

برنامه جامع سلامت (ابعاد تغذیه‌ای و فعالیت جسمانی) معاونت دانشجویی دانشگاه لرستان – مدیریت تربیت بدنی

الف: برنامه غذایی

۱. در طول زندگی از یک الگوی غذایی سالم (غذاهای سالم) پیروی کنید.
۲. بر روی تنوع، تراکم مواد مغذی (پروتئین، مواد معدنی و ویتامین بالا) و مقدار آن تمرکز کنید.
۳. کالری دریافتی از قندهای افزوده (ساده) و چربی‌های اشباع‌شده (حیوانی) را محدود کنید و مصرف سدیم را کاهش دهید.
۴. به سمت انتخاب‌های سالم‌تر غذا و نوشیدنی بروید. انتخاب بین غذای خوب و خوبتر.
۵. نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه پیش از ناشتا، نوشیدن دو لیوان آب (در ابتدا اگر نمی‌توانید، با یک لیوان شروع کنید و در ادامه مقدار مصرف را بیشتر کنید).
۶. یک ساعت پیش از وعده‌های غذایی اصلی یک لیوان آب بنوشید.
۷. صبحانه مفید و مقوی بخورید.
۸. در صورت خوردن میان وعده، حتماً از سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.
۹. مصرف غذاهای قندی را کم کنید (نان سفید، برنج سفید، سبزمینی، ماکارونی، نوشیدنی‌های قندی، بویژه گازدار).
۱۰. مصرف غذاهای پروتئینی را افزایش دهید. به ترتیب اولویت: ماهی، شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان، سویا.
۱۱. وعده شام را زودتر مصرف کنید (پیش از ساعت ۱۹).
۱۲. پیش از خواب، یک لیوان شیر (۱۲۵ سی‌سی) یا یک لیوان ماست کم چرب (۱۲۵ سی‌سی)، یا یک لیوان آب میوه طبیعی (۱۲۵ سی‌سی) مصرف کنید.
۱۳. تا جایی که میسر است مصرف سبزیجات (اولویت اول) میوه‌جات (اولویت دوم) در طول روز را افزایش دهید.
۱۴. هفته‌ای یک بار وعده ناهار را حذف کنید.
۱۵. پیش و پس از دوش گرفتن یک لیوان آب ولرم بنوشید.

ب: برنامه ورزشی

۱. هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در یک جلسه داشته باشید. در صورت نداشتن وقت کافی، سه جلسه ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز انجام دهید.

۲. هفته‌ای دو الی سه جلسه تمرین با وزنه انجام دهید.

۳. دویدن حداقل ۲ الی ۳ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه به صورت دوهای متناوب (شدت کم و شدت زیاد) انجام دهید.

۴. از نشستن یکجا به مدت بیشتر از ۳۰ الی ۴۵ دقیقه پرهیز کنید. پس از هر ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ دقیقه پیاده‌روی انجام دهید.