



کاهش وزن سه بعدی

راه حلی ساده، بدون نیاز به اراده
برای کاهش وزن سالم و پایدار

مرضیه عسگری نوری

کاهش وزن سه بعدی

راه حلی ساده، بدون نیاز به اراده برای کاهش وزن سالم و پایدار

نویسنده:

مرضیه عسگری نوری

سرشناسه	مرضیه عسگری نوری - ۱۳۵۸
عنوان پدیدآور	کاهش وزن سه بعدی: راه‌حلی ساده بدون نیاز به اراده برای کاهش وزن سالم و پایدار - مرضیه عسگری نوری
مشخصات نشر	تهران: آموزه، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۱۷۶ صفحه ۲۱ * ۱۴/۸ سانتی متر
موضوع	کم کردن وزن - Weight loss
موضوع	رژیم لاغری - Reducing diets
عنوان دیگر	راه‌حلی ساده بدون نیاز به اراده برای کاهش وزن سالم و پایدار
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲۸۵۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
رده‌بندی کنگره	RM۲۲۲/۲
رده‌بندی دیوی	۶۱۳/۲۵
شماره شناسنامه ملی	۶۱۰۵۰۸۲

نام کتاب: کاهش وزن سه بعدی

نویسنده: مرضیه عسگری نوری

صفحه آرایشی: نوید طالبی نیاری

طراح جلد: اعظم اکبرپور

تعداد چاپ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲۸-۵۰-۶

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ ریال

انتشارات آموزه : بلوار فردوس شرقی، سلیمی جهرمی جنوبی، سنبل شرقی، پلاک ۸، واحد ۱

تلفن: ۴۴۰۳۰۴۹۱

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

فهرست مطالب:

- ۱۱ مقدمه: واقعیت از هر افسانه‌ای شگفت‌انگیزتر است
- ۲۱ **بخش اول: سم‌زدایی ذهن؛ ای کاش قبل از رژیم گرفتن می‌دانستم...**
- ۲۵ **فصل ۱: سه الگوی مشترک شکست‌های پی‌درپی در کاهش وزن**
- الگوی اول شکست: دام اعداد و محاسبات و رژیم‌های برگه‌ای مبتنی بر آن‌ها (توجه بیش از حد به اعداد)
- ۲۵ الف. دام کالری‌شماری
- ۲۵ ما با غذا سیر می‌شویم، نه با کالری
- ۳۲ واقعیت‌هایی درباره کالری غذا
- ۳۶ واقعیت‌هایی درباره بدن و مصرف کالری در بدن
- ۳۸ ب. دام رژیم گرفتن برای لاغری
- ۴۰ عوارض جانبی و خطرناک رژیم‌های محدود و زودبازده برای بدن
- ۴۳ عوارض تخریبی رژیم گرفتن بر ذهن
- ۴۸ الگوی دوم شکست: بی‌توجهی به فرمان‌دهی ذهن
- ۵۱ الگوی سوم شکست: درک نادرست و ناقص از اشتها
- ۵۲ پشت‌صحنه تنظیم اشتها و رفتار غذا خوردن

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا کلیک کنید](#)

۵۳	رمز کنترل اشتها
۵۳	جنبه روانی
۵۴	جنبه محیطی
۵۵	جنبه زیست‌شناسی نیاز بدن
۵۷	فصل ۲: راه‌های رهایی از الگوی شکست
۵۷	پرورش هوش تغذیه به جای پرداختن به اعداد و ارقام
۵۸	کنترل نامحسوس کالری و وزن با تنظیم هوشمندانه شبکه کنترل اشتها

■ بخش دوم: تنظیم بدن (سیری بدنی) ۶۱

فصل ۳: تنظیم بشقاب، سیستم هوشمند تنظیم دریافت کالری ۶۴

۶۴ چه بخوریم که لاغر شویم؟

۶۵ نقش درشت‌مغذی‌ها (پروتئین و کربوهیدرات و چربی)

نقش ریزمغذی‌ها (املاح مثل آهن، ید، کروم، منیزیم، کلسیم و... و

۶۵ ویتامین‌هایی مثل گروه ب، دی و...)

۶۸ از کجا بفهمیم نیازهای بدن تأمین می‌شود؟

۶۸ نتایج شگفت‌انگیز الگوی سالم غذا خوردن

۷۱ کنترل کیفی کالری با استفاده از الگوی بشقاب در سه گام

۷۱ گام اول: نقد کنید

۷۳ گام دوم: قانون گذار خودتان باشید و اجرا کنید

۷۳ قوانین مام

۱۰ نکته مهم و مکمل برای کنترل نامحسوس کیفیت و کمیت کالری

۸۰ دریافتی

۸۳ سفره دوسین

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا کلیک کنید](#)

