

سوالات متداول — برنامه ۷ روزه بازتنظیم انرژی

برنامه ۷ روزه بازتنظیم انرژی چیست؟

برنامه ۷ روزه بازتنظیم انرژی یک برنامه آرام و حمایت کننده برای سلامت متابولیک است که با کمک تغییرات ساده و قابل اجرا در سبک زندگی، به افزایش انرژی، کاهش هوس های غذایی، بهبود تعادل قند خون و ایجاد عادت های سالم تر کمک می کند.

آیا این برنامه یک رژیم غذایی یا برنامه کاهش وزن است؟

خیر. این برنامه یک رژیم محدودکننده یا برنامه شمارش کالری نیست. تمرکز اصلی آن حمایت از بدن از طریق تنظیم قند خون، خواب، مدیریت استرس، تغذیه مناسب، حرکت و ایجاد عادت های پایدار برای سلامت متابولیک است.

این برنامه برای چه افرادی مناسب است؟

این برنامه برای افرادی مناسب است که دچار کمبود انرژی، هوس های غذایی، خستگی، پرخوری ناشی از استرس، خواب ضعیف، نوسانات اشتها، مه ذهنی یا احساس گیر افتادن در عادت های ناسالم هستند. برنامه به گونه ای طراحی شده که برای افراد مبتدی هم ساده و قابل اجرا باشد.

آیا لازم است ورزش شدید انجام دهم؟

اصلاً. در این برنامه بر حرکت های آرام، پایدار و حمایت کننده از سیستم عصبی و قند خون تأکید می شود. پیاده روی، کشش، تمرینات سبک قدرتی، یوگا یا حتی فعالیت های روزمره خانه نیز می توانند مفید باشند.

چه غذاهایی در برنامه غذایی وجود دارد؟
برنامه غذایی شامل وعده هایی مناسب برای تنظیم قند خون است که بر پروتئین، چربی های سالم، سبزیجات و غذاهای پرفیبر تمرکز دارد.

آیا این برنامه به کاهش هوس های غذایی کمک می کند؟
بله، این یکی از اهداف اصلی برنامه است. با حمایت از تعادل قند خون، خواب، استرس، التهاب و تغذیه مناسب، بسیاری از افراد متوجه می شوند که هوس های غذایی آرام تر و قابل کنترل تر می شوند.

اگر نتوانم همه چیز را کامل انجام دهم چه؟
قرار نیست کامل باشید. هدف این برنامه افزایش آگاهی، ایجاد تداوم و انجام تغییرات کوچک اما حمایت کننده در طول زمان است. حتی قدم های کوچک هم می توانند تغییرات ارزشمندی در انرژی، هوس های غذایی و سلامت کلی ایجاد کنند.