در روز اول، چند مورد را علامت زدید؟

همین ارزیابی را در پایان برنامه دوباره انجام دهید و نتایج را با روز اول مقایسه کنید.

هدف این برنامه، کاهش تدریجی این علائم و ایجاد احساس انرژی تعادل و سلامت بیشتر است.

آیا این علائم را تجربه می‌کنید؟

- افت انرژی در بعدازظهر □
- هوس مصرف قند و شیرینی □
- مه‌ذهنی یا کاهش تمرکز □
- احساس لرزش یا ضعف هنگام گرسنگی □
- زودرنجی یا تحریک‌پذیری □
- خواب بی‌کیفیت یا ناکافی □
- تجمع چربی در ناحیه شکم □
- کمبود انرژی در طول روز □
- دشواری در کاهش وزن □
- تمایل به میان‌وعده‌خوری مکرر □
- بیدار شدن با احساس خستگی □
- هوس خوردن شیرینی یا تنقلات بعد از شام □

فهرست خرید مواد غذایی

🥦 سبزیجات
اسفناج
بروکلی
گل‌کلم
کدو سبز
قارچ
خیار
گوجه‌فرنگی
گوجه گیلاسی
فلفل دلمه‌ای رنگی

کاهو
کلم پیچ
مارچوبه
لوبیا سبز
هویج
کرفس
پیاز
سیر
سبزی‌های معطر تازه

میوه‌های کم‌قند

انواع توت‌ها (توت‌فرنگی،
بلوبری، تمشک، شاه‌توت)
سیب سبز
گلابی
کیوی
گریپ‌فروت
لیمو و لیموترش

چربی‌های سالم

روغن زیتون فرابکر
آووکادو
گردو
بادام
پسته
دانه کدو
دانه آفتابگردان
دانه کنجد
ارده (Tahini)
زیتون

ادویه‌ها و چاشنی‌ها

دارچین
زردچوبه
زنجبیل
فلفل سیاه
پودر سیر
پودر پیاز
پاپریکا
زیره
آویشن
رزماری
ریحان خشک
پونه کوهی (اورگانو)

دانه‌ها و منابع فیبر

دانه چیا
بذر کتان آسیاب‌شده
تخم کدو
پسیلیوم (در صورت نیاز)
نارگیل خشک بدون شکر

راهنمای شناسایی قندهای پنهان

بسیاری از مواد غذایی که «سالم» به نظر می‌رسند، ممکن است حاوی مقدار زیادی قند افزوده باشند.
قبل از خرید، همیشه برچسب مواد تشکیل‌دهنده و جدول ارزش غذایی را بررسی کنید.
مواد غذایی که ممکن است حاوی قند پنهان باشند:

- ماست‌های طعم‌دار یا میوه‌ای ✔
- سس‌های سالاد آماده ✔
- گرانولا و موسلی‌های آماده ✔
- بارهای پروتئینی یا انرژی‌زا ✔
- سس کچاپ ✔
- سس باربیکیو (BBQ) ✔
- غلات صبحانه (کورن‌فلکس و انواع غلات آماده) ✔
- آبمیوه‌ها، حتی برخی آبمیوه‌های طبیعی بسته‌بندی‌شده ✔
- نوشیدنی‌های قهوه طعم‌دار (مانند لاته، موکا، فراپوچینو و سایر نوشیدنی‌های شیرین) ✔

🏷️ به این نام‌ها روی برچسب مواد غذایی دقت کنید:

قند ممکن است با نام‌های مختلفی روی برچسب مواد غذایی نوشته شده باشد، از جمله:

- شکر (Sugar)
- شکر قهوه‌ای
- شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS)
- شربت ذرت
- دکستروز
- فروکتوز
- گلوکز
- ساکارز
- مالتوز
- شربت برنج
- شهد آگاو
- ملاس
- عسل (در صورت استفاده زیاد)

هرچه فهرست مواد تشکیل‌دهنده کوتاه‌تر و قابل‌فهم‌تر باشد، معمولاً انتخاب سالم‌تری است.
غذاهای طبیعی و کم‌فرآوری‌شده معمولاً قند افزوده کمتری دارند.
و به حفظ تعادل قند خون، کاهش التهاب و کنترل هوس‌های غذایی کمک می‌کنند.