- ۸۳ روزی که نکوست از صبحانه‌اش پیداست
- ۸۵ بازنگری در وعده‌ها
- ۸۸ گام سوم: دوباره ارزیابی کنید
- ۸۹ کنترل کمیت کالری بدون شمارش؛ آن قدر بخور تا لاغر شوی
- ۹۰ اقدام اول: راهنمای ساده برای کنترل اندازه غذا
- ۹۲ اقدام دوم: به بدنت خوب گوش کن
- ۹۴ **فصل ۴: تنظیم مصرف با سه دکمه**
- ۹۴ بدن پرمصرف بسازید؛ راه‌کارهایی برای افزایش سوخت‌وساز بدن
- ۹۴ متابولیسم یا سوخت‌وساز چیست؟
- ۹۶ چه کار کنیم متابولیسم بدنمان بالا برود؟
- ۹۹ دکمه اول تنظیم: ورزش و جنب‌وجوش
- ۱۰۲ دکمه تنظیم دوم: خواب باکیفیت
- ۱۰۷ دکمه سوم تنظیم: مدیریت استرس

بخش سوم: تنظیم محیط (سیری چشمی) ■■■

- ۱۱۵ چاقی پاسخی طبیعی به محیط غیرطبیعی است
- ۱۱۵ تعریف ساده‌ای از معماری انتخاب
- ۱۱۳ **فصل ۵: پاک‌سازی محیط با چند اقدام ساده ما را از اراده بی‌نیاز می‌کند**
- ۱۱۸ اقدام شماره یک: نخرید تا نخورید
- ۱۱۸ چگونه بهتر و سالم‌تر خرید کنیم؟
- ۱۱۹ اقدام شماره دو: دور و دیر قرار دهید
- ۱۲۰ اقدام شماره سه: بین خود و غذاها فاصله مناسب بیندازید
- ۱۲۰ اقدام شماره چهار: نسبت عکس اندازه ظرف با کالری و سلامت غذا

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

- ۱۲۱ اقدام شماره پنج: تنوع کم‌تر، تعهد بیش‌تر
- ۱۲۱ اقدام شماره شش: بشقاب یعنی آگاهی
- ۱۲۲ اقدام شماره هفت: آماده‌باش برای بیرون از خانه
- ۱۲۲ در هنگام مهمانی و رستوران‌گردی و سفر
- ۱۲۳ چالش تعطیلات طولانی و مهمانی‌های زیاد مثل عید نوروز
- نکات طلایی غذاخوردن در رستوران و پیک‌نیک با قانون بخشش/
معاوضه/ذخیره
- ۱۲۵
- ۱۲۶ چند درس جالب از فرهنگ اوکیناوا برای تنظیم محیط
- ۱۲۶ خلاصه‌ای از قوانین و راه کارهای تنظیم ذهن برای سیری ذهنی و چشمی

■ بخش چهارم: تنظیم احساس (سیری ذهنی) ۱۲۹

- فصل ۶: چگونه بر غذاخوردن احساسی، ولع، ریزه‌خواری و پرخوری
غلبه کنیم؟
- ۱۳۴
- ۱۳۴ قدم اول: درک درست مسئله
- ۱۳۴ غذاخوردن داریم تا غذاخوردن
- ۱۳۷ غذاخوردن احساسی چه اثری بر فرایند کاهش وزن دارد؟
- ۱۳۸ غذاخوردن احساسی چه تفاوتی با اختلال پرخوری دارد؟
- ۱۴۰ علل بروز اختلال پرخوری
- ۱۴۲ شناخت عوامل تحریک‌کننده فیل احساس
- ۱۴۴ عادت یا اعتیاد؟ مسئله این است
- ۱۴۷ چرا به غذاهای سالم عادت نمی‌کنیم؟
- ۱۴۸ قدم دوم: پرورش دو مهارت لازم برای غلبه بر غذاخوردن احساسی
- ۱۴۹ مهارت اول: هم‌دلی کردن با خود

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا کلیک کنید](#)

