خراسان روزنامه صبح ایران
چهارشنبه ۵ اردیبهشت ۱۳۹۷ .۸ شعبان ۱۴۳۹ .شماره ۱۹۸۰۴

نبض بازار

مسئله وزن از بدو تولد مهم است. مشکل چاقی در سال های اخیر بنا به دلایلی چون تغذیه نامناسب و کم تحرکی، بسیار پررنگ شده است و افراد چاق با درک تهدیدهای چاقی درصدد رفع این معضل برآمده‌اند. در مطلب امروز ضمن آشنا کردن شما با شیوه‌های لاغری، بار مالی هریک از این روش‌ها را نیز بررسی می کنیم.

هزینه‌های چربی سوزی

بررسی مالی ۳ شیوه بی دردسر لاغری

سمیه محمد نیا حنایی
h.habibi@khorasannews.com

با گرم تر شدن هوا، سراغ بقچه لباس های تابستانی رفتم. دلم هوای لباس خنک و زیبایی را کرده بود که سال گذشته اواخر تابستان خریده بودم و فرصت نشده بود زیاد آن را بپوشم. لباس را که در آوردم، از خوشحالی چشمانم برق زد، تقریبا نو بود. با شوق و ذوق فراوان مشغول پوشیدن شدم که در کمال ناباوری دیدم دکمه هایش به هم نمی‌رسد. آخر مگر می‌شود، آدم چاق شود و خودش متوجه نشود؟ با خودم گفتم مگر این چند روز تعطیلات نوروزی و دید بازدید هایش چقدر کالری نسوخته به جان من اضافه کرده است که دکمه هایم بسته نمی‌شود؟ چند نفس عمیق کشیدم و سراغ قوطی نخ و سوزن ها رفتم. بهترین راه همین است؛ جا به جایی دکمه ها! بعد از چند دقیقه که از دوخت و دوز خلاص شدم، دوباره لباس را پوشیدم. این بار دکمه ها به سختی و به قیمت از بین رفتن شکل و ریخت لباس بسته می‌شد. هنوز هم نمی توانستم باور کنم که این قدر چاق شده‌ام. ترازو را که زیر تخت خاک می‌خورد، برداشتم و رویش ایستادم. با دیدن عقربه وزنه چیزی نمانده بود که از تعجب شاخ دربیاورم. با نامیدی لباس محبوبم را تا کردم و در زیر انبوه لباس هایم گذاشتم تا زمانی که از شر این چربی های تلنبار شده، خلاص شوم و دوباره لذت پوشیدنش را تجربه کنم. در گزارش دخل و خرج، به موضوع پر طرفدار انواع شیوه‌های لاغری و خرجی که هر کدام از این‌ها، روی دستمان می‌گذارند، رفته‌ایم. در مطلب امروز سه شیوه کمتر دردسر ساز و خرج تراش را بررسی می‌کنیم. پس اگر می خواهید از کم و کیف مالی لاغری خانگی، گیاهی و ورزشی آگاه شوید. مطلب امروز را از دست ندهید.

آیا شما چاق هستید؟

بیشتر افراد هر میزان چربی زیر پوست خود را به چاقی و چربی های انباشته شده نسبت می دهند و تقریبا هر کاری انجام می دهند تا هر طوری که شده از شر این چربی هایی که در واقع، یکی از استراتژیک ترین ذخایر بدنشان است، رها شوند. اما واقعیت این است که چربی به عنوان معادن تامین انرژی بدن، در زیر پوست یا اطراف اندام های تحتانی، دارای کار و ویژگی های مهمی هستند که قلع و قمع ناآگاهانه آن ها آسیب های جبران ناپذیری را به سلامت افراد وارد می کند. پس بهتر است قبل از هر اقدام برای چربی سوزی، با مراجعه به دکتر تغذیه از چاق بودنتان مطمئن شوید. البته می توان با یک معادله ساده بر اساس قد و وزن نیز BMI بدن خود را به دست آورید سپس برای تناسب اندام خود اقدام کنید.