نکته خرید

سعی کنید بیشتر مواد غذایی خود را از بخش محصولات تازه فروشگاه تهیه کنید؛ مانند سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین‌های باکیفیت و چربی‌های سالم. هرچه غذای شما طبیعی‌تر و کمتر فرآوری‌شده باشد، حمایت بیشتری از سلامت متابولیک، تعادل قند خون و کاهش هوس‌های غذایی خواهد داشت.

راهنمای جایگزین‌های سالم برای قند و شیرینی

گاهی لازم نیست یک ماده غذایی را کاملاً حذف کنیم؛ کافی است آن را با گزینه‌ای مغذی‌تر جایگزین کنیم. این تغییرات کوچک می‌توانند به تنظیم قند خون، کاهش هوس‌های غذایی و افزایش انرژی کمک کنند.
به جای این...این را انتخاب کنید...

🍭 آب‌نبات و شکلات‌های شیرین---> یک مشت مغزها (بادام، گردو یا پسته)

🍪 بیسکویت و کلوچه---> ماست یونانی ساده همراه با انواع توت‌ها

🍨 بستنی---> ماست یونانی ساده با دارچین

🥤 نوشابه---> آب گازدار همراه با برش لیمو یا لیموترش

☕ لاته یا قهوه شیرین ---> لاته یا قهوه بدون شکر (در صورت تمایل با کمی دارچین)

چک‌لیست روتین عصر

یک روتین آرام‌بخش قبل از خواب می‌تواند به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن، بهبود کیفیت خواب و کاهش هوس‌های غذایی روز بعد کمک کند.

نور محیط را در ساعات عصر کم کنید ☐

حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب از تلفن همراه، تبلت و سایر صفحه‌نمایش‌ها استفاده نکنید ☐

یک فنجان دمنوش گیاهی آرام‌بخش (مانند بابونه، بادرنجبویه یا نعناع) بنوشید ☐

چند دقیقه حرکات کششی ملایم انجام دهید ☐

چند صفحه کتاب بخوانید ☐

سه موردی را که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، یادداشت یا در ذهن مرور کنید ☐

تا ۵ دقیقه تنفس آرام و عمیق (مانند تنفس هماهنگ) را تمرین کنید ۲ ☐

لازم نیست همه این موارد را هر شب انجام دهید.
حتی انجام دو یا سه مورد از این عادت‌های ساده می‌تواند به آرام شدن سیستم عصبی، کاهش ترشح کورتیزول، بهبود کیفیت خواب و حمایت از سلامت متابولیک شما کمک کند.
با تکرار این عادت‌ها، بدن به‌تدریج یاد می‌گیرد که زمان استراحت و بازسازی فرا رسیده است.

اسموتی‌های مناسب برای تنظیم قند خون

اسموتی ضدالتهاب

پیمانه اسفناج تازه ۱
تکه کوچک زنجبیل تازه (حدود ۲ سانتی‌متر) ۱
قاشق چای‌خوری زردچوبه ½
آب نصف یک لیموترش تازه
پیمانه پودر پروتئین بدون شکر افزوده ۱
پیمانه آب ۱
چند تکه یخ (اختیاری)

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و ۳۰ تا ۶۰ ثانیه مخلوط کنید تا اسموتی کاملاً یکدست شود. در صورت تمایل می‌توانید چند تکه یخ اضافه کنید تا نوشیدنی خنک‌تر و دلپذیرتر شود
این اسموتی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهاب است. زنجبیل و زردچوبه به کاهش التهاب کمک می‌کنند، اسفناج فیبر و مواد مغذی ارزشمند را فراهم می‌کند و پروتئین به حفظ تعادل .قند خون، افزایش احساس سیری و حمایت از سلامت متابولیک کمک می‌کند