مهارت دوم: غذا خوردن پرآگاهانه؛ روشی قدیمی برای حل مسئله‌ای جدید ۱۵۲

فصل ۷: تنظیم پیشرفته احساس، راهی برای لذت بردن از زندگی و

احساس آرامش و شادی و اعتماد به نفس بیش تر ۱۶۵

قانون گذار لذت برای خود باشید ۱۶۶

جعبه هله هوله ۱۶۷

قانون ۲۰/۸۰ در هوس‌ها و لذت خوراک ۱۶۷

بودجه بندی ۱۶۷

حمایت بگیرید ۱۶۹

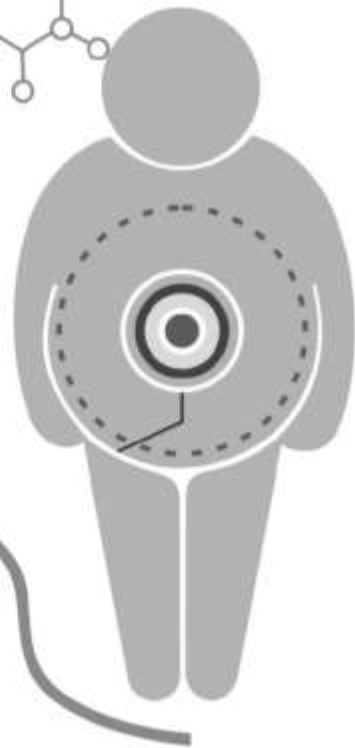
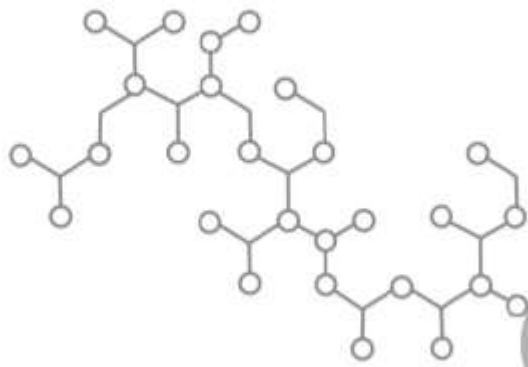
مدیریت بعد از لغزش ۱۶۹

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

مقدمه

واقعیت از هر افسانه‌ای شگفت‌انگیزتر است

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)



متابولیسم

هورمون های سیری

هورمون های گرسنگی

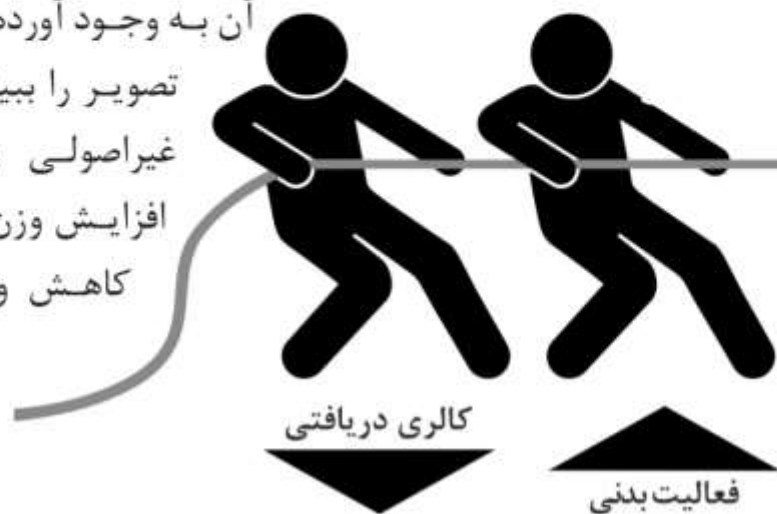
[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

■ مقدمه: واقعیت از هر افسانه‌ای شگفت‌انگیزتر است

فردی را تصور کنید که به‌امید کاهش وزن به سراغ فرمول‌ها و اپلیکیشن‌های شمارش کالری می‌رود یا رژیم‌هایی را می‌گیرد که با آن‌ها لاغر هم می‌شود، اما خیلی زود وزنش برمی‌گردد؛ حتی سنگین‌تر از قبل می‌شود و احساس شکست و ناامیدی هم به مشکلات قبلی‌اش اضافه می‌شود. بعد بابت بی‌اراده‌بودن خودش را سرزنش می‌کند یا همه‌چیز را به پای ژنتیک چاقی می‌گذارد که جلوی رسیدن به رؤیای کاهش وزن را می‌گیرد و باعث چاقی دوباره‌اش می‌شود.

احتمالاً بعد از گذشت مدتی، با رسیدن عید یا مناسبتی دیگر دوباره انگیزه پیدا می‌کند. شروع می‌کند و رژیمی دیگر را امتحان می‌کند. مطمئن باشید این بار کارش سخت‌تر می‌شود؛ چون با تجربه قبلی تغییرات نامطلوب زیادی در بدن خود از جمله در سوخت‌وساز (متابولیسم) آن به وجود آورده است.

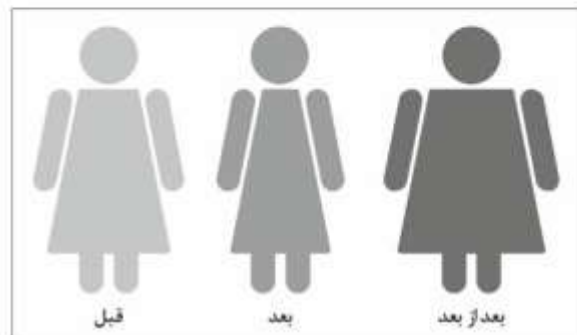
تصویر را ببینید: هر بار تلاش غیراصولی و نافرجام سمت افزایش وزن را قوی‌تر از سمت کاهش وزن می‌کند.



