



ZUMBA
SETARE

Dance . Fitness . Healthy Life

ویژه افرادی که
با وجود رژیم و ورزش
وزنشان
ثابت مانده است!

راهنمای ۳ روزه عبور از استپ وزنی

یک برنامه کوتاه مدت و علمی برای
فعال سازی متابولیسم و کاهش وزن



شکست استپ
وزنی



چربی سوزی
هدفمند



فعال سازی
متابولیسم



حفظ عضله



انرژی بیشتر



این برنامه به صورت کوتاه مدت طراحی شده است،
نه یک رژیم دائمی!



@zumbasetare



2/8

استپ وزنی چیست؟

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare



استپ وزنی زمانی اتفاق می افتد که با وجود رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم، وزن شما برای **چند هفته متوالی ثابت می ماند** و کاهش پیدا نمی کند.

این یک **واکنش طبیعی بدن** برای حفظ تعادل و بقا است.

چرا استپ وزنی اتفاق می افتد؟

بدن انسان هوشمند است! وقتی کالری کمتری دریافت می کند، برای صرفه چوبی در انرژی، متابولیسم خود را کند می کند.



کاهش توده عضلانی

عضله کمتر = سوزاندن کالری کمتر



سازگاری متابولیسم

بدن با کالری کمتر سازگار می شود



کاهش فعالیت روزانه

حرکت های روزمره ناخودآگاه کمتر می شود



کم برآوردی کالری

مقدار کالری مصرفی را کمتر از واقعیت برآورد می کنیم



استرس و خواب نامناسب

هورمون ها را به هم می ریزد و مانع کاهش وزن می شود

چه زمانی استپ وزنی «واقعی» است؟



حداقل ۲ تا ۴ هفته متوالی وزن شما ثابت مانده باشد. ✓

اندازه دور کمر و دور شکم نیز تغییری نکرده باشد. ✓

رژیم غذایی و برنامه ورزشی خود را به درستی رعایت کرده باشید. ✓

تنها عدد روی ترازو ثابت مانده و لباس ها گشادتر نشده باشند. ✓

نوسانات ۱ تا ۲ کیلو در طول هفته طبیعی است و به دلیل آب بدن، هورمون ها و زمان بندی وعده های غذایی رخ می دهد.

ZUMBA
SETAREDance. Fitness. *Healthy Life*

@zumbasetare

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare

چه کسانی می‌توانند این برنامه ۳ روزه را انجام دهند؟



این برنامه برای افراد سالمی طراحی شده که دچار استپ وزنی شده‌اند و می‌خواهند با یک برنامه کوتاه‌مدت و اصولی، متابولیسم خود را دوباره فعال کنند.

این برنامه برای شما مناسب است اگر:



حداقل ۳ ماه
وزنتان ثابت مانده
و کاهش پیدا نکرده
(استپ وزنی)



فعالیت بدنی
منظم دارید اما
نتیجه دلخواه
نمی‌گیرید



احساس نفخ،
سنگینی و
احتباس آب دارید



به دنبال یک
برنامه کوتاه و
کنترل‌شده هستید



آماده‌اید ۳ روز
غذای خود را دقیقاً
طبق برنامه مصرف
کنید

چه کسانی نباید این برنامه را انجام دهند؟



- | | | | |
|--------------------|---|---|---|
| ✗ زنان باردار | ✗ افراد با بیماری‌های کلیوی،
کبدی یا قلبی | ✗ افراد با فشارخون بالا
کنترل نشده | ✗ افرادی که داروهای خاص
مصرف می‌کنند (به‌ویژه
داروهای رقیق‌کننده خون،
کورتون، داروهای تیروئید) |
| ✗ زنان شیرده | ✗ افراد مبتلا به دیابت نوع ۱
یا قند کنترل نشده | ✗ افراد با سابقه اختلالات
غذایی (بی‌اشتهایی، پرخوری) | |
| ✗ افراد زیر ۱۸ سال | | | |

نکات ایمنی مهم



- ✓ این برنامه فقط برای ۳ روز طراحی شده و مناسب رژیم طولانی‌مدت نیست.
- ✓ قبل از شروع در صورت داشتن بیماری با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ✓ در صورت ضعف شدید، سرگیجه یا هرگونه علائم غیرطبیعی، برنامه را متوقف کنید.
- ✓ مصرف مکمل یا داروی خاص را فقط با تأیید پزشک ادامه دهید.

