

پیش بسوی سلامتی

چگونه لاغر شویم؟

www.ketab.ir

حمید رضا نظم جو

سرشناسه	: نظم‌جو، حمیدرضا، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام	: چگونه لاغر شویم؟/ حمیدرضا نظم‌جو.
پدیدآور	
مشخصات نشر	: تهران: کاکتوس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ص.: مصور (رنگی)؛ ۵/۱۴ x ۵/۲۱ س.م.
فروست	: پیش بسوی سلامتی.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۷۴-۵:
وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
یادداشت	: عنوان دیگر: پیش بسوی سلامتی: چگونه لاغر شویم؟
عنوان بگر	: پیش بسوی سلامتی: چگونه لاغر شویم؟
موضوع	: لاغری
موضوع	: کم‌کردن وزن -- تاثیر تغذیه
موضوع	: لاغری -- رژیم‌درمانی
رده بندی کنگر	: ۶۱۳/۱ ۱۳۹۵ ۸ چ ۶ ۲۲۲/۳۵۴
رده بندی دیو	: ۶۱۳/۱
شماره کتابشناسی	: ۴۱۹۱۲۰
ملی	



انتشارات کاکتوس

نام کتاب: پیش بسوی سلامتی چگونه لاغر شویم

نویسنده: حمیدرضا نظم‌جو

طراح جلد: زهره فراهانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۱۱۶

تیراژ: ۲۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵ - ۷۴ - ۶۱۵۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو کوی داوود آبادی

پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۳۴۹۵۱ همراه: ۵۳۸۶۹۱۹-۰۹۱۲

تلفکس: ۶۶۹۰۱۵۷۲

e-mail: ncactus@gmail.com

www.ncactus.com

فهرست مطالب

۱۴	نکات آغازین
۱۹	ماده غذایی برای آب کردن پهلوها
۱۹	جوی دوسر
۱۹	روغن نارگیل
۲۰	دانه‌های ریز
۲۰	سبب
۲۰	مایت دانه‌ای
۲۰	ماهی آزاد
۲۱	بادام
۲۱	اسفناج و رفقا
۲۲	فلفل
۲۲	تخم مرغ
۲۲	حرف آخر
۲۳	به روش سنتی لاغر شوید
۲۳	از چاقی تا "سمن مفرط"
۲۳	به روش سنتی لاغر شوید
۲۴	عوامل بروز چاقی
۲۴	عوامل افزایش تری
۲۴	عوامل افزایش خشکی در بدن
۲۵	تدابیر لاغری؛ خوردنی و نوشیدنی
۲۶	سمن مفرط، عوامل بروز چاقی
۲۶	به روش سنتی لاغر شوید
۲۶	حالات روحی و روانی

- ۲۷ تدابیر لاغری؛ حمام
- ۲۸ آیا ویتامین های گروه B می توانند باعث کاهش وزن شما شوند؟
- ۲۹ تزریق ویتامین B۱۲ و کاهش وزن
- ۲۹ ویتامین B۱۲ رفع خستگی بدن
- ۳۰ کمبود ویتامین B۱۲
- ۳۰ رژیم غذایی و ویتامین B۱۲
- ۳۰ مزج غنی ویتامین B۱۲
- ۳۰ چربی های لجباز بدن تان را به راحتی آب کنید!!
- ۳۱ چرا بدن ررمف کاهش وزن می ایستد؟
- ۳۱ پلکانی وزن کم کنید
- ۳۲ برای آب کردن چربی های اضافی از ویتامین ها کمک بگیرید
- ۳۲ زمان بندی را جدی بگیرید
- ۳۳ چاقی و اضافه وزن، کمبود آهن
- ۳۳ حواس تان فقط به کاهش وزن باشد
- ۳۳ تیروئید یا سموم آزاد شده!
- ۳۴ ۱۲ راهکار برای کاهش وزن حرفه ای
- ۳۵ داروهای کاهش وزن معجزه نمی کنند
- ۳۶ چای سبز را چگونه بنوشیم تا لاغر شویم؟
- ۳۶ چه زمانی چای سبز بخورید
- ۳۶ چای سبز به تنهایی کافی نیست
- ۳۷ از پرخوری های عصبی پیشگیری کنید
- ۳۷ چای سبز؛ چای چربی سوز طبیعی
- ۳۸ چند لیوان چای بنوشید
- ۳۸ پیشگیری از چاقی ناشی از افزایش مسن