این بار چون خسته شده و از دست خودش شاکی است، به احتمال زیاد به سراغ رژیم‌های سخت‌تر می‌رود و روش‌هایی را امتحان می‌کند که خودش هم می‌داند پرضرر است؛ اما امیدوار است که از شر چربی‌ها و اضافه‌وزن خلاص شود.

همه این‌ها به کنار، دیگران هم بابت کارهای زیادی که کرده و نتایج کم و زودگذری که گرفته است، او را سرزنش می‌کنند و بی‌اراده می‌خوانند. این چرخه معیوب ادامه پیدا می‌کند و او با هر بار رژیم‌گرفتن، بدن و ذهن خود را آماده شکست‌های بدتری می‌کند. اگر شما هم خودتان را شبیه این فرد می‌دانید و از چنین شرایطی رنج کشیده‌اید، بدانید تنها نیستید. مطالعات نشان می‌دهند این الگوی مشترک در اغلب افرادی است که برای کاهش وزن فقط رژیم می‌گیرند. تقریباً از هر ۱۰ نفر ۸ نفر به وزن قبل یا حتی بیش‌تر از آن برمی‌گردند.

آگاه باشید که شما نه بی‌اراده‌اید، نه همه‌چیز به ژنتیک چاقی ربط دارد.



فقط از خود بپرسید به‌راستی چرا گرفتار شکست‌های پی‌درپی در کاهش وزن می‌شوم و با وجود

تحمل سختی و زحمت کالری‌شماری و رژیم‌گرفتن نتایج خوب و ماندگار نمی‌گیرم؟! البته پاسخ روشن است. راه درستی را برای کاهش وزن انتخاب نکرده‌اید؛ چون کالری‌شماری و رژیم‌ها راه‌حلی موقتی‌اند و کاهش وزن با این روش‌ها هم با همه زحمت زیادی که برایش کشیده‌اید، موقتی است. این روش‌ها نمی‌توانند به سبک زندگی‌تان تبدیل شوند و روشی که به سبک و الگو تبدیل نشود، حتماً موقتی است و محکوم به شکست است.

فرض بگیرید کالری‌شماری را خیلی خوب بلدید و بهترین رژیم را پیدا

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

کرده‌اید. اگر نتوانید در انجام آن استمرار و مداومت داشته باشید، واضح و طبیعی است که دوباره به شرایط قبل برمی‌گردید.

چه چیزی پایه‌های مداومت و استمرار را سست می‌کند؟

- سختی کشیدن بیش از حد که از توانتان در طولانی‌مدت خارج باشد؛

- پیچیدگی داشتن که ویژگی اصلی کالری‌شماری است؛

- جورنبودن با ویژگی‌های فردی‌تان که ایراد اصلی اغلب رژیم‌ها است.

پس باید ابزاری انتخاب کنید که توان انجامش را همیشه و در هر

جایی داشته باشید و علاوه بر توان اجرا دوستش داشته باشید.

چه ابزاری؟

قبل از انتخاب هر ابزار یا برنامه و رژیمی آگاهانه این واقعیت محض

را بپذیرید که

همه رژیم‌ها و برنامه‌ها و توصیه‌ها به این دلیل باعث کاهش وزن و لاغری می‌شوند که کالری دریافتی‌تان را محدود می‌کنند یا کالری مصرفی‌تان را بالاتر می‌برند یا هر دو.

ادعاهایی که کالری را افسانه می‌پندارند، کاملاً پوچ و بی‌پایه هستند. اگر این واقعیت را نپذیرید، هر روز در دام رژیم جدیدتر و روش دیگری خواهید افتاد که ادعای

معجزه دارند؛ درحالی‌که معجزه‌ای در کار نیست. بدن کار خود را بلد است

و تا زمانی که می‌توانید آن را با دستتان لمس کنید، از قوانین فیزیک

تبعیت می‌کند.

جمله‌ای از ریچارد داوکینز، دانشمند و نویسنده کتاب جادوی واقعیت،

یادم آمد که می‌گوید:

«واقعیت از هر افسانه‌ای شگفت‌انگیزتر است.»

اگر به واقعیت ذهن، بدن، غذا و انرژی در بدن پی ببریم، واقعاً

شگفت‌زده می‌شویم از این‌که وجود ما چه سیستم دقیق و پیچیده‌ای برای

رسیدن به تعادل دارد و ما لازم است برای موفقیت در مدیریت وزنمان

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

با این سیستم همکاری کنیم و کافی است شناخت کافی از غذاهایی که می‌خوریم و نیازهای بدنمان داشته باشیم.

اما نکته اساسی این است که با وجود این که کالری واقعیت است، راه درست مراقبت و کنترل وزن کالری‌شماری و اندازه‌گیری آن و نیز رژیم‌های مبتنی بر آن نیست. حتماً می‌پرسید چرا.

در طول این کتاب کاملاً پاسخ دقیق این سؤال را خواهید یافت؛ اما خوب است همین‌جا بدانید دلیل اصلی این است که این روش تا ۲۵ درصد خطا دارد و اصلاً هم کم و قابل چشم‌پوشی نیست.