🥑 اسموتی سبز خامه‌ای

پیمانه اسفناج تازه ۱
عدد آووکادو ½
پیمانه پودر پروتئین بدون شکر افزوده ۱
عدد خیار ½
آب نصف یک لیموترش تازه
پیمانه آب ۱
چند تکه یخ (اختیاری)

تمام مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و حدود ۳۰ تا ۶۰ ثانیه مخلوط کنید تا اسموتی با بافتی نرم و خامه‌ای آماده شود

این اسموتی سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین است و به حفظ تعادل قند خون، افزایش احساس سیری، کاهش التهاب و تأمین انرژی پایدار در طول روز کمک می‌کند

اسموتی پروتئینی با توت‌ها 🫐

پیمانه پودر پروتئین بدون شکر افزوده ۱
پیمانه بلوبری یا انواع توت‌های مخلوط ½
قاشق غذاخوری دانه چیا ۱
پیمانه شیر بادام بدون شکر ۱
قاشق چای‌خوری دارچین ½
چند تکه یخ

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و حدود ۳۰ تا ۶۰ ثانیه مخلوط کنید تا اسموتی کاملاً یکدست و خامه‌ای شود.
این اسموتی سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و به حفظ تعادل قند خون، افزایش احساس سیری و کاهش هوس‌های غذایی کمک می‌کند.

🌿 راهنمای بشقاب سالم

نیمی از بشقاب: سبزیجات رنگارنگ (½ بشقاب) 🥦
یک‌چهارم بشقاب: منابع پروتئین باکیفیت (¼ بشقاب) 🥩
چربی‌های سالم: مانند آووکادو، روغن زیتون، مغزها، دانه‌ها یا زیتون 🥑
فیبر: از سبزیجات، حبوبات، دانه چیا، بذر کتان، مغزها و سایر غذاهای گیاهی پرفیبر 🌾
میوه (اختیاری): ترجیحاً میوه‌های کم‌قند مانند انواع توت، کیوی یا سیب سبز 🍓
و بهتر است همراه با پروتئین یا چربی سالم مصرف شود.

نکته مهم

هر زمان که امکان دارد، وعده‌های غذایی خود را بر اساس این فرمول ساده تنظیم کنید:

پروتئین + چربی سالم + فیبر + سبزیجات رنگارنگ

این ترکیب به موارد زیر کمک می‌کند:

✔ حفظ تعادل قند خون
✔ تأمین انرژی پایدار در طول روز
✔ افزایش احساس سیری برای مدت طولانی‌تر
✔ کاهش هوس‌های غذایی، به‌ویژه هوس قند و شیرینی

به یاد داشته باشید: لازم نیست وعده‌های غذایی پیچیده یا کامل باشند.
حتی یک وعده ساده که این چهار اصل را در خود داشته باشد، می‌تواند حمایت قابل توجهی از سلامت متابولیک، کنترل اشتها و احساس شادابی شما داشته باشد.

پیگیری هفتگی پیشرفت

در پایان هر روز، وضعیت خود را از ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید
بسیار ضعیف ۱۰ = عالی = ۱

شاخص امتیاز (۱ تا ۱۰)

سطح انرژی ⭐

_____

هوس‌های غذایی ⭐

_____

خلق‌وخو ⭐

_____

کیفیت خواب ⭐

_____

میزان استرس ⭐

_____

عملکرد دستگاه گوارش ⭐

_____

میزان مصرف آب ⭐

_____

تأمل در پایان

در کدام بخش بیشترین پیشرفت را احساس کردم؟

هنوز روی کدام عادت می‌خواهم بیشتر کار کنم؟

مهم‌ترین چیزی که درباره بدنم یاد گرفتم چه بود؟

به یاد داشته باشید: هدف این برنامه کامل بودن نیست؛
بلکه ایجاد تغییرات کوچک و پایداراست.

هر قدمی که برمی‌دارید، شما را به سلامت، انرژی و تعادل
بیشتر نزدیک‌تر می‌کند.

