




COACHING
HANNIEL

هانيل
آكادمي

HANNIEL

 +46 73 975 40 69

 haniel_academy

 hanielacademy.com

HANNIEL

کانال هانییل آکادمی :



haniel_academy

← این کانال در واتس آپ و برای دسترسی آسان شما به مطالب به صورت یکطرفه تشکیل شده است.

← اطلاع رسانی های مهم، مطالب آموزشی، ویس های انگیزشی، تمرینات گروهی در این کانال برای کاربران آکادمی هانییل روزانه گذاشته خواهد شد.

← دقت داشته باشید عضویت در این کانال اجبار می باشد!!

گروه فان تایم :

این یک گروه عمومی برای ایجاد انگیزه شما عزیزان می باشد.

ساعات پرسش و پاسخ :

در این گروه هر روز

ساعات ۱۰ الی ۱۱ صبح

و ۱۸ الی ۱۹ بعد از ظهر

به سوالات غذایی شما عزیزان پاسخ داده خواهد شد. در بقیه ساعات شما می توانید گزارشات ورزشی، سوالات انگیزشی و تمریناتی که توسط خانم صادقی در کانال هانئیل گذاشته می شود را ارائه دهید.

یکشنبه ها :

به رسم هر یکشنبه در گروه فان تایم اعلام وزن خواهیم داشت.

اعلام وزن هر هفته شما عزیزان به منظور دریافت برنامه جدید غذایی متناسب با وزن و ثبت صورت وضعیت شما الزامی می باشد.

عزیزانی که تازه به جمع ما پیوستید دقت داشته باشید از شروع برنامه غذایی تا ۱۰ روز زمان لازم می باشد تا اولین اعلام وزن خود را در فان تایم ارائه دهید.

نکته :

در زمان پریود و قبل از شروع پریود (PMS) اعلام وزن نکنید!

اما حتما در فان تایم ما را از وضعیت خود مطلع کنید تا وضعیت بدنی شما برای ارائه برنامه غذایی متناسب ثبت شود.

Fun Time



HANIEL



مکمل ها

روزی یک عدد b6

روزی یک عدد
مولتی ویلی

مگنیفورت
روزی یک عدد ۱۵۰

D3
چک شود

گیاه خواری روزی
یک عدد b12 زیر زبونی

بیوتین ۵۰۰۰
روزی یک عدد



جایگزینی ها

هر واحد نان و غلات معادل ۳۰ گرم نان می باشد که معادل موارد ذکر شده می باشد :

“

۱ کف دست نان جو - ۱ نان تست کوچک
 ۲ عدد بیسکویت سبوس دار - ۵ قاشق سرخالی
 برنج آبکش - ۴ قاشق سرخالی برنج کته
 ۵ قاشق برنج قهوه ای - ۱ عدد سیب زمینی
 کوچک (۹۰ گرم) - ۱ لیوان کدو تنبل یا کدو حلوایی
 نصف لیوان نخود سبز یا باقلا سبز
 ۱ قاشق غذاخوری سمنو - نصف لیوان ذرت پخته - نصف
 لیوان ماکارونی - ۳ قاشق غذاخوری جوانه گندم
 ۳۰ گرم کیک ساده خانگی

”

منظور از کف دست ، کف دست بدون احتساب انگشتان می باشد
 (حدوداً یک برش ۹ سانت در ۹ سانت)

جایگزینی ها

هر واحد **گوشت** معادل ۳۰ گرم گوشت قرمز می باشد که معادل موارد ذکر شده در جدول زیر باشد :

۳۰ گرم گوشت قرمز (۱ قوطی کبریت)

۱.۵ قاشق غذاخوری تن ماهی

۳ عدد سفیده تخم مرغ

۳۰ گرم مرغ

۳۰ گرم جگر ، دل ، قلوه

۴ عدد تخم بلدرچین

۳۰ گرم ماهی

۳۰ گرم گوشت چرخ کرده

۱ لیوان شیر سویا

۳۰ گرم میگو (۵ عدد)

۱ عدد تخم مرغ

۶۰ گرم پنیر کم چرب (۱ قوطی کبریت)

جایگزینی ها

هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر می باشد که
معادل موارد ذکر شده می باشد :