نکته مهم

هدف این ۳ روز، شوک مثبت به بدن، کاهش دوحستگی احتباس آب، تنظیم هورمون‌های گرسنگی و فعال‌سازی متابولیسم است.

این برنامه معجزه نمی‌کند،
اما شروع قدرتمندی برای بازگشت به مسیر کاهش وزنتان است.

یادآوری طلایی



تداوم و نظم کلید نتیجه گرفتن است.
۳ روز تمرکز کامل = یک قدم بزرگ به سمت هدف



Dance. Fitness. Healthy Life

| @zumbasetare

4/8

برنامه ۳ روزه

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare

روز اول

عبور از استپ وزنی

روز اول Day 1



مجموع کالری روز

1200

کیلوکالری

درشت مغذی ها



100 g پروتئین



110 g کربوهیدرات



40 g چربی سالم



25 g فیبر



آب مورد نیاز

حداقل ۸ لیوان

(۲ لیتر)



نکته مهم



پروتئین بالا، کربوهیدرات کنترل شده و فیبر کافی به شما کمک می کند هم حجم عضله حفظ شود و هم چربی سوزی فعال بماند.



صبحانه

7:30 - 8:30



- ۲ عدد تخم مرغ، آبپز
- ۱ کف دست نان سبوس دار
- ۱/۲ لیوان ماست کم چرب
- خیار و گوجه
- ۵ عدد گردو

کالری

280

kcal



میان وعده

10:30 - 11:00



- ۱ عدد سیب متوسط
- ۱۰ عدد بادام خام

کالری

120

kcal



ناهار

13:30 - 14:30



- ۱۲۰ گرم سینه مرغ گریل شده
- ۳/۴ پیمانه برنج قهوه ای پخته
- سالاد سبزیجات با آب لیمو
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

کالری

420

kcal



عصرانه

16:30 - 17:00



- ۱ لیوان ماست یونانی کم چرب
- ۱ قاشق چیا یا تخم کتان
- ۳ عدد توت فرنگی

کالری

140

kcal



شام

19:00 - 20:00



- ۱ کاسه سوپ سبزیجات
- ۱ لیوان عدسی کم چرب
- سالاد فصل
- ۱ کف دست نان سبوس دار

کالری

240

kcal



پروتئین کافی

برای حفظ عضله و افزایش سوخت و ساز بدن



کربوهیدرات پیچیده

انرژی پایدار و جلوگیری از گرسنگی زودرس



چربی های سالم

کمک به جذب ویتامین ها و سلامت هورمون ها



فیبر بالا

بهبود گوارش، کنترل اشتها و کاهش نفخ

این برنامه به صورت کوتاه مدت طراحی شده است و جایگزین رژیم شخص سازی شده توسط متخصص تغذیه نیست.

ZUMBA
SETARE

Dance. Fitness. Healthy Life



@zumbasetare

5/8

برنامه ۳ روزه



روز دوم Day 2

عبور از استپ وزنی

@zumbasetare



مجموع کالری روز

1150

کیلوکالری

درشت مغذی ها



105 g پروتئین



100 g کربوهیدرات



40 g چربی سالم



24 g فیبر



آب مورد نیاز

حداقل ۸ لیوان

(۲ لیتر)



نکته مهم



در روز دوم کمی کربوهیدرات را کاهش داده و روی پروتئین و سبزیجات تمرکز می کنیم تا بدن از حالت سازگاری خارج شده و چربی سوزی افزایش یابد.