نتیجه این خطا چیست؟

ممکن است نتیجه این خطا کاهش وزن بیش از انتظار باشد و شاید در نگاه سطحی شما را خوشحال کند؛ اما اصلاً خبر خوبی برای درازمدت

کاهش وزن سریع و بیش‌ازاندازه در زمان کم به بدنتان و سوخت‌وساز آن آسیب جدی می‌زند و توقف در کاهش وزن و برگشت وزن از دست‌رفته را قطعی می‌کند.

چون نیست؛ از سوی دیگر، ممکن است در نتیجه این خطای زیاد به‌اندازه کافی وزن کم نکنید و از تغییر ناامید شوید.

علاوه بر این دلیل، در فصل یک خواهید دید که چگونه افتادن در دام اعداد و شمارش‌ها می‌تواند باعث شود:

- وسواس فکری راجع به غذاها پیدا کنید که شعله ولع و گرسنگی ذهنی را بالا می‌کشد؛

- به‌خاطر ترس و نگرانی از لاغر نشدن یا چاق شدن، بدنتان را از غذاهایی که برایش ضروری است، محروم می‌کنید و همین باعث ضعف و خستگی و به‌هم‌خوردن سوخت‌وساز و اشتها می‌شود و دیر یا زود در دام اختلالات غذا خوردن مثل پرخوری و ریزه‌خواری می‌افتید؛

- در مواقع خاصی مثل سفر و مهمانی که غذاهای دردسترس تحت

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

کنترل شما نیست دچار سردرگمی می‌شوید. پس یا خودتان را مجبور می‌کنید مهمانی نروید یا زحماتتان را با یک مهمانی به باد می‌دهید. اغلب ما برای مدل‌شدن یا برای حضور در مسابقات تناسب‌اندام نمی‌خواهیم وزن کم کنیم. پس چرا باید سلامت جسمی و روانی خود را به پای کاهش وزن قربانی کنیم؟!

اگر شما هم از این روش‌ها آسیب دیده یا نتیجه نگرفته‌اید انتخاب روش نادرست تنها اشتباه شماست و خوش‌بختانه ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است.

حالا تصور کنید راه‌کارهایی کلیدی و ساده و کاربردی بر مبنای اصول علمی یاد بگیرید که شما را از فرمول‌ها و ابزارهای محاسبه و شمارش و اندازه‌گیری کالری و رژیم‌های سخت و موقتی بی‌نیاز کند و همیشه قابل‌استفاده باشد.

انگار مشاوره به صورت دائمی استخدام کرده باشید تا کنارتان باشد. خوب است بدانید بهترین مشاوران کسانی نیستند که ماشین حساب به دست یا با استفاده از اپلیکیشن یک رژیم و نسخه به شما می‌دهند، بلکه کسانی هستند که به شما کمک می‌کنند از رژیم‌ها به برنامه غذایی شخصی‌سازی شده و انعطاف‌پذیر برای خودتان برسید. من به شما اطمینان می‌دهم از این کتاب یاد بگیرید:

۱. چگونه با تنظیم برنامه غذایی و طراحی بشقاب غذایتان، سوخت مناسبی به بدن خود برسانید که کم‌تر گرسنه شوید و بیش‌تر سیر بمانید. به جای تمرکز بر کالری با شناخت غذاها و تشخیص نیازهای بدنتان غذای مغذی و باکیفیت انتخاب کنید که اشتهای سالم‌تان را سیر کند، سطح انرژی‌تان را افزایش دهد و سوخت‌وساز را بالا نگه دارد. ولع به غذاهای ناسالم که به برنامه کاهش وزن می‌زنند، نداشته باشید و کاهش وزن سالم و نتایج شگفت‌انگیز را تجربه کنید؛

۲. چگونه بدن را به ماشینی پرمصرف تبدیل کنید تا مجبور نباشید غذای خود را بیش از حد محدود کنید و خود را از لذت غذا خوردن محروم کنید؛

۳. ویژگی‌های مغز و ذهن خود را بشناسید و بدانید چگونه بر اساس آن‌ها با انجام کارهایی ساده بدون نیاز به اراده، میزان و نوع غذا خوردن را کنترل کنید و ریزه‌خواری و پرخوری عصبی را برای همیشه درمان کنید؛
۴. چگونه با طراحی محیط، بدون نیاز به اراده برای کنترل خود، غذا را کنترل کنید؛

۵. ایده‌هایی ساده و کاربردی داشته باشید که برای شرایط سختی مثل کار زیاد و سفر و مهمانی آماده باشید و غذایی انتخاب کنید که روند کاهش وزنتان مختل نشود.

نتیجه همه این‌ها کاهش وزن سالم و ماندگار است.

