

چگونه لاغر شوید و لاغر بمانید

تألیف و ترجمه: شبنم شادلو

شادلو، شبنم
چگونه لاغر شوید و لاغر بمانید/ تالیف شبنم ؛
شادلو - تهران: دولتمند، ۱۳۸۲.
۱.۲ ص.

ISBN 964-94043-8-4:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنما: ص. ۱۰۱ - ۱۰۲.
۱. رژیم لاغری. ۲. کم کردن وزن. ۳. رژیم لاغری --
جنبه های روانشناسی. الف. عنوان.
۸ چ ۲۴ ش ۲/ ۲۲۲ RM ۶۱۳/۲۵
کتابخانه ملی ایران ۸۱-۴۸۵۵۸ م

مؤسسه نشر دولتمند

نویسنده شبنم شادلو
طرح جلد: مهندس سعید دولتخواه

ناشر - مؤسسه نشر دولتمند

چاپ - فرشپوه

صحافی - سادات

لیتوگرافی - باختر

شمارگان - ۳۰۰۰

قیمت ۷۵۰۰ ریال

نوبت چاپ اول

سال چاپ ۱۳۸۲

فهرست

- مقدمه

- فصل ۱: ایجاد انگیزه

چاقی، بیماری قابل اجتناب
عواملی که سبب چاقی می شوند
عوامل درونی و بیرونی موثر بر انتخاب غذا
رابطه افسردگی فصلی و افزایش وزن
پر خوری عصبی
یافته های بالینی
نحوه شکل گیری زنجیره ارتباطی پر خوری
کنترل وزن بدن به وسیله خود شناسی
علت، حالت، برنامه ریزی
سه عامل عمده برای رسیدن به هدف
ترازوی ذهن

- فصل ۲: برنامه ریزی

تنفس شکمی
شرط سازی
هیپنوتیزم
تصویر ذهنی
یوگا
محبت
آهسته غذا بخورید
قرص ضد افسردگی
جمله معجزه آسا
آیا هرگز از توانایی خود در شگفت مانده اید
ایده های خود را به مرحله عمل در آورید
برنامه ریزی
پایان دادن به خوردن بی رویه
الگوی واحدهای رژیم برای دریافت سطوح متفاوت انرژی

فهرست جانشینی

- فصل ۳: انواع مواد غذایی

هیدروکربنه های مرکب و گوناگون
تغذیه خود را با فیبر و الیاف گیاهی تنوع بخشید
برای مصرف روزانه و هفتگی سبزیجات ارزش قابل شوید
چربیها را بشناسید و در حد متعارف مصرف کنید
مواظب نمک خوردن خود باشید
برای سلامتی آشپزی کنید
اجتناب از ظروف آلومینیومی
کلسیم
نظریه طب قدیم در مورد لاغر شدن
چند تذکر مهم
چگونه تغذیه سالم داشته باشیم
نقش تغذیه در طول عمر
راهنمای غذایی زنان بار دار
تغذیه و یوگا
با افسردگی و اضطراب خداحافظی کنید
رژیم گیرندگان دیر پذیر
بهداشت مواد غذایی
خوردن و آشامیدن از دیدگاه خلیل جبران