صبحانه

7:30 - 8:30



- ۲ عدد سفیده تخم مرغ + ۱ تخم مرغ کامل
- ۱ برش نان سیوس دار
- خیار و گوجه
- ۵ عدد گردو

کالری
250
kcal

میان وعده

10:30 - 11:00



- ۱ عدد سیب کوچک
- ۳ قاشق ماست یونانی کم چرب
- ۱ قاشق چیا یا تخم کتان

کالری
130
kcal

ناهار

13:30 - 14:30



- ۱۲۰ گرم ماهی یا مرغ گریل شده
- ۳/۴ پیمانه کینوا یا برنج قهوه ای
- سالاد سبزیجات با آب لیمو
- ۱ قاشق روغن زیتون

کالری
380
kcal

عصرانه

16:30 - 17:00



- ۲ لیوان کفیر کم چرب
- ۱۰ عدد بادام

کالری
120
kcal

شام

19:00 - 20:00



- ۱ کاسه سوپ سبزیجات
- ۱۲۰ گرم سینه مرغ پخته ربشیش شده
- سالاد فصل با آب لیمو
- ۱ کف دست نان سیوس دار (اختیاری)

کالری
270
kcal

پروتئین کافی

برای حفظ عضله
و افزایش چربی سوزی



کربوهیدرات کنترل شده

انرژی پایدار و جلوگیری
از افزایش قند خون



چربی های سالم

کمک به سلامت قلب
و جذب ویتامین ها



فیبر مناسب

بهبود گوارش و کنترل اشتها
و کاهش نفخ

مصرف میوه ها
مقادیرپروتئین
105gکربوهیدرات
100gچربی سالم
40gفیبر
24gZUMBA
SETARE

Dance. Fitness. Healthy Life



@zumbasetare

این برنامه به صورت کوتاه مدت طراحی شده و جایگزین رژیم شخصی سازی شده توسط متخصص تغذیه نیست.

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare



روز سوم

عبور از استپ وزنی

روز سوم Day 3



مجموع کالری روز

1100

کیلوکالری

درشت مغذی‌ها



100 g پروتئین



95 g کربوهیدرات



35 g چربی سالم



25 g فیبر



آب مورد نیاز

حداقل ۸ لیوان

(۲ لیتر)



نکته مهم



روز سوم معمولاً بدن سبک‌تر و کم‌نفخ‌تر است. این طبیعی است و نشانه شروع بهبود عملکرد متابولیسم شماست. به برنامه و عادت‌های سالم خود پایبند بمانید.



صبحانه

7:30 - 8:30



- ۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز
- ۱ برش نان سبوس‌دار
- خیار و گوجه گیلاسی
- ۴ عدد گردو

کالری

250

kcal



میان‌وعده

10:30 - 11:00



- ۱ لیوان ماست یونانی کم‌چرب
- ۱ قاشق چیا یا تخم کتان
- ۵ عدد بادام

کالری

120

kcal



ناهار

13:30 - 14:30



- ۱۲۰ گرم فیله مرغ گریل شده
- ۳/۴ پیمانه برنج قهوه‌ای
- سالاد سبزیجات با آبلیمو
- ۱ قاشق روغن زیتون

کالری

390

kcal



عصرانه

16:30 - 17:00



- ۱ عدد سیب
- ۱۰ عدد بادام

کالری

110

kcal



شام

19:00 - 20:00



- ۱ کاسه سوپ سبزیجات
- ۱۲۰ گرم تن ماهی در آب
- سالاد فصل
- ۱ کف دست نان سبوس‌دار (اختیاری)

کالری

230

kcal



پروتئین بالا

حفظ عضله و افزایش متابولیسم



فیبر کافی

بهبود گوارش و کاهش نفخ و اشتها



چربی‌های سالم

کنترل هورمون‌ها حفظ انرژی پایدار



حجم ملایم غذا

کاهش کالری دریافتی بدون احساس گرسنگی



خلاصه

درشت مغذی‌ها

پروتئین

100 g

کربوهیدرات

95 g

چربی سالم

35 g

فیبر

25 g

مجموع کالری

1100

kcal

! این برنامه کوتاه‌مدت است و جایگزین رژیم شخصی‌سازی شده توسط متخصص تغذیه نیست.

ZUMBA
SETARE

Dance. Fitness. Healthy Life



@zumbasetare

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare



1

**آب کافی بنوشید**

حداقل ۸ لیوان آب
در طول روز بنوشید.
کم آبی می‌تواند باعث
استپ وزنی شود.

2

**خواب باکیفیت داشته باشید**

۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه
به تنظیم هورمون‌های گرسنگی
و چربی‌سوزی کمک می‌کند.