دوست دارم از تجربه شخصی خودم برایتان بگویم. راستش من هم اضافه‌وزن را بر اثر بارداری سخت تجربه کرده‌ام؛ اما برای کاهش وزن و مدیریت آن نه رژیم گرفتم و نه کالری‌ها را شمرده‌ام. آیا بلد نبودم؟ خیر، بهتر از هر کاری بلد بودم؛ اما به همه دلایلی که تا این جا خوانده‌اید، از همین روش‌هایی که در این کتاب آورده‌ام، استفاده کرده‌ام.

اما راه‌کارها و روش‌هایی که در این کتاب می‌خوانید بر اساس تجربه شخصی نیست، بلکه حاصل تحقیق پژوهشگران و تجربه کار خود من در مشاوره و مشاهده رفتار مراجعانی است که نه تنها وزن خود را بدون آسیب به سلامتشان کم کرده‌اند، بلکه آن را به خوبی در طول سال‌ها مدیریت کرده‌اند.

توجه: منابع علمی برای پیش‌گیری از شلوغ شدن متن کتاب و برای این‌که بتوان آن را مثل راهنما خواند، در متن کتاب ذکر نشده‌اند.

مراجعان من و طرفداران این برنامه چه کسانی هستند؟

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا کلیک کنید](#)

اگر عده‌ای با بیماری‌های خاص را که نیاز به رژیم‌های درمانی دارند کنار بگذاریم، دو دسته از مراجعه‌کنندگان می‌مانند: ۱. کسانی که ریشه مشکلشان با ریشه چاقی‌شان مشترک است، مثلاً سندروم متابولیک (قند خون بالا و چربی بالا و...) دارند که این افراد بیش از هر کسی به تغییر سبک زندگی نیاز دارند تا رژیم‌های موقت، ۲. کسانی که با وجود اضافه‌وزن از نظر متابولیکی تا حدود خوبی سالم هستند اما در عمل کرد و استقامت و مقاومت بدنی مشکل دارند و دوست دارند به تناسب‌اندام برسند. همه این مراجعان وقتی متقاعد می‌شوند که به جای رژیم گرفتن برای یادگرفتن وقت بگذارند، نه تنها وزن کم می‌کنند، بلکه احساس اعتمادبه‌نفس بهتری دارند؛ چون پس از چند جلسه واقعاً از من بی‌نیاز می‌شوند و فقط گاهی سؤالی برایشان پیش می‌آید که پاسخ‌گوشان هستم.

روش کار من با این افراد بر اساس چیزی است که در این کتاب می‌خوانید. درواقع این کتاب بخشی از برنامه جامع کاهش وزن «روبراه» است که من با استفاده از تلفیق علم تغذیه و مهارت‌های کوچینگ آن را طراحی و اجرا کرده‌ام. بخش مهمی از این دوره به پرورش هوش تغذیه می‌پردازد.

هوش تغذیه به‌طور خلاصه یعنی:
تشخیص ارزش غذاها و تأثیرشان بر بدن
تشخیص نیازهای بدن
تامین این نیازها به بهترین شکل ممکن

موفقیت‌های استفاده از برنامه روبراه الهام‌بخش من برای نوشتن این کتاب شد که این آموزش‌ها به دست افراد بیش‌تری برسد تا از رژیم‌های سخت کم‌نتیجه خلاص شوند و با پرورش هوش تغذیه به مشاوره برای خودشان تبدیل شوند و با یادگرفتن مهارت‌های مهمی مثل غذاخوردن آگاهانه بتوانند کاهش وزن آسان، سالم و پایدار داشته باشند.

[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

فصل اول این کتاب اصول مهمی است که باید بدانید، و گرنه به بیراهه می‌روید. اصولی که وقتی با مراجعان و افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مطرح می‌کنم، می‌گویند: «ای کاش پیش از رژیم گرفتن قبلی می‌دانستم!» در فصل‌های بعدی کتاب راه‌کارهای کاملاً علمی و عملی معرفی می‌شود. این کتاب فقط مجموعه‌ای از راه‌کارها نیست، بلکه طوری طراحی شده که بتوانید بلافاصله وارد اجرای آنها شوید و پیشرفت و کاهش وزن خود را ببینید و جشن بگیرید.

