ممکن است بعضی از وعده‌های غذایی خود را حذف کنند. اما نکته اساسی این است که یک ورزشکار بدون تغذیه صحیح نمی‌تواند بهترین عملکرد خود را در تمرینات ورزشی خود داشته باشد. تغذیه نقشی اساسی در تامین انرژی مورد نیاز بدن برای سوخت‌وساز ماهیچه‌ها و در نتیجه بهبود عملکرد ورزشکاران ایفا می‌کند. بنابراین باید به تغذیه اهمیت بسیار زیادی داده شود. با فیت کلاب همراه باشید تا به بررسی تاثیر رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن و سلامتی ورزشکاران بپردازیم.

ارتباط تغذیه سالم با ورزش کردن؛ تاثیری که تغذیه روی ورزش می‌گذارد! تغذیه سالم با ورزش کردن ارتباط مستقیم دارند. هر چه تغذیه سالم‌تر و مناسب‌تر باشد، تاثیر مثبت بیشتر بر عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌گذارد. شاید جالب باشد بدانید که ارتباط میان تغذیه و سالم ورزش به یک علم تبدیل شده است. این علم اصول خاص خود را دارد که ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود باید طبق آن‌ها عمل کنند. شما چه ورزشکار حرفه‌ای باشید و چه به صورت روزانه تمرینات ورزشی انجام دهید، باید یک رژیم غذایی صحیح برای بهبود عملکرد خود داشته باشید.

تاثیرات رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن و بهبود عملکرد بدن  
تاثیراتی که رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن و بهبود عملکرد می‌گذارد به شکل زیر است:

- تغذیه سالم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد در

تمرینات ورزشی تامین می‌کند

- رژیم غذایی صحیح سازگاری بدن با تمرینات و ریکاوری میان هر نوبت ورزش را افزایش می‌دهد
  - یک رژیم غذایی صحیح شامل طیف وسیعی از مواد غذایی مانند نان و غلات سبوس‌دار، سبزیجات، میوه‌ها، گوشت‌های کم‌چربی و لبنیات کم‌چرب می‌شود. این مواد غذایی به بهبود عادات غذایی و سلامتی بدن کمک می‌کنند
  - تغذیه سالم در رسیدن به وزن ایده‌آل و سطح چربی بهینه برای انجام تمرینات تاثیر زیادی دارد
  - تغذیه سالم باعث حفظ مایعات بدن برای هیدراته ماندن ماهیچه‌ها و مفاصل در قبل، حین و بعد از تمرینات می‌شود
  - رژیم غذایی صحیح به طور کلی به حفظ سلامت ورزشکاران کمک می‌کند
- در مجموع رژیم غذایی صحیح کلید اصلی رسیدن به اهداف کاهش وزن و بهبود عملکرد ورزشی است.
- رژیم غذایی صحیح برای ورزشکاران؛ بهترین نوع رژیم برای کاهش وزن
- رژیم غذایی صحیح موثر بر کاهش وزن ورزشکاران حرفه‌ای با رژیم صحیح افراد عادی تفاوت چندانی ندارد. در واقع میزان انرژی دریافتی بدن از تمام رژیم‌های غذایی باید یکسان باشد. به طور کلی ۴۵ تا ۶۵ درصد انرژی دریافتی بدن از کربوهیدرات‌ها، ۱۵ تا ۲۵ درصد از پروتئین و ۲۰ تا ۳۵ درصد از چربی‌ها تامین می‌شود. ورزشکارانی که روزانه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه تمرینات با شدت بالا انجام می‌دهند باید میزان انرژی بیشتری از طریق کربوهیدرات‌های موجود در رژیم غذایی خود دریافت کنند.

برای اینکه بدانید بدن شما باید چه میزان انرژی از مواد مغذی موجود در رژیم غذایی خود دریافت کند، باید از طریق نسبت میزان کربوهیدرات و پروتئین به هر کیلوگرم از وزن خود استفاده نمایید. برای این کار بهتر است با متخصصین در این زمینه مشورت کنید. چربی دریافتی مورد نیاز بدن ورزشکاران نیز معمولاً از طریق روغن زیتون، آووکادو، آجیل و دانه‌ها خوراکی تامین می‌شود. نکته مهم دیگر این است که ورزشکاران باید مصرف غذاهای پرچرب مانند بیسکویت‌ها، انواع کیک، شیرینی‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی را به حداقل میزان ممکن برسانند.

ارتباط کربوهیدرات با ورزش؛ اهمیت این ماده در ذخیره انرژی و ریکاوری یکی از تاثیرات رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن از طریق چربی‌سوزی به‌وسیله کربوهیدرات‌ها مشخص می‌شود. باید بدانید که کربوهیدرات‌ها در زمان هضم غذا در بدن به گلوکز که نوعی قند است تبدیل خواهد شد. سپس این گلوکزها به‌عنوان منبع تولید انرژی در بدن مصرف می‌شوند. گلوکز پس از جذب در بدن به گلیکوژن تبدیل شده و در کبد و بافت ماهیچه‌ها ذخیره خواهد شد. این گلیکوژن ذخیره شده در هنگام انجام تمرینات نقش منبع انرژی برای عضلات و سیستم‌های بدن را ایفا می‌کند.