۱ لیوان شیر

۱ لیوان دوغ

۱ کاسه کوچک

۳ / ۳ لیوان دوغ ۴

لیوان کشک مایع رقیق

جایگزینی ها



گروه شیر

شیر	۱ لیوان
دوغ	۲ لیوان
ماست	سه چهارم لیوان
کشک	رقیق : ۱۰ قاشق
	غلیظ : ۴ قاشق



گروه میوه

هر واحد
میوه برابر
است با :

خریزه، طالبی، گرمک، تمشک	یک لیوان
انبه	نصف یک عدد کوچک
نارنگی، خرمالو، آلو تازہ	دو عدد متوسط
گیلاس، آلبالو	۱۲ عدد (۹۰ گرم)
برگه زردآلو	۸ عدد
گوجه سبز	۱۰ عدد
انگور	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
هندوانه، توت فرنگی	۱ لیوان، یک چهارم لیوان
آب انگور، آب آلو	یک سوم لیوان
زغال اخته	نصف لیوان
زردآلو	۴ عدد
خرما، آلو خشک، ازگیل	۳ عدد
کیوی	۲ عدد
سیب، پرتقال، هلو، لیمو، شلیل	۱ عدد متوسط
موز	یک عدد کوچک
توت تازہ	نصف لیوان

HANNIEL

موارد آزاد رژیم

◀ خیارشور

◀ آب کرفس و آب جعفری یک لیوان

◀ دمنوش ها یک لیوان

◀ ترشی ها

◀ ادویه ها

◀ عرقیات یک لیوان

◀ آب

◀ رب گوجه

◀ چای یک لیوان

◀ نسکافه با ۱/۴ لیوان شیر

◀ قهوه تلخ یک لیوان

سبزیجات آزاد



vegetables

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| کاهو | بامیه | لیمو ترش |
| اسفناج | شلغم | لوبیا سبز |
| هویج | فلفل دلمه ای | گوجه فرنگی |
| کدو | سبزی آش | فلفل |
| پیاز | سبزی خوردن | بادمجان |
| انواع کلم | تره فرنگی | سبزی خورشتی |
| خیار | قارچ | کرفس |
| | ریواس | |

سوالات متداول

در صورتی که صبحانه یا شام شما نان نوشته نشده این بدین معناست که نان ندارید.

در روز یک ساعت ورزش اختیاری دارید که می توانید پیاده روی یا هر ورزشی باشد.

هر هفته فقط یکبار صبح ناشتا بعد از دستشویی وزن کنید.

مصرف سبزیجات (هویج، خیار، گوجه، کدو، قارچ، کاهو، شلغم، لپو شیرین نشده، بامیه، کلم، بادمجان و...) چه خام، چه آبپز، چه کبابی در وعده ها و میان وعده ها آزاد است.

روغن مصرفی در روز کم باشد. ولی نیاز به حذف کامل روغن و سرخ کردنی نیست.

در صورت ایجاد سر درد ، کم آبی برای بدن ایجاد شده است. پس آب زیاد میل کنید و دو عدد خرما و کمی کشمش میل کنید.

آب، چای، دمنوش، چای سبز در کل روز آزاد است.

مقدار استفاده از قهوه، نسکافه و کاپوچینو (تلخ) در روز یک لیوان می باشد.

همه میان وعده های نوشته شده فقط یکبار در روز و با فاصله میل شود.

مصرف ترشی و خیارشور آزاد است.

سمنو یا ارده شیره یا عسل، یک قاشق غذاخوری جایگزین یک قوطی کبریت پنیر می باشد.

بستنی را هفته ای یک بار جایگزین کنید.

عرقیجات آزاد می باشد.

سوالات متداول

سؤال : مصرف قهوه و چای در زمان کاهش وزن و برنامه های غذایی به چه صورت است؟

مصرف قهوه بدون شیر و چای بدون قند و شکر آزاد می باشد. "در صورت نیاز؛ قهوه فقط با ۱/۴ لیوان شیر و چای تلخ همراه با استویا (شیرین کننده) نیز بلامانع است"

سؤال : مصرف انرژی زا در دوره کاهش وزن مجاز است؟

خیر؛ به هیچ عنوان مجاز نیست.

سؤال : جایگزین مناسب برای زیتون چه چیزی است؟

۱/۵ عدد گردو یا ۱/۴ آواکادو یا یک قاشق مربا خوری روغن زیتون و یا ۲۰ گرم پنیر میشود جایگزین کرد.