- قرص چای یا چای سبز؟ ۳۹
- عوارض احتمالی چای سبز را بشناسید ۳۹
- این نکته را جدی بگیرید ۳۹
- با خواص دیگر چای سبز آشنا شوید ۴۰
- چگونه در خواب لاغر شویم؟ ۴۰
- در عرض یک ماه ۳ کیلو کم کنید ۴۰
- اصل اول: بین ساعت ۷ تا ۹ شب شام میل کنید ۴۱
- اصل دوم: شام را رژیمی صرف کنید ۴۱
- اصل سوم: حداقل هشت ساعت بخوابید ۴۲
- اصل چهارم: بعد از ساعت پنج بعد از ظهر پرخوری نکنید ۴۲
- تماشای تلویزیون ۴۳
- اصل پنجم: موقع صرف شام تدریجاً پیاده‌روی را خاموش کنید ۴۳
- اصل ششم: بعد از صرف شام کمی قدم بزنید ۴۳
- چند توصیه‌ی کلی ۴۳
- چگونه در عرض ۳ روز ۴٫۵ کیلو لاغر شویم؟ ۴۴
- چگونه ورزش کنیم تا لاغر شویم؟ ۴۵
- با این روشها به سرعت چربی‌های اضافی بدن تان را آب‌رسان کنید ۴۷
- استرس را با انجام یوگا کاهش دهید ۴۷
- روش ورزش کردن خود را تغییر دهید ۴۸
- وعده‌های غذایی را پیش از زمان مقرر آماده کنید ۴۸
- عکس بگیرید و روند پیشرفت خودتان را دنبال کنید ۴۸
- متابولیسم خود را با مصرف غذاهای دریایی تقویت کنید ۴۹
- بیشتر پیاده‌روی و کمتر رانندگی کنید ۴۹
- مصرف کالری تان را تنوع ببخشید ۵۰

- ۱۷ ورزش برتر برای کاهش وزن موثر ۵۰
۱. ایروبیک ۵۱
۲. دوچرخه سواری ۵۱
۳. شنا ۵۱
۴. بدمیتون ۵۲
۵. ترد میل (TREADMILL) ۵۲
۶. آبه روی ۵۲
۷. حرکات موزن ۵۳
۸. یوگا ۵۳
۹. کوهنوردی ۵۳
۱۰. تمیز کردن خانه ۵۴
۱۱. باغبانی و تمیز کردن حیاط ۵۴
۱۲. اسکی ۵۴
۱۳. بدنسازی یا تناسب اندام ۵۵
۱۴. فوتبال ۵۵
۱۵. دویدن ۵۵
۱۶. اسب سواری ۵۶
۱۷. قایق سواری ۵۶
- نکات کلیدی برای کاهش وزن سریعتر ۵۶
۱. تغذیه سالم ۵۷
- تغذیه متناسب با مزاج های مختلف ۵۷
۲. استرس نداشته باشید، زیاد بخندید ۵۷
- چگونه شاد و پرانرژی باشیم؟ ۵۷
۳. به اندازه کافی بخوابید ۵۷

- بهداشت خواب و بیداری ۵۷
۴. سرعت گرفتن بین تمرینات ورزشی ۵۷
- تمرینات ورزشی موثر برای کاهش وزن ۵۸
۵. جلوی جمع شدن ناگهانی کالری در بدنتان را بگیرید ۵۸
۶. حواستان به کالری وعده های غذایی باشد ۵۸
۷. در طول روز فعالیت داشته باشید ۵۸
۸. مادر؛ ماده مغذی حیاتی برای کاهش وزن ۵۹
۹. مواد غذایی غنی از فیبر ۵۹
- سیب ۵۹
- نخود ۵۹
- آووکادو ۶۰
- بادام زمینی ۶۰
- گلایبی ۶۰
- لوبیا سفید ۶۰
- ۷ ماده مغذی در تخم مرغ که باعث کاهش وزن می شوند ۶۰
۱. کولین ۶۱
۲. ویتامین D ۶۱
۳. ویتامین B۶ ۶۱
۴. پروتئین ۶۲
۵. ویتامین B۱۲ ۶۲
۶. اسید چرب های ضروری ۶۲
۷. لوسین ۶۲
- روشهای مصرف فلفل قرمز برای کاهش وزن ۶۳
۱. همراه با لیموناد ۶۳