3

**ورزش را متوقف نکنید**

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت
روزانه (کاردیو یا تمرینات
قدرتی) را ادامه دهید.

4

**به وعده‌ها پایبند باشید**

وعده‌ها را حذف نکنید.
بین وعده‌ها فاصله طولانی
نیندازید.

5

**وزن‌کشی نکنید!**

در این ۳ روز به هیچ وجه
وزن خود را چک نکنید.
به فرآیند اعتماد کنید.

6

**نمک و غذاهای شور را کم کنید**

نمک زیاد باعث احتباس آب و
تورم می‌شود و روند کاهش
وزن را کند می‌کند.

7

**قندهای ساده را حذف کنید**

شیرینی، نوشابه، آبمیوه‌های
صنعتی و فست‌فود را
به‌طور کامل قطع کنید.

8

**صبور و مثبت باشید**

استپ وزنی موقتی است.
با رعایت این برنامه، بدن شما
دوباره به حرکت می‌افتد.

چه انتظاری داشته باشیم؟

- ✓ کاهش نفخ و احساس سبکی
- ✓ کاهش احتباس آب اضافی
- ✓ افزایش انرژی و تمرکز
- ✓ شروع مجدد چربی‌سوزی
- ✓ شکستن استپ وزنی و مشاهده کاهش وزن

**نتیجه قطعی:**

۲ تا ۳ کیلو کاهش وزن در یک هفته
اگر برنامه را به‌درستی اجرا کنید.

بعد از ۳ روز چه کار کنیم؟**به رژیم معمول و متعادل خود برگردید**

و از پرخوری بعد از این ۳ روز خودداری کنید.

**ورزش منظم را ادامه دهید**

ترکیب تمرینات قدرتی و کاردیو بهترین نتیجه را دارد.

**هفته‌ای یک یا دو بار این برنامه را تکرار کنید**

برای جلوگیری از برگشت استپ وزنی.

**پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید**

با عکس، سایز، انرژی و احساس خود را بسنجید،
نه فقط با ترازو.



بدن شما هوشمند است؛ با برنامه‌ریزی درست، دوباره به بهترین نسخه خود تبدیل می‌شود.

این ۳ روز، جرقه‌ای برای شروع دوباره است



8/8

به پایان ۳ روزه رسیدی...

حالا شروع تغییر واقعی توئه!

ZUMBA
SETARE

@zumbasetare

تو ۳ روز قدم اول رو محکم برداشتی،

ادامه مسیر به انتخاب تو بستگی داره 🏋️



در ۳ روز فقط یک تجربه کردی، اما با برنامه کامل فیت استار:

چربی سوزی هدفمند
و کاهش سایز
به شکل ماندگارافزایش انرژی و
بهبود استقامت
بدن و ذهنکنترل وزن
و رسیدن به
وزن ایده آلاعتماد به نفس
بالاتر و حال خوب
هر روزهعادت های سالم
که تا همیشه
همراهت می ماند

وقتشه بهترین نسخه ی خودت رو بسازی... ✨



با فیت استار (ورزش در خانه)

بدون نیاز به باشگاه، در خانه بدرخش!

ورزش های متنوع
و علمیزمان دلخواه
بدون محدودیتدر خانه
بدون تجهیزات خاصمناسب خانم ها
در هر سطحی

- ✓ برنامه های چربی سوزی و فرم دهی
- ✓ تقویت عضلات، بالا تنه و پایین تنه
- ✓ کاهش استرس و افزایش انرژی
- ✓ ویدیوهای حرفه ای با آموزش دقیق
- ✓ پشتیبانی و همراهی دائمی

🎁 شروع جدید تو

هدیه ای برای تصمیم امروزت! ➡

ثبت نام امروز =
دریافت برنامه رایگان
و مشاوره اختصاصی

همین حالا تصمیم بگیر!

آینده ی سالم تری منتظرته

کلاس های آنلاین
زومبا زوبیا استاررقص ایرانی
(هنر حرکت)فیت استار
(ورزش در خانه)برنامه های تغذیه
متناسبپشتیبانی و راهنمایی
تخصصیZUMBA
SETARE

Dance. Fitness. Healthy Life



@zumbasetare