



# دکتر های رژیم چگونه پول در میاورند؟

مدرسه فیتنس

# دکترهای رژیم چگونه پول در میاورند؟



منبع: [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir)

نویسنده: **عانگ اصلا نیان**

موضوع: لاغری

برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس مراجعه کنید.

## دکترهای رژیم چگونه پول در میاورند؟

هرگز لازم نیست کم بخورید، فقط کافی است به کیفیت مواد غذایی و زمان بندی خوردن تان و چند نکته دیگر توجه کنید. حداقل ۷ سال است که در دنیا، ایده کم کردن تعداد کالریها (یا افزایش کالریهای سوزانده شده) به قبرستان ایدههای اشتباه علمی تاریخ پیوسته.

در کتاب «پایان افسانه کالریها» که ۱ آذر به بازار عرضه خواهد شد مفصل به آن پرداخته‌ام، اما چرا در ایران هنوز دکترهای رژیم اصرار دارند به این افسانه پایبند باشند و این افسانه اشتباه را تکرار و «تبلیغ» می‌کنند؟

دکترهای تغذیه چگونه به شما برنامه تغذیه می‌دهند؟ تا حالا به این فکر کرده‌اید؟ چگونه به شما هر هفته برنامه‌ها متنوعی می‌دهند، که صبحانه چه بخورید و میان‌وعده چه چیزی؟ آیا منحصر این برنامه را با توجه به نیاز شما می‌نویسند؟

از ده و خورده‌ای سال پیش، زمانی که هنوز دنیا بر این باور بود که برای لاغری باید تعداد کالری

غذاها را کاهش داد. نرم افزار کامپیوتری کالری شماری نوشته شد و در اختیار دکترهای تغذیه قرار گرفت. این نرم افزار با قیمت چیزی حدود ۲ میلیون تومان قابل خرید است. این نرم افزار بر حسب علم ۱۵-۲۰ سال قبل طراحی شده. در این نرم افزار یک لیستی از غذاها با کالری‌ها وارد کرده‌اند. دکتر رژیم در این نرم افزار می‌نویسد، که مثلاً یک برنامه غذایی می‌خواهد با روزی مثلاً ۱۴۰۰ کالری و ۵ وعده غذایی. و چند تنظیم و تیک اضافه هم دارد، که برای بیماران دیابتی یک سری غذاها را حذف می‌کند و غیره. این نرم افزار بر حسب مقدار کالری‌ای که وارد شده، می‌تواند غذاها را کنار هم بچیند و یک برنامه غذایی با مثلاً روزی ۱۴۰۰ کالری تولید و پرینت کند و این همان برنامه‌ای است که به شما داده می‌شود.

اگر نگویم تمام دکترها، بیشتر دکترها تغذیه کشور از این نرم افزار استفاده می‌کنند. زیاد فرقی نمی‌کند شما پیش یک دکتر تغذیه با ویزیت ۱۵ هزار بروید یا یک دکتر معروف با ویزیت ۵۰ هزار. این نرم افزار بر حسب باورهای اشتباه ۱۵ سال پیش نوشته شده است. (البته با محبوبیت تلفن همراه، اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که دقیقاً همین کار رو برای شما انجام می‌دهند و می‌توانند کالری شماری کنند)

با اینکه بسیاری از دکترها شاید بدانند که خدماتی که می‌دهند از لحاظ علمی منقرض شده است، اما به دلایل شغلی مجبور هستند یا از این نرم افزار استفاده کنند و روش‌های قدیمی را که سالها با آن کار کرده‌اند را تبلیغ کنند، یا راه سخت و هزینه بر مشاوره اختصاصی را انتخاب کنند.

در واقع اگر یک تلفن همراه دارید و یک اپلیکیشن کالری شماری روی آن نصب است، می‌توانید همان کاری که دکترهای تغذیه برایتان انجام می‌دهند را مجانی انجام دهید.

اما در نهایت، روش‌هایی که مبتنی بر کم کردن کالری غذاها باشند، در دراز مدت شکست می‌خورند و شما را چاق‌تر از قبل خواهند کرد. نحوه استفاده از بدنتان را یاد بگیرید.



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس  
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید