

📅 روز ۱: آغاز هوشمندانه

🔹 ورزش : برنامه "Beginner Burn" (۱۵ دقیقه)

🔹 تغذیه : صبحانه حاوی آبمیوه طبیعی + تخم مرغ آب پز | نهار: سالاد جو دوسر + خیارشور | شام: برنج قهوه‌ای + مرغ سینه

🔹 خواب : قبل از خواب ۱۰ دقیقه مدیتیشن سبک با نور کم

🔹 نکته مهم تابستانی : ورزش را صبح زود یا عصر انجام دهید — از ساعات اوج گرما بپرهیزید

📅 روز ۲: حرکت هوشمندانه

🔹 ورزش : برنامه "Core Crusher" (۲۰ دقیقه)

🔹 تغذیه : صبحانه: آووکادو + نان کامل دانه | نهار: ماکارونی سبوس‌دار با گوجه و مرغ | شام: ماست کم چرب + انار

🔹 خواب : استحمام ولرم قبل از خواب، استراحت چشم ۳۰ دقیقه قبل از خواب

🔹 نکته مهم تابستانی : بعد از ورزش چای گیاهی بنوشید تا بدن خنک شود

📅 روز ۳: انرژی‌دهی و کاردیو سبک

🔹 ورزش : برنامه "Light Cardio Blast" (۱۲ دقیقه)

🔹 تغذیه : صبحانه: هلثی توست + لیموترش | نهار: سوپ سرد خیار | شام: کباب کم‌چرب با برنج قهوه‌ای

🔹 خواب : اتاق خواب را خنک نگه دارید، از حوله خیس روی پا استفاده کنید

◆ نکته مهم تابستانی : ورزش را در داخل منزل انجام دهید و از بیرون خودداری کنید

1 روز ۴: استقامت و استراحت

◆ ورزش : برنامه "Endurance Builder" (۱۸ دقیقه)

◆ تغذیه : صبحانه: آبجوشیده + موز | نهار: برنج قهوه‌ای + سبزی‌های تازه | شام: ماهی سالمون یا تونا

◆ خواب : استراحت چشم ۱۰ دقیقه ظهرها، خواب با لباس سبک

◆ نکته مهم تابستانی : نوشیدنی‌های الکترولیتی مثل آب لیموترش را فراموش نکنید

1 روز ۵: تمرینات قدرتی سبک

◆ ورزش : برنامه "Bodyweight Strength" (۲۰ دقیقه)

◆ تغذیه : صبحانه: شیر برنج + میوه | نهار: سوپ گوجه کاهو | شام: سبزی‌های پخته + نان کامل‌دانه

◆ خواب : خواندن ۱۰ دقیقه قبل از خواب به جای گوشی

◆ نکته مهم تابستانی : از نوشیدنی‌های بدون قند استفاده کنید

1 روز ۶: روز بدون ورزش (استراحت فعال)

◆ ورزش : ۴۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در فضای خنک

◆ تغذیه : صبحانه: آویوم | نهار: ساندویچ سبک با کفیر | شام: سالاد مخلوط با سفت کننده‌های طبیعی

◆ خواب : یوگای خفیف قبل از خواب

◆ نکته مهم تابستانی : فراموش نکنید که استراحت بدن هم بخشی از تناسب اندام است

📅 روز ۷: تمرین ترکیبی و جمع‌بندی

🎯 ورزش : برنامه "Full Body Finisher" (۲۵ دقیقه)

🎯 تغذیه : صبحانه: گریس | نهار: سالاد تازه با سماق | شام: ترشی‌های سبک + برنج قهوه‌ای

🎯 خواب : خواب با موسیقی آرام‌بخش طبیعت

🎯 نکته مهم تابستانی : اگر دمای هوا بالا بود، ورزش را به ۲ بخش تقسیم کنید