اخبار کوتاه

والیبال ۲۰۲۴؛ از لیگ ملت‌ها تا المپیک پاریس در مرداد

فدراسیون جهانی والیبال و کنفدراسیون والیبال آسیا محدوده زمانی مسابقات سال ۲۰۲۴ را اعلام کردند که قهرمانی باشگاه‌های مردان و زنان آسیا نخستین تورنمنت سال جدید میلادی خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کنفدراسیون والیبال آسیا محدوده زمانی مسابقات سال ۲۰۲۴ را اعلام کرد که مسابقات قهرمانی باشگاه‌های مردان و زنان آسیا به عنوان نخستین تورنمنت سال جدید میلادی باید تا ۱۶ اردیبهشت سال ۱۴۰۳ برگزار شود.

در این برنامه برای ماه‌های ژوئن و جولای ۲۰۲۴ (۱۲ خرداد تا ۱۰ مرداد ۱۴۰۳) چهار تورنمنت درنظر گرفته شده است که شامل پانزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی نوجوانان پسر و دختر آسیا و بیست‌ودومین دوره رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا در دو گروه مردان و زنان است.

مسابقات والیبال چلنج کاپ آسیا در دو گروه مردان و زنان نیز از اواخر می تا پایان هفته نخست ژوئن برگزار می‌شود که محدوده زمانی اول تا ۱۸ خرداد سال ۱۴۰۲ خواهد بود.

همچنین پنجمین دوره مسابقات والیبال ساحلی زیر ۱۹ سال آسیا قرار است در دوره زمانی ماه‌های می و ژوئن (۱۲ اردیبهشت تا ۱۷ تیرماه سال ۱۴۰۳) برگزار شود.

مهمترین رویداد والیبالی سال ۲۰۲۴ مسابقات والیبال بازی‌های المپیک پاریس است که بر اساس اعلام فدراسیون جهانی از تاریخ ۵ تا ۲۱ مرداد سال آینده برگزار خواهد شد.

همچنین لیگ ملت‌ها ۲۰۲۴ از روز سه‌شنبه ۲۵ اردیبهشت با مسابقات هفته نخست گروه‌زنان آغاز خواهد بود و مرحله مقدماتی این رقابت‌ها روز یکشنبه سوم تیر با برگزاری دیدارهای هفته پایانی گروه مردان به اتمام می‌رسد.

بر اساس اعلام فدراسیون جهانی والیبال، زمان برگزاری مرحله نهایی لیگ ملت‌ها ۲۰۲۴ در گروه زنان از ۳۱ خرداد تا سوم تیرماه است و مرحله نهایی گروه مردان نیز در دوره زمانی هفتم تا دهم تیرماه سال آینده پیگیری خواهد شد.

مسابقات والیبال چلنج‌کاپ فدراسیون جهانی نیز در سال ۲۰۲۴ از چهارم تا هفتم جولای (۱۴ تا ۱۶ تیرماه) برگزار خواهد شد.

بر اساس این برنامه‌ها، دومین مرحله مسابقات والیبال ساحلی انتخابی المپیک در قاره آسیا تا ۲۴ خرداد و سومین و آخرین مرحله این مسابقات نیز تا چهارم تیرماه برگزار می‌شود.

جاده تندرستی مجموعه ورزشی انقلاب مسدود می‌شود

جاده تندرستی مجموعه ورزشی انقلاب از روز سه‌شنبه مسدود خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جاده تندرستی مجموعه ورزشی انقلاب که یکی از پخش های پرطرفدار و پراستفاده این مجموعه است از روز سه شنبه تعطیل خواهد شد.

ترمیم و آماده سازی این جاده برای فصل سرما و بارندگی های پیش رو دلیل این اقدام مسئولان مجموعه ورزشی انقلاب و شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی است. بنابراین غیرقابل استفاده بودن این جاده تا اطلاع ثانوی ادامه دارد.

آنها در حالی با هدف جلوگیری از بروز مشکل در فصل سرما و به ویژه زمان بارش و بارندگی، ترمیم و بازسازی جاده تندرستی را در برنامه گذاشته اند که فصل پاییز تقریبا به نیمه رسیده است.

عبدالله ویسی سرمربی صنعت نفت باقی خواهد ماند

مدیرعامل باشگاه صنعت نفت آبادان گفت: عبدالله ویسی با قدرت به کار خود در صنعت نفت ادامه می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدحسین رحمانی مدیرعامل باشگاه صنعت نفت آبادان در خصوص صحبت‌های عبدا ویسی پس از تساوی این تیم مقابل استقلال خوزستان گفت به طور حتم صحبت‌های شب گذشته آقای ویسی ناشی از تلاش‌ها و زحمات رحمانی است که ایشان در ماه‌های گذشته برای آبادان و تیم فوتبال صنعت نفت داشته است. زحماتی که مردم آبادان به خوبی قدردان آن هستند.

وی اضافه کرد: هر زمانی که دچار تردید شدیم کافی است آنچه که ویسی در سال گذشته برای صنعت نفت انجام داد که نوعی معجزه در فوتبال بود را به یاد بیاوریم و به خوبی می‌دانیم همواره بهترین گزینه و در عین حال اولین و آخرین گزینه ما برای هدایت تیم او است.

رحمانی با تاکید بر مادگاری ویسی در صنعت نفت عنوان کرد: او با حمایت کامل بنده و سایر اعضای هیأت مدیره با قدرت تمام کارش را در آبادان دنبال خواهد کرد و با وجود همه مشکلات، همدلی و یکدست‌بودنی که ایشان در تیم ما ایجاد کرده بارزش‌ترین دارایی امروز صنعت نفت است که به حتم این یکدلی در هفته‌های آتی نتایج بهتری را نیز به همراه خواهد داشت.

شکایت پرسپولیس از داور دیدار برابر ملوان

باشگاه پرسپولیس ضمن اعتراض به قضاوت وحید کاظمی و تیم داوری‌اش به فدراسیون فوتبال شکایت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرخ‌پوشان پایتخت امروز در حالی در لژنی برابر ملوان متوقف شدند که تیم داوری قضاوت پر بحثی داشت.

در دقیقه ۴، دروازه‌بان ملوان بعد از خروج از محوطه جریمه به وضوح توپ را با دست دفع کرد اما داور بازی داده شد.

در دقیقه ۱۳، ارسال توپ زیر ضربه ایستگاهی با خطای مشخص مدافع ملوان و خراب شدن توپ روی علی نعمتی همراه شد که در کمال تعجب داوران از این صحنه هم گذشتند و بنالتی واضح پرسپولیس سوخت.

در دقایق تلف شده هم خطای مدافع ملوان روی امید عالیشاه در محوطه جریمه می‌توانست بنالتی باشد و بازیکن حریف به میرجوجه به توپ نرسید. داور در این صحنه هم ادامه بازی اعلام کرد تا سه خطای واضح تیم حریف سرنوشت بازی را عوض کند. خطاهایی که هر کدام می‌توانست به تنهایی نتیجه بازی را عوض کند.

با توجه به نظر کارشناسان محترم داوری و تأیید آنها درباره صحنه‌های ذکر شده، باشگاه پرسپولیس شکایت رسمی خود را به قضاوت وحید کاظمی و کمک‌هایش به فدراسیون فوتبال ارسال می‌کند.

سرپرست تیم فوتبال پرسپولیس گفت: داخل رختکن همه تصمیم گرفتند مصاحبه کنند چون هر کسی به خودش اجازه می‌دهد علیه پرسپولیس اظهارنظر کند

افشین پیروانی:

یحیی با عشق در پرسپولیس ماند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افشین پیروانی پس از تساوی امروز پرسپولیس در هفته هشتم لیگ برتر گفت: دو تیم خوب، ریشه‌دار پرسپولیس و ملوان بازی خوبی انجام دادند نمی‌خواهم درباره مسائل فنی صحبت کنم چون این روزها هر کسی می‌خواهد دیده شود. درباره پرسپولیس صحبت می‌کند. سرپرست تیم فوتبال پرسپولیس در مورد اظهارنظر کند.

اینکه منظورش علیرضا خانی، عضو هیئت مدیره باشگاه استقلال است، تصریح کرد: اسم کسی را نیاورید. هر کسی می‌خواهد دیده شود اسم پرسپولیس را می‌آورد. پرسپولیس تیم پرطرفداری است و سال گذشته سه قهرمانی آورد. حداقل یک قهرمانی بیاورید و سپس این گونه اظهارنظر کنید. بحث داوری، استادیوم و جایگاه را به رخ می‌کشند اما یادتان باشد باید به پرسپولیس، به کادرفنی و انفاقاتی که برای تیم ما می‌افتد، احترام بگذارید.

دفعه آخرتان باشد که حرف می‌زنید. داخل رختکن همه تصمیم گرفته‌اند مصاحبه کنند چون هر کسی به خودش اجازه می‌دهد علیه پرسپولیس اظهارنظر کند

او در حمایت از یحیی گل محمدی یادآور شد: بهترین مربی داریم که می‌توانست جایی برود که چندین برابر پول بگیرد ولی به خاطر پرسپولیس و عشق هواداران مانده است. یادتان باشد درباره تیم بزرگ پرسپولیس حرف می‌زنید.

بدهی ترسناک پرسپولیس به یک بازیکن

۶۶ میلیارد تومان برای ۴۳ بازی!

دروازه‌بان سابق و کروات تیم فوتبال پرسپولیس که طی ۶ فصل تنها ۴۳ بازی برای این تیم انجام داد در مجموع و با لحاظ کردن رای اخیر فیفا مبلغ یک میلیون و ۳۰۰ هزار یورو باید از این تیم دریافت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «بوژیدار رادوشوویچ» دروازه بان کروات در لیگ ستارهم پس از جدایی «طبافه» ازیکستانی به پرسپولیس پیوست و به عنوان گل دوم بعد از علیرضا بیرانوند عملکرد بسیار خوبی را از خود نشان داد و توانست در مقطعی به یکی از مهره‌های ثابت پرسپولیس تبدیل شود.

شرایط متفاوت «رادوشوویچ» با سه مربی

رادوشوویچ سه فصل زیر نظر برانکو ایوانکوویچ در پرسپولیس حضور داشت اما بعد از جدایی برانکو از کادر فنی سرخپوشان و باروی کار آمدن «گابریل کالدرون»، این مربی آرژانتینی نارضایتی خود را از عملکرد این دروازه بان اعلام کرد و به مدیران پرسپولیس اطلاع داد تا به سراغ جانشینی برای او بروند.

پس از جدایی کالدرون و روی کار آمدن یحیی گل محمدی، ناگهان ورق برای رادوشوویچ برگشت و این دروازه بان توانست رضایت یحیی گل محمدی را جلب کند و در زمان مدیریت محمد حسن انصاری فرد در حالی که یک سال دیگر از قراردادش باقی مانده بود، قرارداد این بازیکن برای سه فصل دیگر تمدید شد.

۹۶۰ هزار یورو برای چهار فصل

طبق قرارداد جدید رادوشوویچ با پرسپولیس، مدیران این باشگاه متعهد شدند که برای فصل ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مبلغ ۲۱۰ هزار یورو، برای فصل ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مبلغ ۲۵۰ هزار یورو، برای فصل ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مبلغ ۲۶۰ هزار یورو و برای فصل ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مبلغ ۲۷۰ هزار یورو به رادوشوویچ دستمزد پرداخت کنند. یعنی رقمی معادل ۹۹۰ هزار یورو که برای پرسپولیس بسیار سنگین بود اما انصاری فرد در این قرارداد سنگین را با دروازه بان کروات متعقد کرد.

ترک ایران و شکایت به فیفا

در سال ۱۴۰۰ و به دلیل نوسانات شدید ارز در کشور، مدیران پرسپولیس نتوانستند به موقع دستمزد دروازه بان کروات خود را پرداخت کنند. در همین راستا و در آذر ۱۴۰۰ رادوشوویچ ایران را ترک کرد و حاضر نشد در تمرینات پرسپولیس حضور یابد. رادوشوویچ همانند دیگر بازیکنان خارجی شاغل در لیگ برتر برای دریافت مطالبات خود به فیفا شکایت کرد تا پرونده‌ای دیگر برای فوتبال ایران و باشگاه پرسپولیس در فدراسیون جهانی فوتبال باز شود.

جریمه ۲۰۰ هزار یورویی پرسپولیس به دلیل تأخیر در پرداخت قسط سوم

در فروردین ۱۴۰۱، کمیته وضعیت فیفا بعد از بررسی شکایت بوژیدار رادوشوویچ از پرسپولیس، این باشگاه را محکوم به پرداخت ۶۶۶ هزار یورو به دروازه‌بان سابق کروات خود کرد. همچنین پرسپولیس باید پنج درصد سود سالیانه نیز به رادوشوویچ پرداخت می‌کرد که این رقم را به حدود یک میلیون یورو افزایش می‌داد. پس از اعلام قطعی این رأی، مدیران پرسپولیس با وکیل رادوشوویچ وارد مذاکره شدند و قرار شد مبلغ یک میلیون یورو طی چهار قسط ۲۵۰ هزار یورویی به این دروازه بان پرداخت شود. متوسط بر اینکه اگر در زمان مقرر این رقم به حساب بازیکن واریز نشود ۲۰۰ هزار یورو دیگر به عنوان جریمه پرسپولیسی‌ها باید به این دروازه بان پرداخت کنند.

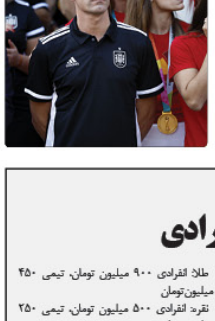
مدیران پرسپولیس دو قسط ابتدایی رادوشوویچ را طبق تاریخی که در تفاهمنامه آنها آمده بود به حساب وکیل بازیکن واریز کردند اما در پرداخت قسط سوم تعلل کردند و فیفا به دلیل ترسیدن پول و ارائه رسید غیر قابل قبول، باشگاه پرسپولیس را محکوم به پرداخت این مطالبات کرد.

بدین ترتیب باشگاه پرسپولیس موظف است ۴۰۰ هزار یورو به رادوشوویچ پرداخت کند که ۲۰۰ هزار یورو جریمه و ۲۰۰ هزار یورو پرداخت نهایی به این بازیکن محسوب می‌شود. البته سرخ‌ها پیش از این توانسته بودند ۵۰ هزار یورو از قسط سوم رو زودتر از موعد به حساب دروازه بان سابق خود واریز کنند و به همین دلیل ۲۰۰ هزار یورو باقی مانده بود که با تعلل مدیران این عدد به رقم ۴۰۰ هزار یورو تبدیل شد.

۶۶ میلیارد تومان در جیب دروازه بان کروات

در مجموع و طبق حکم فیفا پرسپولیسی‌ها باید به دروازه بان سابق خود که طی ۶ فصل تنها ۴۳ بازی برای این تیم انجام داد رقمی معادل یک میلیون و دویست هزار یورو پرداخت کنند که از این رقم تاکنون ۴۰۰ هزار یورو به حساب دروازه بان کروات واریز شده و اکتوبر ۸۰۰ هزار یورو دیگر باقی مانده است که اگر قیمت هر یورو را ۵۸ هزار تومان در نظر بگیریم رادوشوویچ مجموعاً رقمی معادل ۶۶ میلیارد تومان از پرسپولیس دریافت خواهد کرد.

محرومیت سنگین فیفا برای رئیس فدراسیون جنجالی



کمیسیون انضباطی فیفا، لوئیس روبیالس رئیس سابق فدراسیون فوتبال اسپانیا را محروم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لوئیس روبیالس رئیس سابق فدراسیون فوتبال اسپانیا که بعد از اتفاقات و حواشی جام‌جهانی ۲۰۲۳ زنان با حکم تعلیق ۹۰ روزه روبه‌رو شده بود، امروز توسط کمیسیون انضباطی فیفا با حکم محرومیت سنگینی مواجه شد.

کمیسیون انضباطی فیفا، لوئیس روبیالس را به مدت سه سال از انجام هر گونه فعالیت مرتبط با فوتبال چه در سطح ملی و چه بین المللی محروم کرد، زیرا رفتار وی او ناقض ماده ۱۳ قانون انضباطی فیفا بوده است.

این پرونده مربوط به اتفاقات و حواشی فینال جام‌جهانی ۲۰۲۳ زنان بین تیم‌های ملی اسپانیا و انگلیس بوده که روبیالس حرکات ناشایستی با جنی هرموسو بازیکن تیم ملی اسپانیا در هنگام اهدای مدال داشت.

