

برنامه بدنسازی برای چربی سوزی بانوان مبتدی سه روز در هفته

ساختار هفتگی در برنامه بدنسازی بانوان برای لاغری

- **شنبه (روز ۱):** پایین تنه + هوازی
- **دوشنبه (روز ۲):** بالاتنه + شکم
- **چهارشنبه (روز ۳):** کل بدن + هوازی
- **یکشنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه:** استراحت، پیاده روی سبک، کشش ملایم یا یوگا

روز اول برنامه مبتدی چربی سوزی بانوان - پایین تنه + هوازی

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
پشت صاف، زانو جلوتر از نوک پا نرود.	3 × 12	ران، باسن	اسکوات
گام بلند، زانو زاویه ۹۰ درجه.	3 × 10 هر پا	ران، باسن	لانچ ثابت
باسن را بالا فشار دهید، توقف ۲ ثانیه.	3 × 12	باسن، همسترینگ	پل باسن
روی پنجه بالا بروید و آرام پایین بیایید.	3 × 15	ساق پا	ساق پا ایستاده
شدت متوسط، ضربان قلب بالا برود.	15 دقیقه	کل بدن	هوازی

روز دوم برنامه مبتدی کاهش وزن بانوان - بالاتنه + شکم

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
بدن صاف، آرنج‌ها به عقب.	3 × 10-8	سینه، پشت بازو، شانه	شنا روی زانو یا دیوار
دمبل کنار گوش، بالا ببرید.	3 × 12	شانه	پرس سرشانه با دمبل
کمر صاف، آرنج عقب کشیده شود.	3 × 12	پشت (لت، رومبوئید)	زیربغل قایقی با دمبل/کش
فقط شانه‌ها از زمین جدا شوند.	3 × 15	شکم	کرانچ شکم
بدن صاف، شکم منقبض.	3 × 20-30 ثانیه	میان‌تنه	پلانک

روز سوم برنامه مبتدی لاغری بانوان - کل بدن + هوازی

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
اسکوات همراه با پرش / پرش ضربدری.	3 × 15	کل بدن - هوازی	اسکوات پرشی یا جامپینگ جک

روز سوم برنامه مبتدی لاغری بانوان - کل بدن + هوازی

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
کمر صاف، خم شدن از مفصل ران.	3 × 12	همسترینگ، باسن، کمر	ددلیفت دمبل سبک
دست‌ها روی نیمکت، بدن پایین.	3 × 10	پشت بازو	دبپ پشت بازو روی نیمکت
زانوها به سمت سینه جمع شوند.	3 × 12	پایین شکم	کرانچ معکوس
۱ دقیقه سریع + ۲ دقیقه آرام (تکرار).	20 دقیقه	کل بدن	هوازی اینتروال

برنامه غذایی مناسب با چربی سوزی بانوان

در کنار یک برنامه بدنسازی ویژه بانوان مبتدی برای کاهش وزن، داشتن یک برنامه غذایی مناسب و اصولی، جزئی از واجبات است تا بتوانید به نتیجه دلخواه خود برسید. اگر تمایل دارید برای هفت روز هفته و متناسب با وزن، شرایط بدنی و نوع تمرینات خود، یک برنامه غذایی یا تمرینی اختصاصی دریافت کنید، با تیم [فیت بار](#) ارتباط برقرار کنید.

برنامه غذایی چربی سوزی بانوان مبتدی (وزن ۵۵-۷۰ کیلوگرم)

توضیح	مواد غذایی	وعده
پروتئین + کربوهیدرات پیچیده + فیبر	۲ سفیده + ۱ تخم مرغ کامل + ۱ برش نان سبوس دار یا ۴ قاشق جو دوسر + ۱ عدد سیب کوچک	صبحانه

برنامه غذایی چربی سوزی بانوان مبتدی (وزن ۵۵-۷۰ کیلوگرم)

توضیح	مواد غذایی	وعده
چربی مفید + آنتی‌اکسیدان	۱۵-۱۰ عدد بادام یا گردو + چای سبز	میان‌وعده صبح
پروتئین + فیبر + کربوهیدرات پیچیده	۱۲۰ گرم سینه مرغ یا ماهی کبابی + نصف لیوان برنج قهوه‌ای/کینوا + سالاد سبزیجات با لیمو	ناهار
پروتئین + امگا۳	نصف لیوان ماست یونانی کم‌چرب + ۱ قاشق تخم کتان یا دانه چیا	میان‌وعده عصر
پروتئین + فیبر + کربوهیدرات سالم	۱۲۰ گرم گوشت بوقلمون یا ماهی + سبزیجات بخارپز (بروکلی، هویج) + ۱ سیب‌زمینی کوچک پخته	شام
کمک به ریکاوری شبانه	۱ لیوان شیر کم‌چرب یا یک مشت آجیل خام	قبل خواب (اختیاری)

برنامه غذایی چربی سوزی بانوان مبتدی (وزن ۷۰-۹۰ کیلوگرم)

توضیح	مواد غذایی	وعده
پروتئین + انرژی پایدار	۳ سفیده + ۱ تخم‌مرغ کامل + ۱ برش نان سیوس‌دار + ۱ قاشق کره بادام‌زمینی + ۱ موز کوچک	صبحانه

برنامه غذایی چربی سوزی بانوان مبتدی (وزن ۷۰-۹۰ کیلوگرم)

توضیح	مواد غذایی	وعده
چربی مفید + افزایش متابولیسم	۱۵-۲۰ عدد بادام/فندق + قهوه یا چای سبز	میان وعده صبح
پروتئین + فیبر + چربی سالم	۱۵۰ گرم سینه مرغ/ماهی/گوشت کم چرب + ۱ لیوان برنج قهوه‌ای یا بلغور + سالاد سبزیجات + ۱ قاشق روغن زیتون	ناهار
پروتئین + آنتی‌اکسیدان	۱ لیوان ماست یونانی + ۱ مشت توت یا تمشک + ۱ قاشق تخم کتان آسیاب شده	میان وعده عصر
پروتئین + فیبر + کربوهیدرات سالم	۱۵۰ گرم ماهی سالمون یا فیله مرغ + سبزیجات بخارپز (بروکلی، فلفل دلمه‌ای) + ۱ سیب زمینی متوسط پخته	شام
تأمین پروتئین شبانه برای ریکاوری	۱ لیوان شیر کم چرب یا یک مشت آجیل	قبل خواب (اختیاری)