

۴ قدم کاهش وزن

بر اساس اصول آیورودا

جان دوپلارد

ترجمه: آوت سلواتی

انتشارات ذهن زیبا

عنوان و نام پدیدآور : دویلارد، جان / Doullard, John ، ۴ قدم کاهش وزن

براساس سیستم آیورودا / نویسنده: جان دویلارد؛ مترجم: آوات صلواتی

مشخصات نشر : تهران : نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۵

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۰۵-۵

سبب فهرست‌نویسی : فیبا

موضوع : پزشکی آیورودایی

رده‌بندی نگره : ۱۳۹۴ ج ۹ / ۶۰۵ / R

رده‌بندی دیدی : ۶۱۵/۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۳۰۵۷۵

نام کتاب: ۴ قدم کاهش وزن براساس سیستم آیورودا

نویسنده: جان دویلارد

مترجم: آوات صلواتی

ناشر ذهن زیبا

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۷.....	درباره نویسنده.....
۸.....	مقدمه.....
۱۲.....	نسخه‌ی آیورودا برای کاهش وزن.....
۲۳.....	ابزارهای آگاهانه ذهن و بدن.....
۳۶.....	رژیم ۴ مرحله‌ای کاهش وزن.....
۴۵.....	اصول آیورودا برای غذا خوردن سالم.....
۴۷.....	ادویه‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانید.....
۴۹.....	چگونه سه وعده غذایی را در روز اسبک داشته باشید.....
۵۲.....	۱۲ دقیقه طلایی برای رسیدن به وزن مناسب.....
۵۸.....	چاقی در آیورودا.....
۶۳.....	۱۰ محصول کاهش وزن.....
۷۰.....	حرکت منتخب یوگا (سلام بر خورشید).....
۷۵.....	فرم‌های ضمیمه.....

آموزه‌های دکتر دیلارد می‌تواند زندگی هزاران نفر دیگر از کوچک و بزرگ، همچنان که زندگی من را تغییر داده است را متحول کند.
«بیلی جین کینگ»

این برنامه توسط دکتر اچا، دیلارد طراحی شده است. با این حال شما حتماً قبل از انجام تمرینات با پزشک متخصص خود مشورت نمایید و به نشانه‌های بدنی خود توجه کنید. بهتر است حرکات را زیر نظر یک متخصص دنبال کنید و از هر گونه ناراحتی در سیستم بدنی خود آگاه باشید. همچنین اگر هرگونه داروی مصرف می‌کنید، حتماً قبل از انجام تمرینات و برنامه با پزشک خود مشورت کنید. این برنامه بهتر است توسط افراد دارای بیماری خاص، زنان باردار و شیرده مورد استفاده قرار نگیرد. (ناشر)

درباره نویسنده دکتر جان دویلارد^۱

او را در کل دنیا با عنوان پزشک متخصص آیورودا^۲ می‌شناسند. به مدت سی سال است که در زمینه‌ی طب آیورودا و حرکات یوگا کار می‌کند و در جهان به عنوان یک متخصص در زمینه‌ی سلامت طبیعی، داروهای آیورودا و طب ورزشی شناخته می‌شود.

خالق موسسه «لایف اسپا»^۳ است و بیش از ۵۰۰ مقاله و فیلم در این زمینه دارد. ابتدا در آمریکا مدرک دکترای خود را گرفت و بعدها تحصیلات تکمیلی خود را در مرکز جهانی آیورودا در دهلی نو هند ادامه داد.

وی یکی از همکاران پیاک چوپرا برای راه‌اندازی مرکز آیورودا بوده است. امروزه کلینیک او به عنوان بزرگ‌ترین تخصصی آیورودا در کل ایالات متحده شناخته می‌شود. یکی از مباحث مطرح شده توسط دکتر جان دویلارد رژیم غذایی بر اساس سیستم باستانی طب آیوروداست. همچنین رژیم «سه فصل سال» که این روش نیز بر اساس سیستم باستانی طب هندی برای سلامت جسم و ذهن به وجود آمده را معرفی کرد و بر اساس آن هر فرد باید تنها میوه‌ها و غذاهای مناسب آن فصل را مصرف نماید.

