

تربس از چاقے بیس است

استفادہ گایس
جسیکا فاروہ

مترجم:
فہیمہ گداز چیان



۱۳۹۷

سرشناسه: گایس، استفان Guise, Stephen

عنوان و نام پدیدآور: بس است / استفان گایس، جسیکا فورست؛ مترجم: فهیمه گدازچیان

مشخصات نشر: تهران: دیبای دانش، شفاع دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص

شابک: ریال: ۹۶۶۱۸-۹-۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Mini habits for weight loss: stop dieting. From new habits, change your lifestyle without suffering, c2016

موضوع: رژیم لاغری- کم کردن وزن- تمرین‌های ورزشی

موضوع: Reducing diets- Weight loss- Exercise

شناسه افزوده: فارست، جسیکا Forrest, Jessica

شناسه افزوده: گدازچیان، فهیمه، ۱۳۴۳-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ق۴ گ/ز۲۲۲/۲ RM

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۶۷۳۵



ترجمه از جاقی بس است

استفان دایس جسیکا فورست

مترجم: فهیمه گدا چیان

ناشر: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ ۱، ۳۹۰

طراح جلد: فهیمه عظیمی

ناظر چاپ: مهتاب سلیمی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: دیبا-نقشینه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

تهران- میدان انقلاب- ابتدای کارگر جنوبی- کوچه رشتچی- پلاک ۱۴ واحد ۴.

تلفن: ۶۶۹۲۲۰۲۷ همراه: ۰۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴

Diba_Danesh10904@yahoo.com

پست الکترونیک

Telegram.me/diba_danesh

فهرست مطالب

۹	مقدمه مولف
۱۱	درباره کتاب
۱۲	چه مطالبی در این کتاب می‌خوانید؟
۱۲	چه مطالبی در این کتاب می‌خوانید؟
۱۲	با وسوسه خوردن چه کرد؟
	چرا شیر کم‌چرب، ماست کم‌چرب، بست‌کم‌چرب، و نوشابه رژیمی یا به عرصه
۱۶	گذاشت؟
۱۹	کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها؟ کدامشان باعث چاقی می‌شوند؟
۲۰	مواد فرآوری شده یا مواد چاق‌کننده
۲۳	چرا می‌خواهید وزن کم کنید؟
۲۵	BMI محاسبه وزن به کیلو تقسیم بر مجذور قد به متر
۲۶	کاهش وزن در افراد یکسان نیست
۲۸	نخستین فکر در شروع کار لاغری چیست
۲۹	هدف اصلی باید حفظ سلامتی و تغییر در رفتار باشد نه کاهش وزن
۳۰	نقش انگیزه و اراده
۳۲	این افکار را از ذهن خود پاک کنید
۳۴	بازار تجارت کاهش وزن
۳۶	چرا رژیم گرفتن نتیجه‌بخش نیست؟
۳۸	چاقی چیست؟ چرا چاق می‌شویم؟
۳۹	هورمون‌ها مقصرند
۴۰	وقتی در معرض استرس قرار می‌گیریم، چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد؟
۴۱	چگونه اختلال هورمون‌ها باعث چاقی می‌شود؟