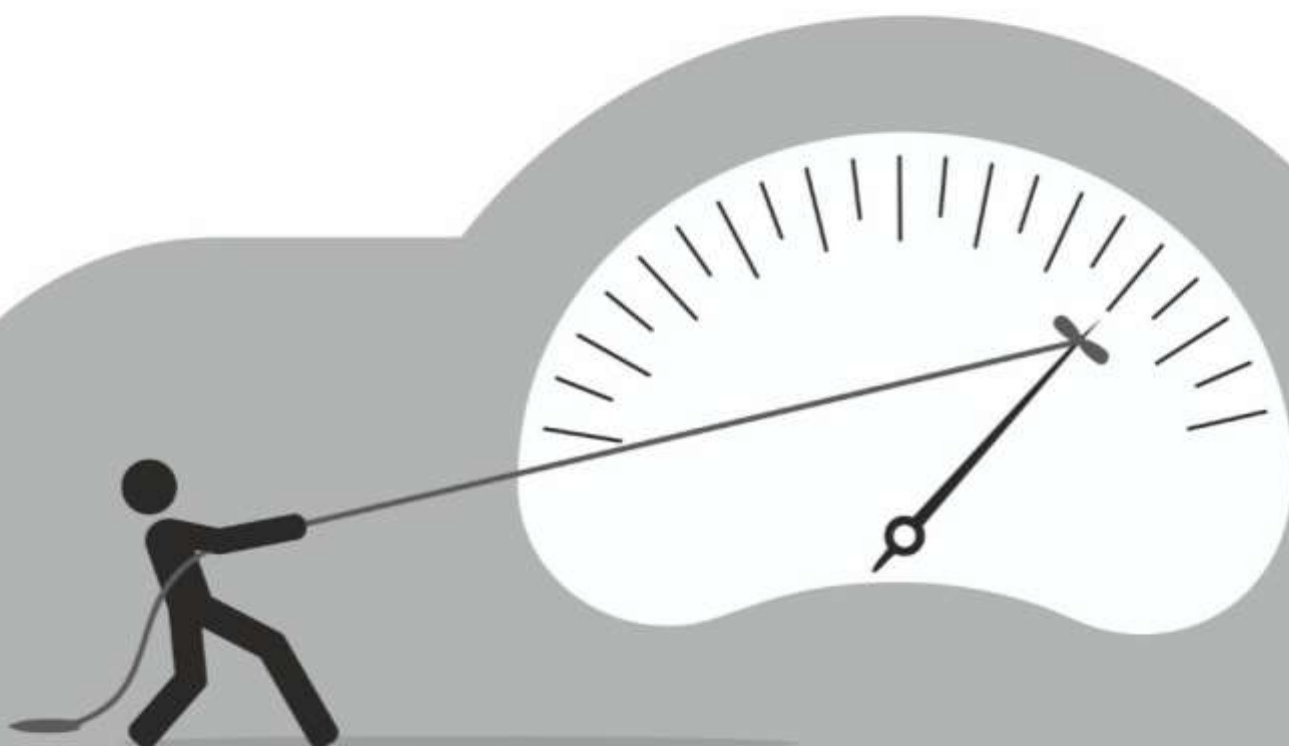
اجراکردن بهترین و کامل‌ترین برنامه‌ها بدون حمایت اجتماعی، سخت و گاهی غیرممکن است. از طرفی حضور در جمع افراد هم‌هدف می‌تواند به حفظ انگیزه و تداوم در تغییر کمک کند. بنابراین شرایطی را فراهم کرده‌ایم که بتوانید به جمع ما در «باشگاه مجازی روبراه» بپیوندید، پیشرفت خود را گزارش کنید، انگیزه بدهید و انگیزه بگیرید. این فضا برای این است که بتوانید بدون این‌که قضاوت شوید، از تجربه تلاش‌های خود بگویید و سؤالات خود را بپرسید. عضویت در این باشگاه مزایای زیادی برای اعضا دارد. از جمله اینکه هر هفته مطالب آموزشی به روز دریافت می‌کنید. شما می‌توانید از طریق آدرس زیر به این باشگاه دسترسی داشته باشید.

rouberah.com/club

من اطمینان دارم با به‌کارگرفتن راه‌کارهای این کتاب می‌توانید به کاهش وزن سالم برسید و از آن مهم‌تر، سرحال و پرانرژی باشید و از سبک زندگی سالم لذت ببرید. منتظر شنیدن تجربه‌های شما از خواندن و به‌کارگرفتن این کتاب در شبکه‌های اجتماعی با هشتگ #کاهش_وزن_سه_بعدی نیز هستیم. به پاس به اشتراک گذاشتن این تجربه‌ها هدایایی نیز برای شما در نظر گرفته شده است.

بخش اول:

سمزدایی ذهن؛ ای کاش قبل از رژیم گرفتن می دانستم...



[برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید](#)

برای خرید کتاب از روی سایت اینجا را کلیک کنید

بخش اول: سم‌زدایی ذهن؛ ای کاش قبل از رژیم گرفتن می‌دانستیم...