تصمیم کمیسیون انضباطی فیفا امروز دوشنبه به اطلاع روبیالس رسید که طبق مفاد آیین نامه انضباطی فیفا ۱۰ روز فرصت دارد تا فرجام خواهی کند. این تصمیم قابل اعتراض در کمیته استیناف فیفاست.

در این بیانیه آمده است: فیفا بر تعهد مطلق خود برای احترام و حفاظت از یکپارچگی همه و اطمینان از رعایت قوانین اساسی رفتار مدنی تاکید می‌کند.

با دستور وزیر ورزش و جوانان؛

اعطای پاداش بازی‌های پارا آسیایی به متقیان و مرادی

با دستور وزیر ورزش و جوانان، پاداش قهرمانی و نایب قهرمانی بازی‌های پارا آسیایی به هاشمیه متقیان و زینب مرادی پرداخت خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در پی پس گرفتن مدال طلای هاشمیه متقیان و مدال نقره زینب مرادی در ماده F56 پرتاب نیزه بانوان بازی‌های پاراآسیایی هانگژو از سوی کمیته برگزاری بازی‌ها، کیومرث هاشمی وزیر ورزش و جوانان دستور داد پاداش قهرمانی و مدال طلای این بازی‌ها به هاشمیه متقیان و پاداش نایب قهرمانی و مدال نقره به زینب مرادی (مبلغ مصوب آیین‌نامه تجلیل از قهرمانان) به این دو ورزشکار پرداخت شود.

پیش از این وزارت ورزش و جوانان اعلام کرده بود طبق آیین‌نامه تجلیل از قهرمانان، مبلغ تعیین شده جوایز قهرمانان بازی‌های آسیایی و پارآسیایی به شرح زیر است:

طلا: انفرادی ۹۰۰ میلیون تومان، تیمی ۴۵۰ میلیون‌تومان

نقره: انفرادی ۵۰۰ میلیون تومان، تیمی ۲۵۰ میلیون‌تومان

برنز: انفرادی ۲۵۰ میلیون تومان، تیمی ۱۲۵ میلیون‌تومان

گفتنی است جوایز قهرمانان و مدال‌آوران طبق آیین‌نامه مربوطه در مراسم تجلیل از قهرمانان و مدال‌آوران اهدا می‌شود.

یگانه نخستین مدال انفرادی تراپ در آسیا را به گردن آویخت

بلیک یگانه در پیکارهای تیراندازی قهرمانی آسیا، مدال برنز تراپ در بخش انفرادی را کسب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در ادامه مسابقات تیراندازی قهرمانی آسیا در چانگ‌وون کره‌جنوبی و در فینال تراپ مردان، بلیک یگانه که در دور مقدماتی به‌عنوان نفر چهارم راهی فینال شده بود، پس از نماینده‌گان چین و قطر در رده سوم ایستاد و صاحب مدال برنز شد. این نخستین مدال تراپ ایران در بخش بزرگسالان مردان در مسابقات قهرمانی آسیا است. گفتنی است صبح امروز تیم تراپ مردان ایران با ترکیب یگانه، پرورش‌نیا و بیرانوند نیز در جایگاه سوم ایستاد و صاحب مدال برنز شد. این نخستین مدال تیمی ایران در ادوار گذشته مسابقات قهرمانی آسیا در رشته تراپ است.

هدایت تیم تراپ ایران را نیرمان نیکخو و سرپرستی کاروان تیراندازی ایران در این مسابقات را سیدسالار محمدنیا بر عهده دارند.

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود سرامیک صنعت آفاق به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۶۸۴۳۷ و به شماره ثبت ۳۴۹۸۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: –خانم سمیرا صرافی با کد ملی ۰۰۸۱۸۵۰۴۲۵ با پرداخت مبلغ ۲۷۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را از مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد . –آقای محمد اسلامی شاهد با کدملی ۰۰۱۳۰۹۳۵۳۳ با پرداخت مبلغ ۲۷۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را از مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. –آقای حسین اسلامی شاهد با کدملی ۴۰۳۲۱۱۱۷۸۲ با پرداخت مبلغ ۱۲۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را از مبلغ ۷۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۹۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. –سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی شماره ۱۴۰۲/۹۰۲/۱۷۸۸ مورخه ۱۴۰۲/۷/۲۵ بانک سامان افزایش یافت و ماده مربوط در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید. –فهرست شرکاء بعد از افزایش سرمایه: سمیرا صرافی دارنده ۴۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه محمداسلامی شاهد دارنده ۴۲۰۰۰۰۰۰۰۰ سهم الشرکه حسین اسلامی شاهد دارنده ۱۹۶۰۰۰۰۰۰۰ سهم الشرکه.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۱۵۹۵۰۸۲)