۲. همراه با چای لیمو ۶۴
۳. همراه با سبزیجات ۶۴
۴. همراه با گوشت ۶۴
۵. هات چاکلت مکزیکی ۶۴
۶. همراه با لوبیاها ۶۵
۷. سوپ تند ۶۵
۸. همراه با تخم مرغ ۶۵
۹. پایگزین نمک ۶۵
۱۰. فصل آرمز تان ۶۵
- روشهای ساخت کرم عضلات و پوست بعد از کاهش وزن ۶۵
۱. ساخت عضلات ۶۶
۲. مصرف مواد مغذی به قابلیت اجتماعی پوست را تقویت می کنند. ۶۶
۳. بطور کامل خود را آبرسان کنید. ۶۶
۴. از اشعه آفتاب به دور باشید ۶۷
۵. از ترکیبات آسیب زننده پوست پرهیز کنید ۶۷
۶. استفاده از کرم های کلاژن دار ۶۷
۷. رژیم سخت و سریع نگیرید ۶۸
۸. تمرینات ورزشی ۶۸
۹. به رژیم غذایی خود دقت کنید ۶۹
۱۰. ماساژ درمانی ۶۹
۱۱. سیگار نکشید ۶۹
۱۲. استفاده از کره بدن ۶۹
۱۳. استفاده از برس بدن ۷۰
۱۴. استفاده از روغن های گیاهی ۷۰

۱۵. لایه برداری ۷۰
۱۶. به یاد داشته باشید که سریع وزن کم نکنید ۷۱
۱۷. به اندازه کافی بخوابید ۷۱
۱۸. مصرف مواد غذایی پر پروتئین ۷۱
۱۹. مصرف کافی تمام گروههای غذایی ۷۲
۲۰. جراحی ۷۲
- آب، طب سوزنی می تواند باعث کاهش وزن گردد؟ ۷۲
- آب، مدارکی برای تایید موثر بودن طب سوزنی در کاهش وزن وجود دارد؟ ۷۳
- آب سوزنی چگونه به کاهش وزن کمک می کند؟ ۷۴
- ۳ روش اولیه وجود دارد که طب سوزنی به کاهش وزن کمک می کند. ۷۴
- چطور می توانیم مدبولیس بدر را در خانه تنظیم کرد؟ ۷۶
- آیا نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می کند؟ ۷۶
- چه چیزی بخوریم تا چربی هایمان بسوزد؟ ۷۷
- سالم بخورید تا متناسب بمانید ۷۸
- رمز و رازهایی برای کاهش وزن ۷۹
۱. جانشین غذاهایتان را پیدا کنید ۷۹
۲. میان وعده های کوچک داشته باشید ۸۰
۳. به آب رغبت داشته باشید ۸۰
- ترفندهایی برای خودداری از پرخوری ۸۰
۱. هر لقمه تان را بشمارید ۸۱
۲. فقط آنچه که بنظر میرسد سالم است را انتخاب نکنید ۸۱
۳. بشقابتان را با میوه و سبزیجات پر کنید ۸۱
۴. کوچک ترین بشقاب ممکن را استفاده کنید ۸۱

۵. آرام باشید ۸۱
۶. از پشت میز بلند شو، آنجا دیگر چیزی برای خوردن نیست ۸۱
- با گام هایتان، شکمتان را کوچک کنید ۸۲
- وقتی خوابید کلی انرژی بسوزانید ۸۲
- کاهش وزن حافظه شما را قوی می کند ۸۳
- رژیم کم کربو به کاهش وزن کمک می کند؟ ۸۴
- چرا باید یک رژیم کم کربو بگیرید؟ ۸۴
- کاهش وزن ۸۴
- جزئیات رژیم ۸۵
- آیا شما هم رژیم می گیرید؟ ۸۶
- دلایل پنهان رژیم یو ۸۶
- آیا جوییدن آدامس به کاهش وزن کمک می کند؟ ۸۶
- چگونه می توانیم با کوه پیمایی وزن کم کنیم؟ ۸۷
- نگاهی به کوه پیمایی شما ۸۷
- حرارت بر چربی شکم چه تاثیری دارد؟ ۸۸
- خطرات چربی شکم ۸۸
- پلاستیک پیچ کردن ۸۹
- قوانین غذا خوردن در شب ۸۹
- چگونه برای کاهش وزن وقت باز کنیم؟ ۹۰
۱. کاهش وزن در محل کار ۹۰
۲. زود از خواب بیدار شوید ۹۰
- چگونه به سوخت و سازتان سرعت دهید؟ ۹۱
۱. شما هر روز مثل روز قبل ورزش می کنید ۹۱
- چرا لیپوساکشن نتیجه نمی دهد؟ ۹۱