### میزان کربوهیدرات دریافتی بدن با توجه به نوع، شدت و میزان تمرینات

میزان کربوهیدرات دریافتی بدن با توجه به نوع، شدت و میزان تمرینات در روز به شکل زیر است:

- برای روزانه ۳۰ دقیقه تمرینات با شدت پایین باید به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود روزانه ۳ تا ۵ گرم کربوهیدرات در روز دریافت کنید
- برای روزانه ۶۰ دقیقه تمرینات با شدت بالا باید به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود روزانه ۵ تا ۷ گرم کربوهیدرات دریافت کنید

- برای روزانه بین ۱ تا ۳ ساعت تمرینات مقاومتی باید به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود روزانه بین ۶ تا ۱۰ گرم کربوهیدرات دریافت کنید
  - برای روزانه بیش از ۴ ساعت تمرینات شدید مقاومتی باید به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود روزانه بین ۸ تا ۱۲ گرم کربوهیدرات دریافت کنید
- یکی از بهترین راه‌های افزایش میزان گلیکوژن در بدن، خوردن منظم غذاهای دارای کربوهیدرات است. در صورت کاهش دریافت کربوهیدرات به بدن، عملکرد ورزشکار در انجام تمرینات دچار اختلال می‌شود. چرا که در چنین حالتی گلیکوژن کافی در بدن برای تامین انرژی عضلات ذخیره نشده است. به طور کلی پایه رژیم غذایی ورزشکاران باید غذاهای دارای کربوهیدرات کامل مانند نان‌ها و غلات سبوس‌دار باشد.
- وعده غذایی قبل از ورزش کردن؛ تاثیر این وعده بر عملکرد ورزشکاران یکی از مهم‌ترین وعده‌ها در یک رژیم غذایی موثر بر کاهش وزن و بهبود عملکرد ورزشی، وعده غذایی قبل از انجام تمرینات ورزشی است. باید بدانید که مصرف یک وعده غذایی حاوی مقادیر زیادی از کربوهیدرات حدود ۳ تا ۴ ساعت قبل از انجام تمرینات تاثیر زیادی بر بهبود عملکرد دارد. یک میان‌وعده کوچک در حدود ۲ ساعت قبل از انجام تمرینات نیز می‌تواند به بهبود عملکرد در تمرینات کمک کند.
- حتما از هیدراته بودن بدن خود قبل از انجام تمرینات مطمئن شوید. برای این کار بهتر است حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر مایعات بین ۲ تا ۴ ساعت قبل از تمرینات مصرف کنید. گاهی ممکن است با خوردن وعده غذایی قبل از تمرینات، احساس بدی داشته و عملکرد ضعیف در تمرینات نشان دهید. این مشکل به دلیل تغذیه غلط قبل از تمرینات بروز پیدا می‌کند.

آن دسته از غذاهای دارای چربی، پروتئین و فیبر بالا باعث افزایش خطر اختلال در هضم غذا و عملکرد سیستم گوارشی می‌شوند. بنابراین وعده غذایی قبل از تمرینات تنها باید میزان کربوهیدرات بالایی داشته و سایر مواد مغذی آن باید میزان کمی داشته باشند. برخی از غذاهای مناسب برای وعده قبل از تمرینات شامل سالاد میوه با ماست، غلات سبوس‌دار به همراه شیر کم‌چرب و پاستا با سس گوجه‌فرنگی می‌شوند.

باید بدونیم وضعیت تناسب اندام ما به چه شکلی هست؟ لاغریم، اضافه وزن داریم یا وزنمون ایده آل هست. برای این که متوجه این قضیه بشیم یک شاخص معروف به اسم BMI یا شاخص توده بدنی داریم. برای حساب کردنش باید قد و وزنمون رو با جنسیت توی فرمول بزاریم از طریق جدول‌ها ببینیم توی چه شرایطی هستیم، اما اصلاً نگران نباشید نیازی به حساب و کتاب کردن نیست. فقط کافی فرم زیر رو پر کنید و تا به صورت اتوماتیک شاخص توده بدنی شما حساب بشه و وضعیت بدنتون رو به شما نشان بده. بعد از پر کردن فرم اگر فکر کردی نیاز به یک برنامه اختصاصی تمرین و تغذیه دارید که با کمترین هزینه براتون طراحی و ارسال بشه کافی روی دکمه درخواست مشاوره کلیک کنی مشخصات رو بزنی تا کارشناس‌های ما تو اولین فرصت (معمولاً ۲ روز بعد) باهاتون تماس بگیرن و برای رسیدن به هدف راهنماییتون کنند. اگر هم عجله دارید برای دریافت برنامه اختصاصی می‌تونید توی سایت ثبت نام کنید و سفارش طراحی برنامه تمرین و تغذیه رو از قسمت دریافت برنامه جدید خودتون رو ثبت کنید.