نکته

۹ راهکار موثر برای کاهش وزن در زنان بالای ۳۰ سال

با این عادات ساده که به راحتی می توانید آنها را به روتین زندگی خود اضافه کنید، چربی های مزاحم بدن را آب کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، به نظر می رسد برخی از روش هایی که در همه ۲۰ زندگی‌تان دنبال کرده‌اید دیگر اثر جادویی خود را ندارند و به لطف تغییرات متابولیسم بدنتان، نمی‌توانید در مصرف بسیاری از غذاهایی که در سال‌های جوانی‌تان از آنها لذت می بردید، زیاده‌روی کنید. اگر با افزایش وزن روبرو شده اید، هنوز کارهای زیادی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا وزن خود را پایین بیاورید.

در وعده غذایی پروتئین با کیفیت بیشتری مصرف کنید

برخلاف تصور شما، افزودن یک تخم مرغ یا مقداری لوبیا به سالاد یا ناهار، پروتئین کافی به بدن شما نمی رساند. با افزایش سن، بدن شما به پروتئین بیشتری برای حفظ قدرت و تامین ماهیچه های بدون چربی نیاز دارد. هرچه مقدار عضله شما بیشتر باشد، بدن شما در هنگام استراحت کالری بیشتری خواهد سوزاند.

انتخاب و خوردن غذاهای پروتئینی با کیفیت بالا و گنجاندن آنها در هر وعده غذایی و میان وعده یکی از راه های آسان برای کاهش وزن است. همچنین خوردن پروتئین سالم و کافی می تواند به کاهش اشتهای شما کمک کند و از افزایش هوس های غذایی به خصوص در آخر شب جلوگیری کند.

مصرف فیبر را فراموش نکنید

غذای غنی از فیبر مانند میوه ها و سبزیجات معمولا کالری کمتری دارند به عنوان مثال، یک فنجان برنج یا پاستا حدود ۲۰۰ کالری دارد. اما یک فنجان سبزیجات حدود ۳۰ تا ۶۰ کالری دارد. علاوه بر این، غذاهای سرشار از فیبر، به ویژه فیبر محلول، به آرامی در دستگاه گوارش حرکت می کنند و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارند. فیبر همچنین هورمون هایی مانند GLP-1 را ترشح می کند که اشتها را سرکوب می کند. فیبر محلول را از غذاهایی مانند جو و بلغور جو دوسر، همراه با سبزیجات و میوه هایی مانند کلم بروکسل و زردآلو می توانید دریافت کنید.

یونکین مصرف هشت تا ۱۰ گرم فیبر در هر وعده غذایی را توصیه می کند به خاطر داشته باشید که یک بشقاب سالاد به شما در رسیدن به این هدف کمکی نمی کند زیرا کافو فقط یک تا دو گرم فیبر دارد. در نظر بگیرید که غلات کامل مانند فارو یا کیتوآ را در یک سالاد تازه ریخته شده بگنجانید تا فیبر کافی دریافت کنید و برای مدت طولانی تری سیر بمانید.

یک چارچوب خوب برای ناهار و شام این است که نیمی از بشقاب خود را از سبزیجات، یک چهارم از غلات کامل و یک چهارم دیگر را از پروتئین تهیه کنید.

بیشتر حرکت کنید

افزودن حرکات بیشتر به رول روزانه خود یک راه مطمئن برای از بین بردن چربی بدن است و این ساده تر از آن چیزی است که فکر می کنید.

برای مثال ماشین خود را دورتر پارک کنید. به جای آسانسور از پله ها بروید. همین موارد ساده، همراه با پیاده روی، واقعا چربی سوزی را افزایش می دهند. این به این دلیل است که حرکت روزانه به عنوان NEAT طبقه‌بندی می‌شود (گرمازایی از طریق فعالیت‌های غیرورزشی) و حرکت NEAT درصد بیشتری از کالری را هر روز نسبت به ورزش ساختاریافته می‌سوزاند. لازم نیست ۱۰۰۰۰ قدم در روز بردارید، اگرچه ضرری هم ندارد.

