

سوالات متداول

این برنامه برای چه افرادی مناسب است؟

این برنامه برای افرادی طراحی شده است که می‌خواهند سلامت متابولیک خود را به صورت طبیعی بهبود بخشند. اگر دچار کمبود انرژی، هوس شیرینی، اضافه وزن، سختی در کاهش وزن، پیش‌دیابت، مقاومت به انسولین یا دیابت نوع ۲ هستید این برنامه می‌تواند برای شما مفید باشد. همچنین اگر به دنبال ایجاد عادت‌های سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن هستید، این برنامه انتخاب مناسبی برای شماست.

در طول این ۲۸ روز چه چیزهایی یاد خواهیم گرفت؟

در این برنامه یاد می‌گیرید که چگونه تغذیه، خواب، استرس، فعالیت بدنی و عادت‌های روزانه بر سلامت متابولیک شما تأثیر می‌گذارند. با مفاهیمی مانند تعادل قند خون، مقاومت به انسولین، التهاب، تغذیه سالم، بهبود کیفیت خواب، مدیریت استرس و ایجاد عادت‌های پایدار آشنا خواهید شد. همچنین ابزارها و راهکارهای عملی دریافت می‌کنید که حتی پس از پایان دوره نیز قابل استفاده هستند.

آیا این یک برنامه رژیم غذایی است؟

خیر. این برنامه یک رژیم غذایی محدودکننده یا برنامه کاهش وزن سریع نیست. هدف این دوره آموزش اصول تغذیه صحیح و تغییر سبک زندگی بر اساس شواهد علمی است تا بتوانید قند خون خود را متعادل کنید، انرژی بیشتری داشته باشید و سلامت خود را در بلندمدت حفظ کنید.

آیا با این برنامه وزن کم خواهیم کرد؟

هدف اصلی این برنامه کاهش وزن نیست.

تمرکز این دوره بر ایجاد عادات‌های سالمی است که به تنظیم قند خون، کاهش هوس‌های غذایی، افزایش انرژی و بهبود سلامت کلی بدن کمک می‌کنند. زمانی که متابولیسم بدن بهتر عمل کند، معمولاً وزن نیز به‌طور طبیعی به سمت محدوده سالم‌تر حرکت می‌کند.

آیا برای شرکت در این برنامه باید دیابت داشته باشم؟

خیر. این برنامه برای همه افرادی که می‌خواهند سلامت متابولیک خود را بهبود دهند طراحی شده است. فرقی نمی‌کند قند خون طبیعی داشته باشید، پیش‌دیابت، مقاومت به انسولین یا دیابت نوع ۲؛ مطالب و راهکارهای این برنامه برای همه قابل استفاده هستند.

این برنامه شامل چه مواردی است؟

در این برنامه به ویدئوهای آموزشی، برنامه غذایی، لیست خرید، دستور تهیه غذاهای سالم و راهکارهای کاربردی برای ایجاد عادات‌های سالم دسترسی خواهید داشت. هر بخش به گونه‌ای طراحی شده است که قدم به قدم شما را در مسیر ایجاد تغییرات پایدار همراهی کند.

روزانه چه مقدار زمان باید برای این برنامه اختصاص دهم؟

روزانه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای مشاهده ویدئوی آموزشی و انجام تمرین‌های همان روز کافی است. هدف این برنامه این است که آموزش‌ها ساده، کاربردی و قابل اجرا در کنار برنامه روزانه شما باشند.

آیا هنگام شرکت در این برنامه باید مصرف داروهای خود را قطع کنم؟

خیر. این برنامه جنبه آموزشی دارد و جایگزین مراقبت‌های پزشکی نیست. داروهای خود را طبق دستور پزشک ادامه دهید. اگر با اجرای برنامه قند خون یا فشار خون شما بهبود پیدا کرد، حتماً قبل از هرگونه تغییر در داروها با پزشک خود مشورت کنید.

تا چه مدت به محتوای برنامه دسترسی خواهم داشت؟

پس از ثبت نام، به طور دائمی به تمامی ویدئوها و فایل‌های آموزشی دسترسی خواهید داشت. این فرصت به شما اجازه می‌دهد با سرعت مناسب خودتان دوره را دنبال کنید و هر زمان که خواستید دوباره مطالب را مرور نمایید.

پس از پایان دوره چه اتفاقی می‌افتد؟

در پایان این ۲۸ روز، درک عمیق‌تری از عملکرد بدن و تأثیر انتخاب‌های روزانه بر سلامت متابولیک خود خواهید داشت. مهم‌تر از همه، عادت‌هایی را یاد گرفته‌اید که می‌توانید برای سال‌های آینده نیز ادامه دهید. اگر بخواهید حمایت و راهنمایی بیشتری دریافت کنید می‌توانید در برنامه‌های پیشرفته‌تر و جلسات کوچینگ اختصاصی نیز شرکت نمایید.

آیا لازم است ورزش‌های سنگین انجام دهم؟

خیر. این برنامه بر فعالیت‌های ساده و قابل انجام برای همه افراد تمرکز دارد. حتی فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی بعد از غذا نیز می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر کنترل قند خون و سلامت متابولیک داشته باشند.

آیا برنامه غذایی این دوره سخت است؟

خیر. برنامه غذایی بر اساس مواد غذایی ساده و در دسترس طراحی شده است. همچنین لیست خرید، پیشنهادهای کاربردی و دستور تهیه غذاها در اختیار شما قرار می‌گیرد تا اجرای برنامه آسان‌تر باشد.

اگر یک روز از برنامه را از دست بدهم چه کار کنم؟

نگران نباشید. اگر یک روز فرصت انجام برنامه را نداشتید، کافی است از همان جایی که متوقف شده‌اید ادامه دهید. هدف ما پیشرفت تدریجی است. ایجاد عادت‌های سالم در بلندمدت بسیار مهم‌تر از انجام بی‌نقص برنامه است.

آیا مطالب این برنامه بر اساس تحقیقات علمی هستند؟

بله. تمامی مطالب این دوره بر پایه جدیدترین پژوهش‌های علمی در زمینه سلامت متابولیک، تغذیه، پزشکی سبک زندگی و تغییر رفتار تهیه شده‌اند. در عین حال، مطالب به زبان ساده و قابل فهم ارائه شده‌اند تا بتوانید آن‌ها را به راحتی در زندگی روزمره خود به کار بگیرید.

آیا این برنامه به کاهش هوس شیرینی کمک می‌کند؟

پس از متعادل شدن قند خون، بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس و رعایت تغذیه متعادل (اگرچه نتیجه هر فرد ممکن است متفاوت باشد)، اما این تغییرات سبک زندگی معمولاً به بدن کمک می‌کنند تا به مرور زمان اشتهای طبیعی و سالم‌تری پیدا کند.