



قوانین هفته‌ی اول

چالش خودتکونی

فستینگ- حذف قند افزودنی- پیاده‌روی
از شنبه ۲ اسفند تا جمعه ۸ اسفند



فستینگ



هر روز فستینگ ۱۲:۱۲ یا روزه بگیر

در ۱۲ ساعت مجاز به غذاخوردن (یا از افطار تا سحر)
طبق کالری مجازت غذا بخور.

توی کرفس از این مسیر می‌تونی کالری مجازت رو بگیری:

۱ علامت فلش

۲ انتخاب روش برنامه

انتخاب روش برنامه

۳ کالری شماری

رژیم غذایی

کالری شماری



۴ انتخاب فستینگ ۱۲:۱۲ یا روزه‌داری

حذف قند افزودنی

این هفته ۲ روز رو بدون قندِ افزوده بگذرونین؛ هوس شیرینی داشتن، میوه یا مغزها رو جایگزین کنین.



ارزش غذایی	
کالری (پیشنهاد: ۱۰۹۴)	۸۷۶ (-۲۱۸) کالری
پروتئین (پیشنهاد: ۴۱)	۱۹ (-۲۲) گرم
کربوهیدرات (پیشنهاد: ۱۵۰)	۷۰ (-۸۰) گرم
چربی (پیشنهاد: ۳۶)	۵۵ (+۱۹) گرم
قند (پیشنهاد: ۲۷)	۱۹ (-۸) گرم
سدیم (پیشنهاد: ۲۰۰۰ - ۱۵۰۰)	۱۱۹۴ (-۸۰۶) میلی‌گرم
کلسترول (پیشنهاد: ۲۰۰)	۰ (-۲۰۰) میلی‌گرم
کلسیم (پیشنهاد: ۱۰۰۰)	۱۴۰ (-۸۶۰) میلی‌گرم
آهن (پیشنهاد: ۱۸)	۴ (-۱۴) میلی‌گرم

بقیه‌ی روزهای هفته هم طبق جدول پیشنهادی کرفس پیش برو.

پیاده‌روی



هر روز ۱۰۰۰ قدم بیشتر از روزهای قبل پیاده‌روی کن.
۱۰۰۰ قدم = حدود ۱۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت متوسط

۱ علامت +

۲ انتخاب فعالیت

۳ پیاده روی

۴ انتخاب نوع پیاده‌روی

۵ وارد کردن مدت پیاده روی