- هورمون کورتیزول، هم دوست هم دشمن ۴۱
- هورمون لپتین ۴۲
- افراد چاق در مقایسه با افراد لاغر سلول‌های چربی بیشتری دارند و در نتیجه مقدار لپتین بیشتری تولید می‌کنند. پس چرا این افراد بیشتر غذا می‌خورند؟ ۴۳
- چه عواملی موجب مقاومت به لپتین می‌شود؟ ۴۴
- هورمون گرلین ۴۴
- عوامل آشکار و پنهان در اضافه وزن ۴۵
- آیا ورزش کردن به لاغر شدن کمک می‌کند؟ ۵۲
- اگر کسی لاغر شدن برایش مهم است و می‌داند که ورزش کردن به او کمک می‌کند، پس چرا در این کار تعلل می‌کند؟! ۵۳
- چه مقدار و چه نوع ورزشی بیشتر به لاغری کمک می‌کند؟ ۵۶
- عادت‌های رایج با سوء اندام فیتنس ۵۷
- هدف اصلی باید حفظ سلامت باشد نه کاهش وزن ۵۸
- جایگزین کردن عادت‌های ناسالم ۵۹
- آب و میوه‌های تازه را به تدبیر بایزین، سودا و چیپس کنید ۵۹
- اهمیت غده فوق کلیه و هورمون نورتیزول ۶۰
- غده آدرنال یا فوق کلیه چیست و چرا ۶ هورمونی که ترشح می‌کند این قدر مهم‌اند؟ ۶۲
- غده آدرنال یا فوق کلیه را بهتر بشناسیم ۶۳
- کار و وظیفه غده آدرنال در بدن انسان چیست ۶۴
- (دی هیدرواپی آندروسترون) DHEA هورمون ۶۶
- هورمون نورآدرنالین، آدرنالین و دوپامین ۶۸
- سندروم خستگی غده آدرنال ۶۸
- اپیدمی خاموش ۶۸
- جمع‌بندی عوامل استرس بر غده آدرنال ۷۰
- علائم خستگی آدرنال ۷۰
- مراحل چندگانه خستگی غده آدرنال ۷۱
- مرحله اول: واکنش جنگ یا گریز ۷۱
- میزان بالای کورتیزول، نرمال DHEA ۷۱
- مرحله دوم: واکنش مقاومتی ۷۲

مرحله سوم: کاهش قابل ملاحظه هر دو هورمون	۷۳
مرحله چهارم: توقف کامل کورتیزول	۷۳
مرحله پنجم: توقف کامل هر دو هورمون	۷۴
تشخیص خستگی غده آدرنال	۷۴
راههای درمان	۷۴
آیا چنین نشانه‌ها و علائمی در خود می‌بینید؟	۸۱
تست خستگی آدرنال	۸۱
ادعا یا حقیقت	۸۳
حرف آخر	۱۰۰

مقدمه هالف

کاهش وزن همان قدر که پیچیده و مایوس کننده به نظر می‌رسد، به سادگی اذکار پذیر است. چگونه کاری می‌تواند سخت و در عین حال آسان باشد؟ پاسخ این است که اگر علت واقعی آن را بشناسیم و از میان برداریم، کاهش وزن دشوار نخواهد بود.

مثالی ساده بزنم. الماس بسیار نفیس در یک ساختمان نگهداری می‌شود. سیستم امنیتی این مکان فوق العاده حساس است. شما مأموریت دارید الماس را از محفظه‌اش در مرکز ساختمان خارج کنید!

دو راه برای این کار وجود دارد. می‌توانید به توجه به مسائل حفاظتی وارد ساختمان بشوید و به سرعت الماس را بردارید. خدش بزنید چه اتفاقی می‌افتد! آژیرها به صدا در می‌آید، نیروی پلیس ساختمان را محاصره می‌کند و درهای ساختمان بسته می‌شود. ممکن است الماس را بردارید، اما خارج شدن از ساختمان غیر ممکن است. چون برای این کار پیش‌بینی لازم را نکرده بودید. راه دوم این است که از قبل به تمامی موانع سر راه توجه کنید، سیستم اعلام خطر را از کار بیندازید، و مأموریت را بی‌صدا و با موفقیت انجام دهید.

مثال فوق همان اتفاقی است که در بدن ما می‌افتد. در این مثال بدن به منزله ساختمان حفاظت شده است و الماس همان چربی اضافه که خارج کردنش به آرزو تبدیل شده است.

روش‌های متداول کاهش وزن معمولاً توصیه می‌کنند با رعایت یک برنامه سخت و شدید در مدت زمان کم لاغر شوید. بی‌تردید بدن شما واکنش نشان می‌دهد. ممکن است به الماس دست بیابید (کاهش وزن) اما پیش از ترک ساختمان باید سرچایش بگذارید (اضافه وزن مجدد).

اگر بدون ایجاد واکنش منفی در بدن، وزن کم کنید، به آن جواهر با ارزش دست پیدا خواهید کرد. از طرفی، بعضی‌ها تصور می‌کنند پس از کاهش وزن سبک دیگر اضافه وزن پیدا نمی‌کنند و می‌توانند به سبک زندگی سابق خود برگردند. این امر محال است.

وزن کم کردن و حفظ آن تنها با ایجاد دگرگونی اساسی و مستمر در رفتار و عادت‌های زندگی امکان‌پذیر است.