رژیم های لاغری معجزه آسا اما باور نکردنی

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد، در مجلسی همین که صحبت لاغری، چاقی و تناسب اندام به میان می آید، سیل بی امانی از نسخه های خانگی در مجلس راه می افتد. حاضران بیشتر این نسخه‌ها را راه علاج نهایی می دانند و با این جمله: «این یکی دیگه ردخور نداره» مهر تاییدی بر سخنان خود می زنند. رژیم و دستورهای لاغری خانگی، گاه بسیار تعجب آور هستند. مثلا تجویز خوردن ۹ عدد موز در ۲۴ ساعت به جای تمام وعده‌های غذایی، یا پرهیز از خوردن هر نوع چربی برای ۲۱ روز، یا رژیم انگور که در آن شما مجبور هستید در هفت روز اول به جای صبحانه یک کاسه انگور بخورید و در هفت روز دوم به جای صبحانه و ناهار انگور تناول کنید و در هفته سوم باید به جای تمام وعده‌های غذایی انگور بخورید! این رژیم های خارق العاده خانگی، با آن که بعضی وقت ها خیلی با دو دوتای عقلی جور در نمی آیند، اما باز هم طرفداران خودش را دارد. علت استقبال از این روش ها در بی دردسر بودن آن‌ها و کم هزینه بودنشان است. مثلا شما با انداختن تنها دو تکه دارچین در قوری چای، بدنتان را به چربی سوزی وا می دارید. همچنین برای پیروی از این دستورها لازم نیست شال و کلاه کنید و در عطاری ها دست به جیب شوید. اکثر داروهای تجویزی در کابینت آشپزخانه‌تان وجود دارد و به معنی این است که بار اضافی مالی را برای از دست دادن چربی های اضافی‌تان متحمل نمی شوید. بررسی مالی این نسخه، با توجه به دلایل ذکر شده، به صورت دقیق امکان پذیر نیست. اما می‌توان محدوده پنج هزار تا ۵۰ هزار تومانی را برای یک ماه در نظر بگیریم.

لاغری با گیاهان دارویی

بیشتر افراد، نسخه های خانگی را غیر واقعی و نا کارآمد می دانند. به همین علت، راه حل منطقی تری را برای خوش اندام شدن، پیش می گیرند. چند سالی می‌شود که طب سنتی رونق گذشته خود را دوباره پیدا کرده است. تقریبا در هر کوچه و خیابانی یک مغازه عطاری یا گیاهان دارویی وجود دارد. اگر وارد این مغازه ها شوید، بعد از چند دقیقه با کیسه ای پر از عرقیات و داروهای گیاهی خارج خواهید شد. حقیقت این است که بسیاری از افراد داروهای گیاهی را بسیار کارآمدتر از داروهای شیمیایی می دانند تا جایی که قید شیمیایی ها را به کل زده‌اند و سراغ داروهای گیاهی رفته‌اند. عده‌ای هم معتقدند که داروهای گیاهی اگر نفعی برای‌مان نداشته باشند، حداقل ضرری هم به‌ ما نمی‌رسانند؛ «داروهای شیمیایی شاید جایی را خوب کنند، اما صد جای دیگر بدنمان را خراب می کنند.» بهر حال بازار گیاهان دارویی و طب سنتی طرفداران پر و پا قرصی دارد. نسخه‌های عطاری ها از یک قلم شروع و حتی به ۱۰ تا ۱۲ قلم نیز می رسد. طی گفت و گویی که با یکی از متصدیان این مغازه ها داشتیم، وی بیان کرد که افراد در بدو ورود به عطاری از نظر «طبع شناسی»، بررسی می شوند سپس بر اساس نوع طبع و مزاجشان دارو دریافت می کنند. وی معتقد است در درمان به شیوه طب سنتی دو عامل صبر و اعتماد بسیار موثر است. نسخه های گیاهی لاغری، در بهترین حالت از نظر اقتصادی ۳۰ هزار تومان و در بدترین حالتاش ۱۵۰ هزار تومان خرج روی دستتان می گذارند.