پیش از پایان برنامه

قبل از اینکه این برنامه را به پایان برسانید، چند دقیقه به خودتان فرصت دهید و با آرامش به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. این پاسخ‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا آموخته‌های این هفته را به عادت‌هایی ماندگار تبدیل کنید.

از خودتان بپرسید ✍️

کدام عادت بیشترین تأثیر مثبت را بر من داشت؟

تصمیم دارم کدام عادت یا عادت‌ها را از هفته آینده نیز ادامه دهم؟

دوست دارم سه ماه دیگر از نظر انرژی، سلامت و احساس کلی نسبت به بدنم چگونه باشم؟

به خاطر داشته باشید که سلامت، یک مقصد نیست؛ بلکه سفری است که با انتخاب‌های کوچک و آگاهانه هر روز ساخته می‌شود. هر قدمی که امروز برمی‌دارید، سرمایه‌گذاری ارزشمندی برای سلامتی آینده شماست. به بدن خود اعتماد کنید، با مهربانی با آن رفتار کنید و این مسیر را با آرامش ادامه دهید.

منابع علمی

1-Blood Sugar Regulation. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al.; Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin.
New England Journal of Medicine. 2002;346(6):393–403.
(Landmark clinical trial demonstrating a 58% reduction in diabetes risk with lifestyle intervention.)
2-Nutrition Therapy & Blood Sugar. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2019;42(5):731–754.
3-Sleep & Metabolism. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of Sleep Debt on Metabolic and Endocrine Function. The Lancet. 1999;354:1435–1439.
4-Knutson KL, Spiegel K, Penev P, Van Cauter E.,The Metabolic Consequences of Sleep Deprivation.
Sleep Medicine Reviews. 2007;11(3):163–178.
5-Insulin Resistance, Matthews DR, Hosker JP, Rudenski AS, et al.
*Homeostasis Model Assessment: Insulin Resistance and β-Cell Function from Fasting Plasma Gluc**ose and Insulin** Concentrations in Man. Diabetologia. 1985;28(7):412–419.*
6-Exercise & Glucose Control. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065–2079.
-7- Sylow L, Richter EA.Current Advances in Our Understanding of Exercise as Medicine in Metabolic Disease.
Current Opinion in Physiology. 2019;12:12–19.

8-Fiber & Gut Microbiome Makki K, Deehan EC, Walter J, Bäckhed F.
The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. Cell Host & Microbe. 2018;23(6):705–715.
9. Koh A, De Vadder F, Kovatcheva-Datchary P, Bäckhed F.From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites.Cell. 2016;165(6):1332–1345.
10-Stress & Cortisol Chrousos GP. Stress and Disorders of the Stress System. Nature Reviews Endocrinology. 2009;5:374–381.
11-Inflammation Hotamisligil GS.
Foundations of Immunometabolism and Implications for Metabolic Health and Disease. Immunity. 2017;47(3):406–420.
12-Sugar Cravings & Reward Pathways Lennerz B, Lennerz JK. Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity. Clinical Chemistry. 2018;64(1):64–71.
13-Gut Microbiome & Type 2 Diabete Gurung M, Li Z, You H, et al. Role of Gut Microbiota in Type 2 Diabetes Pathophysiology. EBioMedicine. 2020;51:102590.
14-Lifestyle Medicine Hallberg SJ, McKenzie AL, Williams PT, et al.
Effectiveness and Safety of a Novel Care Model for the Management of Type 2 Diabetes at One Year: An Open-Label, Non-Randomized, Controlled Study. Diabetes Therapy. 2018;9(2):583–612.
15-Physical Activity Guidelines Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al.
The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020–2028.

محتوای آموزشی این برنامه بر پایه پژوهش‌های علمی روز و اصول پذیرفته‌شده در علوم تغذیه .فیزیولوژی، متابولیسم، علم خواب، فیزیولوژی ورزش و پزشکی سبک زندگی تهیه شده است.
این مطالب صرفاً با هدف آموزش و افزایش آگاهی ارائه شده‌اند و جایگزین توصیه، تشخیص یا درمان پزشکی متناسب با شرایط فردی شما نیستند.