سؤال : برای جوجه کباب چه مقدار فیله مرغ میشود استفاده کرد!؟

منظور از یک سیخ جوجه کباب در برنامه غذایی؛ ۱۲۰ گرم مرغ پخته می باشد، که هر فیله مرغ ۵۰ گرم است. "۳ عدد فیله مرغ = یک سیخ جوجه کباب"

سؤال : هر ۳۰ گرم چند قاشق غذاخوری می شود؟

هر یک قاشق غذاخوری جو دوسر ۳۰ گرم است.

سوالات متداول

سؤال : به جای دال عدس چه چیزی میشود جایگزین کرد؟

سوپ جو- لوبیا گرم به مقدار کم- عدسی به مقدار کم میشود جایگزین کرد. اما برای نتیجه مطلوب تر؛ بهتر است که جایگزین نشود.

سؤال : در مواقع گرسنگی زیاد و ضعف در دوران رژیم و کاهش وزن چه غذایی میشود خورد؟

اگرول- سفیده و خیارشور- سرم نمکی- موز دارچینی- سیب دارچینی- سوپ سبزیجات- آبنمیه و سبزیجات

سؤال : به جای ۳ عدد سفیده تخم مرغ میشود ۱ عدد تخم مرغ کامل جایگزین کرد؟

خیر. چون ۳ عدد سفیده تخم مرغ ۱۵ گرم پروتئین دارد و ۱ عدد تخم مرغ ۵ گرم پروتئین دارد.

سؤال : در املت سبزیجات جو هم میشود ریخت؟

بله. در حد یک قاشق مجاز هستید استفاده کنید

سؤال : اگر در برنامه غذایی کل وعده ها اسموتی باشد و احساس گرسنگی داشته باشیم،

چه چیزی میشود خورد؟

اسموتی غذای کامل و سنگینی هست مگر اینکه از لحاظ ذهنی گرسنه شوید!! اما، در صورت احساس گرسنگی میتوانید ۵ عدد سفیده تخم مرغ با نمک و فلفل بخورید.

راهکارها

رفع ترک پوستی

روغن سیاه دانه بر روی
محل ماساژ دهید

رفع کبد چرب

روزی نصف استکان
عرق کاسنی

بوی بد دهان

نعنا و تلخون و
آدامس میل شود

رفع مشکل یبوست

هفته ای یکبار دم کرده ی
برگ سناوگل محمدی

بهبود درد مفاصل

روزی یک قاشق
مرباخوری سیاه دانه

نفخ و باد کردن شکم

روزی یک استکان عرق
زیره و یک استکان عرق نعنا

معده درد

روزی یک لیوان دمنوش بابونه

در صورت میگردن بادمجان خورده
نشود، برنج جایگزین ماکارونی،
بادام جایگزین گردو، انجیر جایگزین
خرما شود.

دستورهای غذایی

دستور سالاد سبز

مواد لازم جهت تهیه سالاد :

- سبزیجات دلخواه : هر نوع سبزیجات مثل فلفل دلمه ای های رنگی- کاهو- خیار و هر نوع سبزیجاتی باب سلیقه تان.
- لوبیا چشم بلبلی پخته ۵ قاشق غذاخوری : برای طعم بهتر لوبیا پیشنهاد می شود با پیاز داغ و ادویه بل روغن خیلی کم تف داده شوند.
- بادام زمینی ۲۰ عدد
- پنیر توفو ۳۰ گرم : این پنیر به خاطر پروتئینش انتخاب شده است. در صورتی که پنیر توفو نتوانستید تهیه کنید از پنیر فتا به میزان ۱۵ گرم می توانید استفاده کنید.
- سبزیجات را ریز کرده و با پنیر توفو و بادام زمینی و لوبیا چشم بلبلی به صورت سالاد میل کنید.

دستور سس سالاد :

- سرکه بالزامیک
- عسل
- ارده
- نمک-شوید-فلفل سیاه
- روغن زیتون
- آبلیمو را باهم مخلوط کنید و روی سالاد استفاده کنید.

دستورهای غذایی

دستور سالاد اسفناج

ترکیب اصلی این سالاد : اسفناج-یک واحد میوه از خانواده مرکبات و بری مثل پرتقال یا نارنگی -توت فرنگی (در صورت نداشتن توت فرنگی انار جایگزین مناسبی می باشد).

مواد لازم جهت تهیه سالاد :

- ❖ بیبی اسفناج یا برگ های اسفناج بدون ساقه به میزان دلخواه.
- ❖ کاهو به میزان دلخواه
- ❖ ۱ عدد پرتقال
- ❖ ۵ عدد توت فرنگی
- ❖ ۴ عدد گردو

مواد را مخلوط کنید و به صورت سالاد میل کنید.