راه‌میانبر داروهای گیاهی

استفاده از داروهای گیاهی دردسرهای فراوانی دارد، مثلا در یک مورد شما باید گیاه اول را به مدت چند دقیقه بجوشانید سپس با دم کرده گیاه دوم مخلوط کنید و باز با پودر گیاه سوم بگذارید چند دقیقه دیگر بجوشد! اما راه‌ساده‌تری هم برای استعمال گیاهان دارویی وجود دارد و آن استفاده از دمنوش ها، قرص ها و پودرهای گیاهی است. مطمئنا تبلیغات آن‌ها را در رسانه عمومی، شبکه‌های مجازی و حتی بیلبوردهای شهر بارها و بارها دیده‌اید؛ تبلیغاتی با ادعاهای دلفریب مانند لاغری تضمینی، کاهش ۳۰ کیلو وزن در یک دوره مصرف و... شاید همین تبلیغات پر سر و صدا باعث شده است که به طرفداران این شیوه درمانی روز به روز افزوده شود. اما هر چه استفاده از این دمنوش‌ها و قرص‌ها نسبت به گیاهان دارویی آسان‌تر است، قیمت شان هم به مراتب بیشتر است. قیمت پک های کامل لاغری برای یک دوره ۴۰ روزه حدود ۴۰۰ هزار تومان هزینه دارد.

جدا توصیه می کنم هنگام خرید این نوع محصولات به علامت استاندارد و مهر تایید و مجوز اداره بهداشت آن توجه ویژه‌ای داشته باشید. متاسفانه برخی افراد سودجو در محصولاتی مشابه، ترکیباتی از ماده مخدر «شیشه» را به کار می گیرند که به شدت لاغر کننده است اما صدمات بسیار زیادی را برای مصرف کنندگان به دنبال دارد.

لاغری با چاشنی سلامت

باید به زبان ساده گفت تنها دو راه برای لاغری وجود دارد؛ جلوگیری یا نظارت بر ورود کالری به بدن (رژیم) و دوم، افزایش سوخت کالری ها که دومی جز با ورزش و فعالیت های بدنی مستمر و منظم میسر نمی شود. در واقع داشتن فعالیت ورزشی در کنار پرهیز غذایی و استفاده از داروهای چربی سوز مسیر شما را برای رسیدن به تناسب اندام ایده‌آل تان بسیار کوتاه‌ می کند. کم‌تحرکی و زندگی ماشینی در افزایش انباشت چربی های اضافی بدن، بسیار موثرند. بدیهی است، هر چه میزان فعالیت بدن کم باشد، به همان میزان عمل سوخت چربی ها برای تامین انرژی نیز کم می شود. این به معنای افزایش پس انداز چربی بدن برای روزهای مباداست. البته روز مبادایی که ممکن است با این وضعیت تحرک بدنی ما هرگز از راه نرسد. خانه‌های نقلی و آپارتمانی، زندگی ماشینی، وضعیت آلودگی هوا و فقیر بودن شهرها از نظر داشتن فضاهای سبز، دست به دست هم داده‌اند تا میزان فعالیت بدنی ما را چه در منزل و چه خارج از آن، کاهش دهند. در این شرایط ثبت نام و ورزش در باشگاه های ورزشی می‌تواند، یکی از بهترین گزینه ها برای انجام منظم و مستمر فعالیت‌های بدنی باشد.

لاغری توام با ورزش مزایایی دارد که در دیگر شیوه‌های لاغری وجود ندارد.

سلامت: کاهش قابل توجه برخی از ریزمغذی ها در برنامه های غذایی افرادی که رژیم دارند، گاه اثرات منفی و جبران ناپذیری را بر سلامت آنان می گذارد. مثلا مشکلاتی چون پوسیدگی سریع عاج و مینای دندان و دردهای استخوانی به دلیل از دست رفتن ذخایر کلسیم بدن، یا ریزش ناگهانی و بدون بازگشت مو به دلیل فقر آهن از جمله این عوارض است.

