

توصیه های کلی جهت افزایش وزن و  
دستیابی به وزن مطلوب  
« لاغر ها »

( پروژ ه کوچ )

## توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب

۲- کمبود وزن باید از لحاظ پزشکی مورد بررسی قرار گیرد (آزمایش تیروئید، هورمونی، مشکل در جذب مواد غذایی و ...)

بنابراین توصیه می شود با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت نمایید.

۱- برخی بیماری ها، مشکلات هورمونی، اختلالات گوارشی و سوء جذب، مصرف ناکافی غذا و فعالیت های سنگین و بیش از حد، مصرف ناصحیح مواد غذایی، استرس و عوامل روانی از دلایل کمبود وزن و لاغری می باشند، بنابراین بررسی این موارد در اولویت می باشد.



## توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب

۴- برای درمان لاغری، هرگز نباید بدون تجویز پزشک از داروهای چاق کننده استفاده کنید.

۳- راه مناسب برای درمان کمبود وزن و لاغری، انجام تمرینات ورزشی صحیح، تغذیه مناسب و خواب کافی تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه است.



# توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب

۶- توصیه می شود که در برنامه غذایی از تمام گروه های غذایی شامل مواد پروتئینی و لبنیات (گوشت، حبوبات، مغزها، شیر و...)، کربوهیدرات ها (نان، غلات، مواد نشاسته ای و ...)، سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید.

۵- برای افزایش وزن مناسب باید بیشتر از نیاز بدن کالری دریافت کنید، مراقب باشید این کالری های اضافی منجر به ایجاد چربی ها نشوند. بدون تجویز پزشک از داروهای چاق کننده استفاده کنید.



## توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب

۸- برای درمان لاغری باید ورزش را جدی بگیرید. ورزش و تمرینات اصولی باعث می شود تا جذب مواد غذایی افزایش یابد.

۷- در کنار فعالیت بدنی و تغذیه صحیح، خواب و استراحت کافی نیز از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا کم خوابی باعث اختلال در جذب غذا می شود.



## توصیه های کلی جهت افزایش وزن و دستیابی به وزن مطلوب

۹- در صورتیکه فقط به تغذیه بیشتر اهمیت داده و میزان کالری دریافتی افزایش یابد، افزایش وزن با افزایش چربی همراه خواهد بود و مشکلاتی را در پی خواهد داشت. اما با تمرینات بدنی مناسب و با کمک ورزش افزایش وزن از طریق افزایش حجم عضلات صورت می گیرد.