دستور سس سالاد :

- ❖ عسل: نصف قاشق
 - ❖ ۴ عدد گردو
 - ❖ روغن زیتون: ۱/۵ قاشق
 - ❖ رب انار: نصف فنجان
 - ❖ سرکه بالزامیک: نصف قاشق
 - ❖ نمک و فلفل به میزان مناسب میکس کنید.
- برای هر وعده یک نفر یک قاشق غذا خوری سس اضافه نمایید.
این سس برای انواع سالادها استفاده می شود.



دستورهای غذایی

دستور سالاد کامل

سالاد کامل؛ سالادی است که از هر سه گروه مواد غذایی در آن وجود داشته باشد.
سالاد کامل شامل : کربوهیدرات ها-چربی-پروتئین می باشد.

مواد لازم جهت تهیه سالاد :

◀ کربوهیدرات های ساده (همه نوع سبزیجات) :

کاهو - خیار - گوجه - گردو - کدو - هویج به میزان دلخواه - نخود فرنگی ۱/۲ لیوان
 ذرت ۱/۲ لیوان
 باقله که باید با احتیاط بیشتری مصرف کنید.

◀ چربی مانند مغزها :

گردو ۱ عدد - بادام زمینی ۱۰ عدد یا آواکادو ۱/۴ یا روغن زیتون ۱/۲ قاشق غذا خوری
 یا زیتون حلقه ۱/۲ لیوان

◀ پروتئین : در این سالاد فقط پنیر کم چرب به مقدار ۳۰ گرم مجاز می باشد برای استفاده.

دستورهای غذایی

دستور پروتئین بار

هر یک عدد پروتئین بار ۹۰ کالری دارد.

مواد لازم جهت تهیه پروتئین بار:

بلغور جو دوسر: ۱/۵ فنجان = ۱۲۵ گرم

کره بادام زمینی: نصف فنجان = ۱۲۵ گرم

زغال اخته: ۱۰۰ گرم

موز: ۱ عدد و نیمه رسیده باشد.

طرز تهیه:

جو دو سر و کره بادام زمینی و زغال اخته را داخل کاسه ای ریخته؛ همه مواد را کامل با هم مخلوط کنید. سپس موز را اضافه کنید و کامل هم بزنید تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس توپک ها را در سایز و اندازه دلخواه تهیه کنید و به مدت حداقل ۱ ساعت و یا شب تا صبح در یخچال قرار دهید.

دستورهای غذایی

دستور ریزوتو گل کلم

مواد لازم جهت تهیه ریزوتو کلم :

- ۱ سر بزرگ گل کلم
- روغن کنجد : ۱ قاشق غذاخوری
- نمک صورتی : ۱ قاشق چای خوری
- دانه زیره : ۱ قاشق چای خوری
- نخود فرنگی پخته : ۱/۲ فنجان

طرز تهیه :

ابتدا گل کلم ها رو در مخلوط کن ریخته و کاملا مخلوط کنید. دانه های زیره را در روغن کنجد کمی تفت دهید و سپس گل کلم ها را اضافه کنید و نمک بزنید و مواد را با هم مخلوط کنید و نخود فرنگی های پخته شده را اضافه کنید. اجازه دهید مواد با هم کمی تفت بخورند و سپس میل کنید.

دستورهای غذایی

دستور سوپ سبزیجات چربی سوز

این سوپ در صورت گرسنگی بین برنامه های غذایی میتوان مصرف کرد. میتوانیم نیم ساعت قبل از وعده اصلی غذایی به اندازه یک لیوان میل کنیم.

مواد لازم جهت تهیه سوپ:

- کدو سبز : ۴ عدد
- پیاز : ۴ عدد
- گل کلم خرد شده : ۲۰۰ گرم
- هویج : ۴ عدد
- فلفل دلمه ای : ۲ عدد
- کرفس : ۲ شاخه
- آب : ۴ لیتر
- آب مرغ : ۱ لیوان
- گوچه پوست گرفته شده : ۶ عدد
- پودر کاری - نمک - فلفل سیاه و ادویه های دلخواه به میزان لازم

طرز تهیه :

مقداری پیاز را در کمی روغن زیتون تفت دهید و هر ادویه ای که دوست دارید اضافه کنید. هر نوع سبزیجاتی که دوست دارید (مثل : اسفناج-کرفس-هویج-فلفل دلمه ای-کلم-گوچه فرنگی) اضافه کنید و بگذارید پخته شوند. دقت کنید مدت زمان پخت طولانی و با حرارت کم باشد و سپس مواد را میکس کنید و در انتها قارچ و جعفری اضافه کنید.