حفظ کشسانی پوست: در لاغری های نامتعارف که فرد در یک دوره زمانی کوتاه میزان زیادی از چربی های خود را از دست می دهد، پوست به دلیل ناتوانی در هماهنگ شدن با حجم جدید برخی قسمت ها، شل و چروکیده می شود. اما در لاغری های ورزشی، از آن جایی که چربی سوزی طی فعالیت های سوخت و سازی طبیعی بدن انجام می شود، پوست هم فرصت لازم را برای بازگشت تدریجی به حالت اولیه خود دارد.

حفظ شادابی: در لاغری های رژیمی از آن جایی که اصل اول بر پرهیز غذایی است، افراد چاق و خوش اشتها در طول روز دایم در حال سر کوب یکی از غرایزی هستند که سال ها با آن خو گرفته اند. این سر کوب مستمر عادتِ پرخوری، گاه منجر به بروز علایم و نشانه هایی از افسردگی می شود. البته باید اضافه کرد که کم خونی ناشی از فقر آهن در رژیم های غذایی به شدت گرفتن افسردگی دامن می‌زند. اما در لاغری با ورزش، به‌واسطه شرکت در یک عمل دسته جمعی، نه تنها افسردگی به سراغ‌تان نمی‌آید بلکه بعد از هر جلسه‌ورزش با روحیه‌ای شاداب‌تر به سر کار و زندگی‌تان باز می گردید.

بررسی هزینه‌های مالی ورزش در باشگاه

ورزش در باشگاه محاسن زیادی دارد که مهم‌ترین آن، انجام شکل صحیح حرکت های ورزشی زیر نظر مربی است. اهمیت این نکته زمانی روشن می شود که بدانیم، بسیاری از آسیب های جسمانی مبتدیان، به دلیل اشتباه انجام دادن حرکت های ورزشی است. دومین مزیت، ناشی از بار روانی مبلغی است که شما به عنوان شهریه به باشگاه می‌پردازید. بر این اساس چون شما، از جیب مبارکتان مبلغی را هر ماه به حساب باشگاه واریز می کنید، خودتان را نیز مقید می کنید تا حتی یک جلسه را از دست ندهید و این به معنای اراده شما برای انجام مستمر و منظم فعالیت بدنی است.

هزینه هایی چون شهریه ماهانه، خرید لباس و کفش مناسب برای ورزش در باشگاه، در کنار مزیت های آن اندکی منفی به نظر می رسد. شهریه کلاس های ورزش با دو عامل مشخص می شود، نوع کلاس ثبت نامی و نوع باشگاه از نظر درجه یک، دو و یا سه بودن. هزینه ورزش در رشته های هوازی مانند ایروبیک، پیلاتس، آمادگی جسمانی و بدن سازی (بدون رژیم غذایی) از ۵۰ هزار تومان برای یک ماه آغاز می شود و در باشگاه‌های درجه یک به ۹۰ هزار تومان می رسد. رشته ورزشی TRX نیز در باشگاه‌های عادی با شهریه ۹۰ هزار تومان و در باشگاه های درجه یک با مبلغ ۱۷۰ هزار تومان ارائه می شود.

قیمت لباس‌های ورزشی کاملا به سلیقه شما بستگی دارد. اگر جزو افراد برند پوش هستید، باید جیب تان را برای یک هزینه ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومانی آماده کنید. اما اگر به مرغوبیت کالای ایرانی اعتقاد دارید، برای تهیه یک دست کامل لباس ورزشی خرجی حدود ۵۰ تا ۱۵۰ هزار تومان در انتظارتان است. خرید کفش ورزشی هم از این قاعده جدا نیست. کمتر از ۱۸۰ هزار تومان، کفش ورزشی خارجی و مارک دار در بازار پیدا نخواهید کرد. در حالی که کفش های ساخت وطن مان در گران ترین حالت خود حتی به ۱۰۰ هزار تومان هم نمی رسند. دیگر انتخاب با شماست.

تبلیغات باید به زبان مشتری و در ذهنیت و تصورات او بگنجد.