همچنین او یکی از نویسنده‌های برتر مجله یوگا و هافینگتون است و مجله جهانی زن است. نامبرده مدتی دستیار ماهاریشی در مرکز آیورودا بوده است.

1- John Douillard

۲- واژه سانسکریت آیورودا به معنی دانش زندگی می‌باشد.

3- Lifespa

مقدمه

وزن شما از کنترل شما خارج شده است و تمام راه‌های کاهش وزن را تجربه کرده‌اید و علی‌رغم این که رژیم، پشت رژیم را امتحان کرده‌اید، هنوز در جای اول ایستاده‌اید و حتی با خوردن دارو‌هایی با عوارض بالا به آنچه می‌خواستید نرسیده‌اید...!

* آیا تا به حال رژیم‌های زیر را در مدت زمان طولانی امتحان کرده‌اید:

- در رژیم‌های سخت بودید؟
- رژیم اتکینز، گروه لونی، جام گیاه خواری و .. را امتحان کرده‌اید؟
- پس از لاغری دوباره به وزن قبلی بازگشته‌اید؟
- آیا دچار پرخوری عصبی هستید؟
- آیا اشتهای سیری ناپذیری دارید؟
- دچار خستگی هستید؟
- بی‌خوابی به سراغتان می‌آید؟
- آیا رژیم‌های سرسختانه داشته‌اید؟
- کالری غذاها را مدام می‌شمارید؟
- غذاهای خود را اندازه‌گیری می‌کنید؟
- همیشه به اکثر غذاها در منو و قفسه‌های فروشگاه نه گفته‌اید...؟
- مدام در حال مطالعه کتاب‌های کاهش وزن هستید...؟

۴ قدم کاهش وزن ۹

من به مدت ۲۰ سال است که به شاگردانم کمک می‌کنم تا با روش‌های طبیعی و ۴ مرحله‌ای براساس سیستم آیورودا، وزن خود را به حالت تعادل نگهدارند.

* چرا این سیستم کار می‌کند؟

- آسان است...

- نیازی نیست که با خود کتاب، ماشین حساب یا تلفن همراه هوشمند داشته باشید...

- نمی‌خواهد هیچ‌گونه وسایل و استرسی در انتخاب غذا داشته باشید...

- با این برنامه متابولیسم و سرختم و ساز بدن و قندخون در سطح مناسبی قرار می‌گیرد...

- با شروع این برنامه انرژی شما بیشتر، خلق و خوی شما بهتر خواهد بود....

- اگر تمام ۴ مرحله را خوب پیدا کنید بدن از او هفته اثرات آن را خواهید دید.

- این برنامه را به طور متناوب برای ۲ ماه انجام دهید... پس از همین حالا کرونومتر را بردارید.

- این برنامه را با سایر برنامه‌های رژیم غذایی انجام ندهید.

- در پایان هر هفته گزارش هفتگی خود را پُر کنید.

شما می‌توانید روزانه از هر نوع تمرینی به مدت ۱۲ دقیقه، یک فعالیت داشته باشید. همان طور که گفته شد این برنامه به شما در بهبود خواب و متابولیسم و مسائل جنسی کمک می‌کند.

نکاتی کوچک برای موفقیت:

از دوستان و خانواده بخواهید به شما پیوندند.
جملاتی مثبت در این رابطه را به روی میز کار یا دفتر خود قرار دهید تا هر روز آن را ببینید.
جدول هفتگی خود را در صورتی که تا پایان برنامه پیش رفته‌اید انجام دهید.

۱۰ نکته برتر برنامه را به دقت دنبال کنید.
با تمام وجود به سوی موفقیت پیش روید و بدانید با این کار شما چیزی را از دست نخواهید داد.