

## دستورالعمل استفاده از برنامه رژیم غذایی آنلاین کافه پزشکی

### دستور العمل

ابتدا وارد پیج رژیم غذایی کافه پزشکی به آدرس <https://CafePezeshki.ir/diet> شوید  
سپس وارد حساب کاربری خود شده یا ثبت نام کنید  
اگر برای اولین بار است که میخواهید از این برنامه استفاده کنید حتما نکات مهم را در بخش پایانی  
صفحه مطالعه کنید  
اگر مشخصات خود را در هنگام ثبت نام اشتباه وارد کرده اید یا که وزن تان کاهش یافت میتوانید از  
بخش ((ویرایش اطلاعات)) مشخصات خود را بررسی یا تصحیح کنید  
همچنین میتوانید برای بررسی مشخصات خود از ((مشاهده مشخصات)) استفاده کنید  
برای دریافت برنامه غذایی به بخش ((انتخاب غذا)) بروید  
غذا های خود را انتخاب کرده و PDF آن را ذخیره یا چاپ نمایید  
بهتر است یک برنامه هفتگی تهیه کرده و آن را در دو هفته اجرا و تکرار نمایید  
از برنامه روزانه میتوانید برای محاسبه مقدار مورد نیاز مصرفی غذای مصرفی خارج از برنامه (مثلا در  
مهمانی ها) استفاده کنید

### نکات ثبت نام

در وارد کردن وزن خود برای استفاده از ممیز از نقطه انگلیسی ( . ) استفاده کنید (۸۵.۴۰۰ درست -  
۴۰۰/۸۵ غلط )

توجه داشته باشید هر چقدر مقدار تغییرات وزن در هفته را بیشتر کنید برنامه رژیمی شما سخت تر خواهد شد.

اگر شما به بیماری های خاص مانند فشار خون و دیابت مبتلا هستید با پزشک خود مشورت کنید. برای آقایان توصیه میشود از رژیم همراه با تغییرات وزن در هفته با کاهش ۱۰۰۰ گرم در هفته و برای بانوان کاهش ۵۰۰ گرم در هفته استفاده شود. اگر غذای دلخواه خود را در برنامه پیدا نکردید، برای ما در ابزار گفتگوی آنلاین ثبت کنید تا آن را به لیست غذاها اضافه کنیم.

---

## نکات تکمیلی

---

سعی کنید هر روز نصف قاشق غذا خوری روغن زیتون با سالاد مصرف نمایید. در صورت یبوست که امری طبیعی در طول رژیم است شما میتوانید از ملین ها طبیعی مانند آلو و ملین های دارویی استفاده نمایید. هر روز یک لیوان آب به صورت ناشتا میل برمایید در برنامه هفتگی بین صبحانه ها و میان وعده ها هر روز فقط یک مورد از آنها را میل کنید جابجایی وعده های غذایی (ناهار به جای شام و یا شام به جای ناهار) مانعی ندارد ولی از تکرار غذا های تکرار در هفته ممانعت نمایید توجه فرمایید که در سهمیه های ثابت روزانه هر خرما برابر ۲ حبه قند (هر حبه ۲ گرم) است. شما باید بین خرما و قند در سهمیه ثابت روزانه یکی را انتخاب کنید یا به صورت اندازه گیری شده از هر دو آنها استفاده کنید. یعنی اگر تعداد قند در سهمیه شما ۱۲ عدد بود شما می توانید ۶ حبه قند و ۳ خرما (هر خرما برابر ۲ حبه قند) در روز مصرف نمایید.