تغذیه در حین ورزش؛ وعده غذایی موثر بر بهبود عملکرد در تمرینات وعده غذایی حین تمرینات موجود در رژیم غذایی صحیح تاثیر بسیار مثبتی بر کاهش وزن و بهبود عملکرد ورزشکاران دارد. خوردن غذاهای دارای میزان کربوهیدرات بالا در

حین تمرینات بیش از ۶۰ دقیقه سطح گلوکز بدن را افزایش می‌دهد. همچنین در کاهش میزان خستگی و فرسودگی عضلات موثر است. در مجموع دریافت بین ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات در حین تمرینات برای بهبود عملکرد کافی خواهد بود.

از جمله مواد غذایی تامین‌کننده کربوهیدرات‌های بدن در حین تمرینات می‌توان به آب‌نبات، نوشیدنی‌های ورزشی، موسلی کم‌چربی و ساندویچ تهیه شده با نان سفید اشاره کرد. حتما باید در حین تمرینات به طور مداوم مایعات مصرف کنید تا عضلات و مفاصل هیدراته باقی بمانند. برای هیدراته نگه داشتن بدن می‌توانید آب، آب‌میوه رقیق شده و نوشیدنی‌های ورزشی مصرف کنید. لازم به ذکر است که ورزشکارانی که بیش از ۴ ساعت در روز تمرین می‌کنند، باید حداقل ۹۰ گرم در ساعت کربوهیدرات دریافتی داشته باشند.

وعده غذایی بعد از ورزش؛ تاثیر این وعده بر ریکاوری بعد از تمرینات وعده غذایی بعد از ورزش در رژیم غذایی ورزشکاران بیشترین تاثیر را بر کاهش وزن و سلامتی دارد. در واقع شما باید پس از انجام تمرینات گلیکوژن از دست‌رفته بدن خود را تامین کنید. شما باید پس از انجام تمرینات غذاهای دارای کربوهیدرات به همراه مایعات زیاد مصرف کنید. باید اشاره کرد که به غیر از میزان کربوهیدرات دریافتی بدن پس از تمرینات، نوع این کربوهیدرات نیز اهمیت دارد.

شما باید مواد غذایی دارای کربوهیدراتی را انتخاب کنید میزان گلوکز آن‌ها بالا باشد. بهترین مواد غذایی برای تامین این نوع کربوهیدرات‌ها شامل نوشیدنی‌های ورزشی، آب‌میوه، غلات با شیر کم‌چرب، ساندویچ، پاستا، میوه و ماست می‌شوند. با توجه به کاهش مایعات بدن در طول تمرینات، تامین مایعات بدن پس از تمرینات نیز اهمیت

زیادی دارد. بهتر است به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن در طول تمرینات بین ۱.۲۵ تا ۱.۵ لیتر مایعات بدون الکل مصرف کنید.

مکمل‌های مناسب در رژیم غذایی؛ کمک به کاهش وزن و بهبود عملکرد یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند مواد معدنی و مغذی مورد نیاز بدن ورزشکاران به خوبی تامین کند. زمانی یک رژیم غذایی صحیح بر کاهش وزن و بهبود عملکرد ورزشکاران تاثیر می‌گذارد که مواد غذایی موجود در آن تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن را داشته باشد. برخی از ورزشکاران با کمبود آهن و کلسیم در بدن خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند. چنین ورزشکارانی به برخی از مکمل‌ها نیاز پیدا می‌کنند.

به طور کلی مکمل‌های ورزشی در بازار به صورت قرص، کپسول، پودر و مایع وجود دارند. این مکمل‌ها شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، مکمل غذایی، تغذیه ورزشی، مکمل غذاهای طبیعی و گیاهان دارویی می‌شوند. در مجموع بهتر است تمام مواد مورد نیاز بدن خود را از طریق وعده‌های موجود در یک رژیم غذایی صحیح تامین کنید.

وزن زیاد باعث تحمیل فشار بیش از حد به مفاصل می‌شود. چربی انباشته در بدن مشکلاتی مثل فشار خون و گرفتگی عروق را به دنبال دارد. بر اساس گزارش وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر میزان چاقی در کشور به شدت رو به افزایش بوده است. یکی از راه‌های موثری که به کاهش وزن کمک می‌کند، محدود کردن کالری از طریق تغذیه مناسب است. در این خصوص، در مقاله حاضر از فیت کلاب تاثیر تغذیه صحیح بر فرایند لاغری و ورزش را بیان می‌کنیم. با رعایت نکات غذایی و برخوردار شدن از برنامه ورزشی مناسب، امکان کنترل وزن همیشگی وجود دارد.

**تغذیه در کاهش وزن و لاغری؛ اصول مهم چربی سوزی**