



برنامه ورزشی افراد چاق عبارت است از: 15-15-15 یا 20-20-20، یعنی سه روز در هفته و هر بار به مدت 15 یا 20 دقیقه

#### ورزش کردن در صبح

وقتی صبح از رختخواب بلند شدید، اولین 10 دقیقه ورزش خود را شروع کنید. اگر بقیه افراد خانواده خواب هستند، خوب است. اما اگر آنها بیدارند، می توانند 10 دقیقه صبر کنند تا شما ورزشتان تمام شود.

#### ورزش در وقت نهار (اواسط روز)

اگر شما در طول روز، در خانه هستید، 10 دقیقه در ظهر (نزدیک وقت نهار) ورزش کنید.

اگر شما بیرون از منزل هستید و کار دارید، در زمان نهار، 10 دقیقه به خود استراحت دهید و یک پیاده روی سریع و یا ورزش های دیگر را انجام دهید.

اگر وقت کافی برای غذا خوردن ندارید، برخی تنقلات سالم را در میز کارتان بگذارید و قبل و یا بعد از ورزش مصرف کنید.

## ورزش در شب

آخرین 10 دقیقه ورزش خود را در شب انجام دهید. هنگامی که شام را گذاشته اید تا گرم شود و یا بعد از اینکه همه خانواده شام را خوردند و یا حتی بعد از اینکه بچه ها خوابیدند، شما می توانید ورزش کنید.

می دانم که شما بسیار کار دارید و می خواهید کارهایی را که در روز فرصت انجام آنها را نداشته اید، انجام دهید. اما این را بدانید که فقط 10 دقیقه ورزش کردن باعث می شود تا به سلامتی و تناسب اندام برسید.

8 راه برای ورزش کردن در خانه و یا محل کار تنها در 10 دقیقه

- تمرین با وزنه در دست و یا نوار لاستیکی (کش ورزشی) و یا چوب ها یا میله های ورزشی و یا بدون هیچ کدام از این وسایل (دراز و نشست، شنای زمینی و غیره)

- کشش

- یوگا یا [پيلاتس](#)

- دویدن و یا راه رفتن (بر روی تردمیل هم می توان این ورزش را انجام داد)

- [طناب زدن](#) و پرش از طناب

- ورزش با دستگاه [دوچرخه ثابت](#) و یا دوچرخه واقعی

- از پله بالا رفتن

- دیدن فیلم های ورزشی و همگام با آن فیلم ها ورزش کردن