سخن بزرگان
زیباترین و به یادماندنی ترین سخنان مشاهیر در صفحه «همشهری سلام»

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس سیر ۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY
د/۹۷۰۱۲۷۳۷

شقیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شقیعیان کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی زیر نظر سازمان حج
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰
د/۹۷۰۱۴۵۲۰

تور گروهی قطار و اتوبوس ۵ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل ۳* گلستان و بام سبز نیاسر ویژه کلاکبری
کاشان حرکت ۲/۱۴ و ۲/۲۰
@mashhadsafar1
۳۸۹۰۴۳۳۳ - ۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
د/۹۷۰۱۲۷۳۳

۳۶۰۳۶۰۱۰ کیش اقساط بدون کارمزد تخصص ماست
کانال تلگرام @yekta_seir
د/۹۷۰۱۲۷۳۱

چارترکننده پرواز روزانه AGS آذین گشت
@azingasht_mhd
کیش قشم اصفهان یزد شیراز
۰۵۱۳۷۵۰۵
د/۹۷۰۱۳۶۵۹

میعاد راه شرق
۰۵۱۳۱۸۹۴ (داخلی ۱)
کیش ...همه روزه... قشم
قم و کاشان و اصفهان و شیراز
د/۹۷۰۱۵۲۷۸

شرکت خدمات مسافرتی و جهانگردی آریا پرواز ماندگار جهت تکمیل کادر خود به افراد واجد شرایط ذیل نیازمند است:
کانتر فروش هتل (دو سال سابقه مرتبط)
کانتر پرواز داخلی (دو سال سابقه مرتبط)
کانتر پرواز خارجی (دو سال سابقه مرتبط)
طراح و فتوشاپ کار خلاق (دو سال سابقه مرتبط)
تلفن تماس: ۰۵۱-۳۸۰۶۳۰۰۰
آدرس: مشهد - بلوار هاشمیه - بین هاشمیه ۳۱ و ۳۳ - ساختمان خلیج فارس - طبقه ۱
د/۹۷۰۱۵۲۷۱

نازلترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
استانبول دبی / گرجستان مالزی / تایلند کیش / قشم
اخذ ویزا در کمترین زمان ممکن
خارجی ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ داخلی ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
چارترکننده پروازهای مشهد / نجف / مشهد هواپیمایی معراج
اخذ ویزای عراق در کمترین زمان ممکن
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی) ۳۷۱۳۷۰۳۱-۶ | ۰۹۱۵۹۱۶۸۸۴۲
د/۹۷۰۱۲۷۸۴

گرجستان . استانبول
دبی . مالزی . تایلند
کیش . قشم . چابهار
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۳۰۰
موج آبی ۳۱۳۰۰
د/۹۷۰۱۵۳۶۵

۳۷۰۱۰ پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان

آبشار شیر آباد تور شالگردی جنگل ابر
ایمان امین ۳۶۰۹۹۹۸۷ انتخاب طلایی ۳۵۰۱۲۳۳۶
نقد محور طلایی خاوران ۳۸۴۵۲۲۳۰ اقساط

اقساط دلخواه کیش
چین مالزی تایلند
جام جهانی روسیه ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴
د/۹۷۰۱۲۸۰۱

تخفیف های ویژه را از ما بخواهید
تورهای یک روزه
#ایران_دوست_بگردیم
کافه سفر TRAVEL CAFÉ
دبی ترکیه مالزی
تایلند / اروپا
۳۸۸۴۴۸۴۴
۰۹۱۵۰۰۵۵۲۰۰
د/۹۷۰۱۷۳۴۸

دبی مالزی ترکیه
خدمات اخذ ویزا
رزرو آنلاین پروازهای چارتری و سیستمی
dibagasht724.ir
کیش / قشم تمام اقساط
دیباگشت
۰۵۱-۳۸۴۶۵۰۰۶
کانال تلگرام @dibagashtkhavaran
د/۹۷۰۱۴۵۳۰

کاشان
تور گروهی ویژه جشن گلاب
حرکت ۱۰ اردیبهشت
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
۰۹۳۳۵۵۱۹۰۲۶
د/۹۷۰۱۷۴۳۹