

# اسرار انگیزه کاهش وزن

مؤلف : مایکل کلی

مترجم : شهلا واحد

ناشر : انتشارات پردیس آباریس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۰۴-۵-۵

سال چاپ : بهار ۱۳۹۶

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش : ۶۶۴۶۵۱۷۸ - ۲۲۸۸۷۶۸۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب محفوظ است به

انتشارات پردیس آباریس

و هرگونه کپی برداری و تقلید از کتاب، پیگرد فوری دارد.

|                     |                                              |
|---------------------|----------------------------------------------|
| سرشناسه             | : کلی، مایکل (Kelly, Michael)                |
| عنوان و نام پدیدآور | : اسرار انگیزه کاهش وزن / مؤلف مایکل کلی     |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۶.        |
| مشخصات ظاهری        | : ۶۴ ص: ۱۲ x ۱۷ سم                           |
| شابک                | : ۵۰۰۰۰ ریال، ۵-۵-۹۵۶۰۴-۶۰۰-۹۷۸              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                        |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: Weight loss motivation secrets |
| موضوع               | : کم کردن وزن، جنبه‌های روان‌شناسی           |
| موضوع               | : Weight loss, Psychological aspects         |
| موضوع               | : موفقیت، جنبه‌های روان‌شناسی                |
| موضوع               | : Success, Psychological aspects             |
| موضوع               | : تحول (روان‌شناسی)                          |
| موضوع               | : Change Psychology                          |
| موضوع               | : خودسازی                                    |
| موضوع               | : Self-actualization (Psychology)            |
| شناسه افزوده        | : واحد، شهلا، ۱۳۵۴ ترجمه                     |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۶ الف۵/ک۸/۲۲۲/۱۲                        |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۳/۲۵                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۶۳۸۶۹۷                                    |

## سخن ناشر

رسیدن به وزن دلخواه و قرار گرفتن بدن در وضعیت سلامت، یکی از عنوان‌هایی است که موضوع اصلی تحقیقات، مقاله‌ها، کتاب‌ها و برخی‌های مردم جامعه‌ی امروزی ماست. شرکت‌های زیادی جهت پرداختن به این موضوع تأسیس شده و محصولات و روش‌های بسیاری معرفی شده است، اما آیا همه‌ی این روش‌ها، کاربردی و مفید هستند؟ آیا تبلیغات و بازاریابی‌های موجود، فقط جنبه تجاری دارند و واقعیت است؟

کتاب اسرار انگیزه‌ی کاهش وزن، پاسخ صحیح را به شما نشان می‌دهد.

در حقیقت این کتاب فقط به موضوع کاهش وزن پرداخته است. بلکه راهنمای سریعی برای تغییر عادت‌های گذشته به عادت‌های خوب جدید و ماندگار کردن آن‌ها است.

مهم نیست که قرار است وزن خود را کم کنید، در این مورد ورودی مؤسسه‌ای قبول شوید، در شغل جدیدی وارد شوید و یا هر هدف دیگری که دارید، این کتاب شما را راهنمایی می‌کند.

پرداختن به موضوع کاهش وزن، فقط یک مثال است و قصد اصلی کتاب این است که با زبانی ساده به شما بگوید که چگونه می‌توانید هدف خود را صحیح تعریف کرده و آن را با انگیزه دنبال کنید تا به سرانجام برسد.

امیدواریم شما خواننده‌ی عزیز هم در رسیدن به اهداف مثبت خود، با انگیزه تمام بردارید.

## فهرست مطالب

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۹  | ..... مقدمه                                          |
| ۱۱ | ..... میزان آموزش شما چیست                           |
| ۱۷ | ..... راز اول: چراى شما چیست؟                        |
| ۲۱ | ..... راز دوم: بدانچه مى‌خواهید، تمرکز کنید          |
| ۲۹ | ..... راز سوم: به همان شخص تبدیل شوید                |
| ۳۱ | ..... راز چهارم: از قدرت بروزی‌های کوچک استفاده کنید |
| ۳۳ | ..... راز پنجم: آیین‌هاى مثبت ایجاد کنید             |
| ۳۷ | ..... راز ششم: کارها را برای فردا، در گرم‌کننده کنید |
| ۳۹ | ..... راز هفتم: مسئولیت‌پذیر باشید                   |
| ۴۳ | ..... راز هشتم: بازنگری هفتگی                        |
| ۴۵ | ..... چهار بخش اصلی کاهش وزن                         |
| ۴۷ | ..... رژیم                                           |
| ۵۰ | ..... ورزش                                           |
| ۵۲ | ..... خواب                                           |
| ۵۷ | ..... فشار عصبی                                      |
| ۶۰ | ..... طرح پیروزی‌های کوچک سه روزه                    |
| ۶۳ | ..... تصمیم بگیرید همواره امور را کنترل کنید         |

## مقدمه

اگر به شما بگویم که اطلاعاتی دارم که می‌تواند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد، چه می‌کنید؟ این اطلاعات شما را تبدیل به شخصی می‌کند که می‌تواند تغییرات جدیدی ایجاد کند. می‌دانید که تغییر از فرد شروع می‌شود. شما باید برای خودتان تصمیم بگیرید.

حالا به اتفاقی می‌افتد، اگر من به شما بگویم که اول ۸۰۰۰۰ تومان پرداخت کنید تا یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای را به شما بدهم تا بخوانید. مثلاً آنه فقط ۵٪ از افرادی که کتاب را می‌خرند، آن را می‌خوانند و برای بعضی‌ها هم، هفته‌ها طول می‌کشد که یک کتاب را بخوانند و فقط درصد بسیار کمی از آن ۵٪، تأثیرات مثبتی از کتاب برداشت می‌کنند، زیرا آنها طرح مشخصی از اینکه به کجا می‌خواهند برسند، ندارند.

عجیب است که بیشتر مردم دوست دارند کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای بخرند چون احساس می‌کنند ارزش واقعی پولی که خرج کرده‌اند را داشته است، اما اگر شما بیش از چند صفحه از آن را نخوانید یا حتی آن را باز نکنید، ارزش واقعی را به دست

نیاورده‌اید. حتی اگر این کار را انجام دهید نیز اگر به هدفتان نزدیک‌تر نشده باشید، وقت خود را به هدر داده‌اید.

### آزمودن من

من به شما قول می‌دهم که مستقیماً به اطلاعاتی اشاره کنم که به‌کارگیری و اجرای آن آسان باشد و بسیار هم مهم باشند. نتیجه ایجاد کنند!

اطلاعات این کتاب درباره‌ی ایجاد تغییر پایدار در زندگی شماست. رژیم‌ها، ورزش‌ها می‌آیند و می‌روند. البته که شما تغییر پایدار می‌خواهید. من می‌خواهم به شما نکات و ترفندهایی را که نیاز دارید امتحان کنید تا بتوانید فردی باشید که نتیجه ایجاد می‌کند.