

۱,۵۱۱۴

# رژیم لاغری سریع

مترجم: اعظم فخرتی

انتشارات آریا پیام

رژیم سریع لاغری

Stillman, Irwin maxvell

رژیم لاغری سریع - ۳ تا ۷ کیلو در هفته

مترجم : اعظم اقایى پور فالرتى

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۵۴-۵-۶ انباران آرنا پیام

نوبت : پ: اول

فطرتى ۰ اعظم ۱۳۴۶ - مترجم

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ده است

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

کتاب حاضر توسط ناشرین دیگر در سال

## مقدمه

طرحی وجود دارد که کمکتان می کند تا طی یک هفته بی ن ۳ تا ۶ کیلو از وزن خود بکاهید این طرحی است که توسط متخصصان از ۱۰/۰۰۰ زن و مرد امتحان شده و موفقیت کسب کرده است. اولین هدف این کتاب کاهش سریع وزن تان است و در درجه دوم کمکتان می کند که سالم و زیبا باشید. شما می توانید بدون اینکه به تعداد شکست

رژیم سریع لاغری

هایتان در این رابطه فکر کنید، وزن‌تان را کاهش دهید. زیرا این روش را من چهل و پنج سال است که در حرفه خود انجام می‌دهم و بیش از ده هزار زن و مرد سنگین وزن را معالجه کرده‌ام. دلایل زیادی وجود دارد که این رژیم حتی در مورد افرادی که خیلی سخت وزن کم می‌کردند موفق بوده و تناسب اندام را به آنان هدیه داده است. دلایل آن عبارتند از: ۱- در این رژیم سوخت چربی نسبت به رژیم‌های دیگر بیشتر است. ۲- در روز

رژیم سریع لاغری

کالری کمتری را جذب می کنند بدون اینکه آنها را ذخیره کنید. در حین خوردن در می یابید که مصرف غذایتان را خوب کم می شود. غذای زیادی می خورید و گرسنه نخواهید بود.

۳- وزنشان به سرعت کم می شود که این امر می تواند به ادامه رژیم کمک کند. ۴- این رژیم بسیار آسان است. حتی هنگامی که در خارج از منزل تنها صرف می کنید می توانید هر

رژیم سریع لاغری

چقدر که می خواهید بپوه بخورید. ۵- در مواقع ضروری می توان برای ثابت ماندن وزن

برای چند روز یا یک هفته به رژیم سریع لاغری مراجعه کرد. ۶- ترکیب این رژیم به شما

کمک می کند که یکباره وزن اضافی را از دست داده و پس از آن در وزن ایده آل تان

باقی بمانید. این رژیم باعث شد که وزن خیلی سریع از ۹۵ کیلو به ۷۰ کیلو رسید. اگر

این چربیها به سرعت آب نمی شد، سالها پیش می مردم. این قضیه در مورد خیلی از افراد

مانند پزشکان و همسران، متخصص رژیم غذایی و ... صدق می کند . هزاران نفر از

افرادی که دارای اضافه وزن، زیاده بودند و به من مراجعه کردند شکایت می کردند که

دکتر، من کار را تلاش کردم که رژیم غذایی متعادل داشته باشم و در خوراک خود تعدیل

ایجاد کنم ولی موفق نشدم و بارها با شکست مواجه شدم. من باید می گفتم که « من

نمی توانم کمکتان کنم» مگر اینکه خود شما بر طاقچه دستور العمل رژیم غذایی عمل کنید و

مصرف غذایان محدود کنید. ولی من می دانستم که این حرف من آنان را دوباره با شکست روبرو می کند. حقیقت نام این است که مردم و حتی پزشکان بپذیرند که اکثر مردمی که اضافه وزن دارند عاشق خوراک هستند چه بسا که انکار می نمایند. هنگامیکه به آنها گفته می شود که از رژیم غذایی پیروی کنند نه شامل خورد و خوراک کمتری است، عمدتاً نمی توانند پیروی کنند. حتی اگر اقدام به گرفتن رژیم هم کنند، قادر به ادامه دادن

## رژیم سریع لاغری

نیست. بنابراین اندام نهایی قطعی نخواهد بود. من ترکیبی از رژیم سریع و رسیدن به تناسب اندام را برای کمک به بیمارانم خلق کردم. اینان افرادی هستند که نتوانستند (با رعایت رژیم غذایی متعادل و پیوسته، قهوه کم کردن وزن شان شوند. من مجبور تان می کنم که از همین حالا اقدام کنید. هر روزی که آن را به تاخیر بیندازید سلامت شما و ظاهر تان را خراب می کند. سنگین وزن بودن برای سلامتی مانند مرگ است که برای بعضی

رژیم سریع لانری

ها سریع و برای عضی به مرور رخ می دهد. وقتی که به وزن دلخواه خود رسیدید به پزشک مراجعه کنید تا معینه می شوید. این کار فقط جهت اطمینانی است تا به شما ثابت کند که تنها سلامت تان به خطریا فسد. بلکه در وضعیت بسیار بهتری قرار دارید. البته شما نیز بعلت دگرگونی عظیمی که در خود حس می کنید و همینطور تحسین هایی که از اطراف می شنوید متوجه خواهید شد.