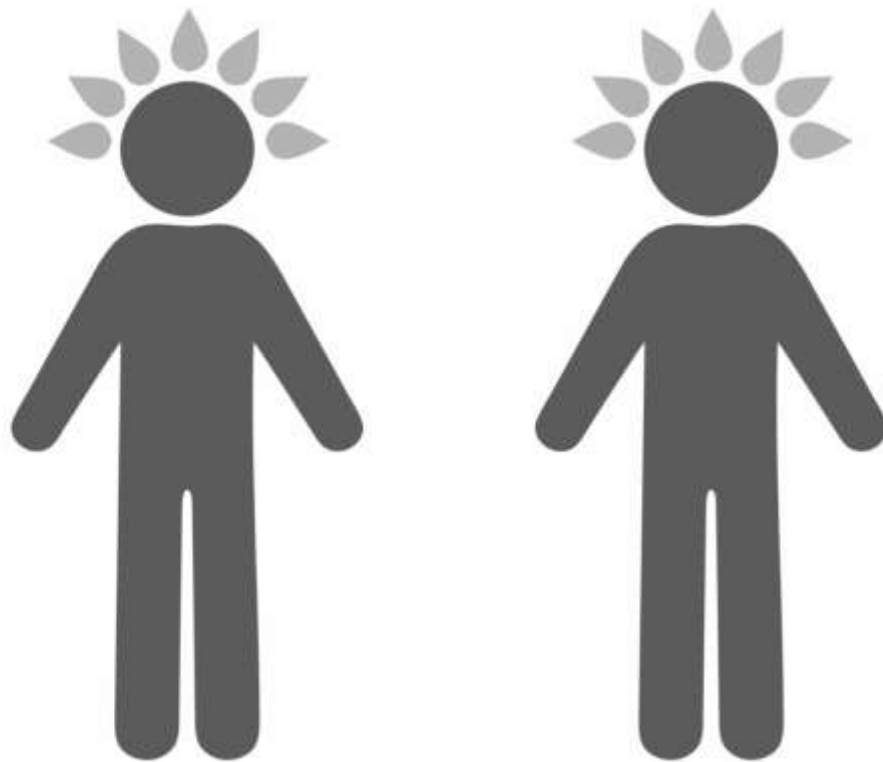
این کتاب پر از راه‌کار است و بدون اغراق تمام لحظاتی را که با غذاخوردن مسئله دارید، پیش‌بینی کرده و راه‌کارهای مناسب و کاربردی را که بر اساس دانش و تجربه به دست آمده، در اختیارتان قرار داده است؛ اما بهترین روش‌ها بدون اصلاح مدل ذهنی و نگرش یعنی طوری که دربارهٔ مسائل فکر می‌کنیم، یا جواب نمی‌دهد یا آسیب‌رسان می‌شود یا بی‌نتیجه.

به‌قول اینشتین، دانشمند و نظریه‌پرداز معروف، هیچ مشکلی نمی‌تواند در سطحی از آگاهی که آن را به وجود آورده حل شود.

پس به آگاهی بیش‌تری نیاز داریم و باید ببینیم در ذهنمان دربارهٔ غذا، رژیم، وزن، کالری و هرچیزی که مربوط به تناسب‌اندام است، چه می‌گذرد. سم‌هایی را که به‌خاطر باورهای اشتباه در ذهنمان ایجاد شده، پاک‌سازی کنیم تا بهترین نتایج را از روش‌ها و راه‌کارها به دست بیاوریم. همیشه این جملهٔ بسیاری از افراد بعد از شنیدن نکاتی که در این فصل مطرح شده، در گوش من تکرار می‌شود:

«ای کاش این‌ها را زودتر می‌دانستیم تا پول و وقت و سلامت خودم را دور نمی‌ریختم.»

بنابراین حتی اگر نمی‌خواهید کتاب را تا آخر بخوانید، این فصل را تا آخر بخوانید تا جمله «ای کاش...» را شما تکرار نکنید.
آگاهی محلول معجزه‌آسایی برای سم‌زدایی از ذهن ماست. بیایید با آگاهی الگوی مشترکی را که باعث می‌شود وزن کم نکنید یا خیلی زود به وزن قبل برگردید، کشف کنیم.



این کتاب برای کسانی است
که از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برند؛
وزنشان با وجود رژیم‌های سخت و موقتی به
خوبی کم نشده یا خیلی زود به وزن قبل برگشته‌اند.

برای کسانی که خود را به خاطر اراده ضعیف یا تنبلی سرزنش می‌کنند.
درحالی‌که همه حق دارند و می‌توانند بدون نیاز به اراده و رژیم‌های
سخت و محدود، تنها با استفاده از چند راهکار علمی، عملی و ساده از
غذاخوردن سالم و رسیدن به تناسب اندام واقعی لذت ببرند.
مدل سه بعدی کاهش وزن همه این راهکارها و نکات را آموزش می‌دهد و از شما
مشاور آگاه و توانمند برای خودتان می‌سازد. آگاهی و توانمندی حس رضایت و
اعتماد به نفسی را در شما می‌سازد که با کاهش وزن و لاغری به دنبال آن هستید.
برخی از نتایج کسانی که از راهکارهای ارائه شده در این کتاب استفاده کرده‌اند:

- لذت بیشتر از غذا خوردن
- احساس سبکی و رفع مشکلات گوارشی
- احساس گرسنگی کمتر
- سیری و انرژی بیشتر و عملکرد بهتر
- غلبه بر غذا خوردن احساسی، یرخوری و ریزه‌خواری
- کاهش وزن بدون دردسر

آوز