نکته : نخود فرنگی-ذرت-جو-مرغ و غیره در سوپ مجاز نیست استفاده کنید.

دستورهای غذایی

دستور خوراک سبزیجات

مواد لازم جهت تهیه خوراک :

- ← پیاز : ۱ عدد
- ← روغن زیتون : ۱ قاشق غذاخوری
- ← ادویه دلخواه و آویشن
- ← کدو سبز نگینی : تقریباً ۱۰ عدد
- ← فلفل دلمه ای خرد شده : ۱ عدد
- ← گوجه فرنگی خرد شده : ۲ عدد

طرز تهیه :

ابتدا پیازها را در روغن زیتون با شعله ملایم تفت داده و ادویه های دلخواه و آویشن اضافه نمایید. سپس کدو اضافه کنید و بعد فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید مواد با هم تفت بخورند.

← خوراک سبزیجات شامل : کشک بادمجان - میرزا قاسمی - کوکو اسفناج - کوکو کدو سبز و می باشد که میتوانید در برنامه غذاییبتان استفاده کنید.

دستورهای غذایی

دستور املت سبزیجات

- ◀ املت سبزیجات ترکیب خوشمزه و سالم سبزیجات دلخواه و تخم مرغ می باشد.
- ◀ تعداد تخم مرغ ها بستگی به میزان برنامه غذایی شما دارد.

خوشمزه کننده های املت سبزیجات :

- ◀ پیاز کم روغن کار املی شده
- ◀ کدو
- ◀ بروکلی
- ◀ قارچ
- ◀ اسفناج
- ◀ گوجه فرنگی
- ◀ فلفل فراوان
- ◀ دقت کنید هر کدام از مواد ذکر شده بالا هم می توانید به صورت جداگانه در املت سبزیجات استفاده کنید.

دستورهای غذایی

دستور اگرو

مواد لازم جهت تهیه اگرو :

- تخم مرغ : به میزان مشخص شده در برنامه غذایی
- سبزیجات : دلخواه (مثل : اسفناج - فلفل دلمه ای - قارچ و ...)
- پنیر پیتزا یا پنیر ورقه ای : ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

تخم مرغ را توی ظرف ریخته و بهم بزنید و نمک و فلفل و ادویه های دلخواه و حتی سبزیجات دلخواه می توانید اضافه کنید. سپس یک ماهی تابه خوب که نیاز به روغن نداشته باشد روی شعله قرار دهید تا حسابی داغ شود و تخم مرغ را داخل ماهی تابه ریخته و یک قاشق غذا خوری پنیر دلخواه (پنیر پیتزا یا پنیر ورقه ای) اضافه کنید. بعد از اینکه لبه های تخم مرغ پخته شد شروع کنید به رول کردن تخم مرغ و اجازه دهید هر رول خودش رو بگیره و بعد رول بعدی.

دستورهای غذایی

دستور اسموتی

اسموتی نوشیدنی است که از ترکیبی مخلوط کردن میوه ها و سبزیجات تهیه می شود.

مواد لازم جهت تهیه اسموتی :

نوع اول :

موز : ۱ عدد

بیبی اسفناج : ۳۰۰ گرم

شیر بادام یا شیر پاستوریزه کم چرب : ۱ لیوان

آب : ۵۰۰ میلی لیتر

تمام مواد را داخل مخلوط کن ریخته و حسابی باهم مخلوط نمایید و میل کنید.

نوع دوم :

پوره کدو حلوایی : ۵۰۰ گرم

دارچین : ۱ قاشق چای خوری

جور هندی یا زنجبیل : ۱ قاشق چای خوری

عصاره وانیل : ۱ قاشق چای خوری

شیر بادام یا شیر پاستوریزه : ۱ لیوان

کره بادام زمینی : ۱ قاشق غذاخوری

عسل : ۱ قاشق غذاخوری

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته و حسابی باهم مخلوط نمایید و میل کنید.

دقت کنید : اسموتی همیشه نیاز به میوه ندارد. در صورت لزوم در

برنامه غذاییبتان میوه ذکر می شود.