وزنه‌بزنید

وزنه زدن در خانه یک راه عالی برای سوزاندن چربی، ورزیده تر کردن عضلات لاغر و فرم دادن بدن است.

در حالت ایده‌آل، بهتر است که شما سه تا چهار بار در هفته وزنه‌برداری کنید تا نتایج مطلوبی داشته باشید، اما کم کم وزنه زدن را شروع کنید. اگر تا به حال از وزنه استفاده نکرده اید، با یک روز در هفته شروع کنید و سپس در طول زمان به در صورتی که توانایی بیشتری پیدا کردید میزان آن را افزایش دهید.

به قانون ۸۰-۲۰ پایبند باشید

طبق گفته پزشکان تغذیه، ۸۰ درصد کالری مصرفی شما باید از غذاهای کامل تک ماده ای گرفته شود به عنوان مثال، این می تواند یک سالاد اسفناج باشد که روی آن یک تخم مرغ آب پز گذاشته شده و همراه سبزیجات است و با پاشیدن دانه ها یا آجیل ترئین شده است. سپس، ۲۰ درصد باقی مانده از کالری مصرفی شما می تواند «غذاهای سرگرم کننده» باشد.

وعده های غذایی خود را تقسیم کنید

وعده به دنبال کاهش وزن باشید و چه به دنبال خوش اندام ماندن باشید. کنترل میزان مصرف کالری بسیار مهم است. کالری موجود در غذاهای آماده رستوران‌ها و غذاهای بسته‌بندی شده خارج از کنترل و شمارش هستند. غیرممکن نیست که یک وعده غذایی رستوران حاوی کالری یک روزتان باشد. حتی ممکن است بیش از آنتیز بشود و چربی های مضر زیادی به بدن شما برساند. بیاموزید که چه وعده های غذایی متناسب بدنتان هستند و عادت کنید یک مقدار غذای معین بخورید و رژیم غذایی خود را سرشار از غذاها سالم و خلاقی کنید.

کالری مصرفی خود را بررسی کنید

نکته بعدی در لیست نکات کاهش چربی ما برای زنان بالای ۳۰ سال، بررسی کالری است. حتی زمانی که غذاهای سالم می‌خورید، هرگز نمی‌دانید چقدر کالری مصرف می‌کنید. مگر اینکه میزان مصرف خود را حداقل برای یک هفته پیگیری کنید.

از یک برنامه رديابی وعده‌های غذایی استفاده کنید و غذاهایی را که به طور متقلم می‌خورید وارد کنید. روزهای عادی غذا خوردن را پیگیری کنید. ببینید کجا هستید. کدام غذاها کالری بیشتری از آنچه که فکر می کردید اضافه می کنند و بر اساس آن کالری دریافتی خود را تنظیم کنید

غذای خانگی بخورید

وقتی شما مستید که یک غذای خلاقی درست می کنید، دقیقاً می‌دانید چه چیزی به آن اضافه می کنید و چه نوع مواد غذایی استفاده می کنید. از مواد تشکیل دهنده گرفته تا چاشنی‌ها و سس‌ها همگی در اختیار شما هستند. این رامأموریت خود قرار دهید که سعی کنید بیشتر غذاهای خود را در خانه بپزید و از غذاهای سالم تغذیه کنید.

بیشتر مردم به جای تهیه غذاهای پیچیده، پتج تا هشت وعده غذایی را به شکل یک متو انتخاب می کنند و همان چیزها را بارها و بارها درست می کنند که باعث می شود خرید، تهیه غذا و ردیابی کالری بسیار آسان تر شود.

یک برنامه غذایی ساده انتخاب کنید

هزاران برنامه غذایی و برنامه تمرینی وجود دارد که همگی ادعا می کنند بهترین راه برای رسیدن به اهداف کاهش وزن شما هستند. سر و صدای اضافی این تبلیغات را نادیده بگیرید. غذاهای سالم و برنامه غذایی متناسبی را انتخاب کنید. شما، مراقب زمان مورد نیاز برای تمرین و آماده کردن غذا باشید. سپس همین روتین را برای روزهای بعد خود نیز تکرار کنید.