- ۹۲ مراحل پیش از شروع یک رژیم غذایی
- ۹۲ چرا وزن ما زیاد میشود؟
- ۹۳ چه عواملی می توانند باعث افزایش وزن بشوند؟
- ۹۴ چگونه سریع ۲۰ کیلو وزن کم کنیم؟
- ۹۶ در یک سال چقدر می توان وزن کم کرد؟
- ۹۶ کاهش وزن آرام
- ۹۶ تغییر ورزش متعادل بر کاهش وزن
- ۹۷ چگونه با آرامش خاطر وزن کم کنیم؟
- ۹۷ سبک ذ راکتار را اصلاح کنید
- ۹۷ اندازه ی و ده نان را تنظیم کنید
- ۹۸ اهمیت هدف در کاهش وزن
- ۹۸ اهداف واقع بینانه تعیین کنید
- ۹۹ راه های جالب کاهش وزن همراه باستان
- ۱۰۰ کاهش وزن بی خطر با گرفتن روز
- ۱۰۱ با وزن آب بدن آشنا شوید
- ۱۰۱ آیا این وزن، آب است یا چربی؟
- ۱۰۲ سدیم و افزایش موقت وزن آب بدن
- ۱۰۲ برای کاهش وزن، چه کار نباید کرد؟
- ۱۰۳ اهمیت آب
- ۱۰۴ اثرات کم آبی
- ۱۰۴ چگونه بدون از دست دادن عضله، چربی سوزی کنید؟
- ۱۰۴ تمرینات قدرتی را با تمرینات حجم، ترکیب کنید
- ۱۰۵ تمرینات کاردیوتان را آرام انجام دهید
- ۱۰۵ قرص های خطرناک کاهش وزن

- روشهای موفق کاهش وزن در کشورهای مختلف ۱۰۶
- روش کاهش وزن هلندی ها : دوچرخه سواری می کنند ۱۰۷
- روش کاهش وزن فرانسوی ها : سر میز غذا گپ می زنند ۱۰۷
- روش کاهش وزن سوئیسی ها : موسلی دوست دارند ۱۰۷
- روش کاهش هلندی ها : عاشق یوگا هستند ۱۰۸
- روش کاهش وزن تایلندی ها : غذایشان را پر از ادویه می کنند ۱۰۸
- روش کاهش وزن انگلیسی ها : پیمانه های کوچکی دارند ۱۰۸
- روش کاهش وزن نروژی ها : اهل گردش دسته جمعی هستند ۱۰۹
- روش کاهش وزن روس ها : میوه و سبزی می خورند ۱۰۹
- روش کاهش وزن فنلاندی ها : اهل پیاده روی هستند ۱۰۹
- روش کاهش وزن ایتالیایی ها : خانه را خنک نگه می دارند ۱۰۹
- روش کاهش وزن ژاپنی ها : به سحرخیزی عادت دارند ۱۱۰
- روش کاهش وزن آلمانی ها : به پدانه مفصلی می خورند ۱۱۰
- روش کاهش وزن ژاپنی ها : به پیاده روی عادت دارند ۱۱۰
- روش کاهش وزن مجاری ها : ترشی دوست دارند ۱۱۱
- روش کاهش وزن لهستانی ها : دور هم می خورند ۱۱۱
- روش کاهش وزن مکزیکایی ها : زود شام می خورند ۱۱۱
- روش کاهش وزن مالزیایی ها : در غذایشان زردچوبه می پزند ۱۱۱
- ۴ ترفند برای جلوگیری از اشتها و کاهش وزن ۱۱۲
- آب نبات نعنائی بخورید ۱۱۲
- از سر غذا بلند شوید و حرکت کنید ۱۱۲
- کمی از یک مزه شیرین بجشید ۱۱۲
- برای بعد از غذایتان برنامه داشته باشید ۱۱۳
- چربی های دور شکم تان را با این روشها به سرعت از بین ببرید ۱۱۳

- ۱۱۳ صبحانه کامل را فراموش نکنید
- ۱۱۳ پیاده روی و دویدن + رژیم سالم
- ۱۱۴ گن و کمربند لاغری معجزه نمی کند
- ۱۱۴ کربوهیدرات نه
- ۱۱۴ ساده ترین کارها شما را به هدف نزدیک می کند
- ۱۱۴ میوه را قبل از شام مصرف کنید
- ۱۱۵ زنگ آب بنوشید
- ۱۱۵ زنجبیل و دارچین مصرف کنید
- ۱۱۵ فقط روز ورزش مرکز کنید
- ۱۱۵ در پایان