دستورات بیشتر در طعم ها کالری های بیشتر در پیج اینستاگرام

موجود می باشد.

دستورهای غذایی

دستور پودینگ چپاسید

مواد لازم جهت تهیه پودینگ :

نوع اول :

دانه چپاسید: ۱۵ گرم

پودر کاکائو: ۱۵ گرم

شیر کم چرب: ۱۵۰ گرم

شیر را گرم کنید و سپس با پودر کاکائو مخلوط کنید. کمی شیرین کننده و دانه چیا اضافه کنید. ۴ ساعت در یخچال بگذارید و در نهایت نصف موز و کمی مغز هم می توانید به پودینگ اضافه نمایید.

در پودینگ از جودوسر معادل اندازه پودر کاکائو هم می توان استفاده کرد.

نوع دوم :

دانه چپاسید : ۱ قاشق غذاخوری

میوه دلخواه (موز یا انبه و ...) : ۱ لیوان

ماست ایسلندی رقیق شده با مقداری آب گرم و شیرین کننده : ۱ لیوان

پودر نارگیل : ۱ قاشق غذاخوری

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و شب تا صبح در یخچال بگذارید و سپس میل نمایید.

دقت کنید : دستورات بیشتر در طعم ها و کالری های بیشتر در پیج اینستاگرام

موجود می باشند.



دستورهای غذایی

دستور اوتمیل : Oatmeal

مواد لازم جهت تهیه اوتمیل :

- ◀ جودوسر پرک آماده : ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)
- ◀ شیر گیاهی یا شیرپاستوریزه کم چرب به مقدار لازم
- ◀ میوه : دلخواه (به مقدار مناسب و کم)
- ◀ دانه چیا : یک قاشق مرباخوری
- ◀ دارچین : ۱ قاشق چایخوری
- ◀ گردو : ۱ عدد
- ◀ عسل : به مقدار دلخواه

طرز تهیه :

جودوسر را داخل کاسه ای ریخته و سپس میوه و بقیه مواد را اضافه کنید و در انتها شیر را به مواد اضافه کنید تمام مواد شب تا صبح در یخچال بمانند و می توانید روز بعد میل نمایید.

◀ **دقت کنید :** می توانید شب قبل تمام مواد را آماده کنید و بعد از اینکه شب تا صبح در یخچال گذاشتید با حرارت ملایم بپزید و میل نمایید.

◀ میزان شیر در صورتی که دوست دارید سفت تر باشد میتوانید کمتر استفاده کنید.

◀ دستورات بیشتر با طعم ها کالری های بیشتر در اینستاگرام موجود می باشد.



دستورهای غذایی

دستور خوراک کدو

مواد لازم جهت تهیه خوراک :

- ← پیاز: ۱ عدد
- ← روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری
- ← ادویه دلخواه و آویشن
- ← کدو سبز نگینی: تقریباً ۱۰ عدد
- ← فلفل دلمه ای خرد شده: ۱ عدد
- ← گوجه فرنگی خرد شده: ۲ عدد

طرز تهیه :

- ← ابتدا پیازها را در روغن زیتون با شعله ملایم تفت داده و ادویه های دلخواه و آویشن اضافه نمایید.
- سپس کدو اضافه کنید و بعد فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید مواد با هم تفت بخورند.
- ← خوراک سبزیجات شامل: کشک بادمجان-میرزا قاسمی-کوکو اسفناج- کوکو کدو سبز و می باشد که میتوانید در برنامه غذاییتان استفاده کنید.

HANIEL

کاهش وزن و عضله سازی



آیا می دانید قبل و بعد از ورزش
تغذیه در زمان **کاهش وزن** و
عضله سازی چگونه باید باشد

کاهش وزن و عضله سازی

وعده قبل از تمرین به منظور

کاهش وزن



دو عدد خرما یک فنجان قهوه

وعده بعد از تمرین به منظور

کاهش وزن



۳ عدد سفیده تخم مرغ
۳ عدد زیتون و سبزیجات

HANIEL

کاهش وزن و عضله سازی

وعده قبل از تمرین

عضله سازی



یک عدد موز و یک فنجان قهوه

وعده بعد از تمرین

عضله سازی



۳ برش فیله مرغ گریل و سبزیجات



HANIEL ۲۹

+46 73 975 40 69

haniel_academy

hanielacademy.com