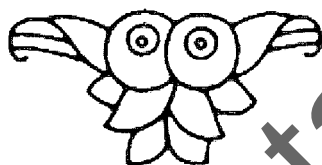


بدون دردسر
لاغر شوید



ریچارد تمپلار
مهدی قراچه‌داغی



سرشناسه	Templar, Richard : تمپلار، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور	: بدون دروسر لاغر شوید/ نویسنده ریچارد تمپلار: مترجم مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر قطره، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۱۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to Lose Weight Without being miserable, C210.
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: بهداشت شخصی
شناسه افزوده	: قراچه‌داغی، مهدی. ۱۳۲۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: RM۲۲۲/۲/ت۸۴ب۴ ۱۳۸۹
رده‌بندی دیوپی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۲۹۷۵۸

به نام او



بدون دردسر لاغر شوید

نویسنده: ریچارد تمپلار

مترجم: مهدی قرائیچه‌دانی

ویراستار: لیلا لقایی

صفحه‌آرایی: منصوره بختیار

لیتوگرافی: اطلس چاپ

چاپ: دالاهو

صحافی: دانشور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

نشر ایران بان: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵

تلفن: ۵۰ - ۸۸۳۱۵۸۴۹ شماره: ۸۸۳۰۱۴۵۳

وبسایت: www.ibpublication.com ایمیل: iranban_pub@yahoo.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

نشر قطره: تهران - خیابان فاطمی - خیابان ششم - پلاک ۹

تلفن: ۳-۸۸۹۷۳۳۵۱ شماره: ۸۸۹۶۸۹۹۶

وبسایت: www.nashreghatreh.com ایمیل: nashreghatreh@yahoo.com

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۳۸۳

فهرست

مقدمه ۱۱

بدانید که چه می‌خورید ۱۳

بدانید چه باید بخورید ۱۴

ذهنیت شما نقش اساسی ایفا می‌کند ۱۵

باید بخواهید وزن کم کنید ۱۶

بدانید که چرا می‌خورید ۱۷

فقط وقتی گرسنه هستید غذا بخورید ۱۸

از خود بپرسید که چرا ۱۹

عادت‌های خود را تغییر دهید ۲۰

هدف‌گذاری کنید ۲۱

یادداشت کنید ۲۲

مثبت فکر کنید ۲۳

بایستید ۲۴

از تأکیدات مثبت استفاده کنید ۲۵

فقط در حضور دیگران غذا بخورید ۲۶

با حضور ذهن غذا بخورید ۲۷

به صدای دونات‌ها گوش ندهید ۲۸

- اسطوره‌ها را باور نکنید ۲۹
- عامل تحریک کننده را شناسایی کنید ۳۰
- بار دیگر به غذاهای اغواکننده توجه کنید ۳۱
- به خودتان پاداش بدهید ۳۲
- مثبت بیندیشید ۳۳
- وانمود کنید که همه‌ی غذای‌تان را خورده‌اید ۳۴
- با خانواده ملاقات کنید ۳۵
- به پدر و مادرتان بگویید کی دست بکشند ۳۶
- انتظار نوسان داشته باشید ۳۷
- به خودتان اعتبار بدهید ۳۸
- به فرضیه‌های‌تان نگاهی بیندازید ۳۹
- از برنامه غذایی پاره‌وقت استفاده کنید ۴۰
- از راه‌حل‌های عملی استفاده کنید ۴۱
- کم‌تر نخورید، متفاوت بخورید ۴۲
- اگر قرار است دو پرس غذا بخورید، پرس اول را نخورید ۴۳
- بشقاب کوچک‌تری بخريد ۴۴
- همه غذای‌تان را نخورید ۴۵
- از آن اجتناب کنید ۴۶
- تا ۱۰ بشمارید ۴۷
- همیشه با شکم سیر خرید کنید ۴۸
- می‌توانید وقتی دوست داشتید بخورید ۴۹
- اما مراقب باشید ۵۰
- همیشه غذای‌تان را در بشقاب بگذارید ۵۱
- غذایی را که دوست ندارید نخريد ۵۲

- دقت کنید که چه غذاهایی پرکالری هستند ۵۳
- مواد غذایی سالم در خانه نگه دارید ۵۴
- غذاهای ناسالم نخرید ۵۵
- تشریفاتی بسازید ۵۶
- توقف کنید ۵۷
- غذای به طعم تند و پُربو مصرف کنید ۵۸
- غذاهای کم کالری مصرف کنید ۵۹
- به برچسب‌ها توجه کنید ۶۰
- سرخ نکنید، کباب کنید ۶۱
- سبزیجات مصرف کنید ۶۲
- اول سبزیجات ۶۳
- سیب‌زمینی را رها کنید ۶۴
- هرگز بیش از یک مشت خود غذا نخورید ۶۵
- غذای فرزندان‌تان را نخورید ۶۶
- دست‌های خود را به انجام دادن کاری مشغول کنید ۶۷
- حواستان را پرت کنید ۶۸
- هنگام آشپزی خودتان را با خوردن یک غذای سالم سرگرم کنید ۶۹
- بیش‌تر بنوشید ۷۰
- نوشابه رژیمی ننوشید ۷۱
- غذای‌تان را به محل کارتان ببرید ۷۲
- چیره اضطراری با خود داشته باشید ۷۳
- خودتان را وزن کنید ۷۴
- تلویزیون را خاموش کنید ۷۵
- بیش‌تر بخوابید ۷۶

- گرسنه نشوید ۷۷
- از قبل غذا بخورید ۷۸
- به آرامی غذا بخورید ۷۹
- میان لقمه‌های غذا مکث کنید ۸۰
- با قاشق چایخوری غذا بخورید ۸۱
- فیبر بیش‌تری بخورید ۸۲
- غذای تان را بنوشید ۸۳
- کم و پرتعداد غذا بخورید ۸۴
- مراقب غذا خوردن خود باشید ۸۵
- همیشه نوشته روی بسته را بخوانید ۸۶
- پنیرتان را تقسیم کنید ۸۷
- غذاهای مختصرتان را تقسیم‌بندی کنید ۸۸
- ۱۰۰ کالری را بشناسید ۸۹
- راه میانبری پیدا کنید ۹۰
- دو انگشت کیک بخورید ۹۱
- از میزان غذاهای مختصر خود بکاهید ۹۲
- رقابت نکنید ۹۳
- کم‌تر بخورید، بیش‌تر تحرک داشته باشید ۹۴
- بدانید که چه قدر می‌سوزانید ۹۵
- از اتوبوس پیاده شوید ۹۶
- سریع‌تر راه بروید ۹۷
- یک قدم‌شمار تهیه کنید ۹۸
- در هر روز زندگی انرژی بیش‌تری صرف کنید ۹۹
- مراقب میهمانی رفتن‌های خود باشید ۱۰۰

قبل از رفتن بخورید ۱۰۱

ناخنک نزنید ۱۰۲

آخر از همه سر میز شام بروید ۱۰۳

دو پیش غذا بخورید ۱۰۴

مراقب سس ها باشید ۱۰۵

مقداری غذا در بشقاب خود باقی بگذارید ۱۰۶

فرنی شیرین دسر را با دیگران سهیم شوید ۱۰۷

نه گفتن را تمرین کنید ۱۰۸

غذای تان را خودتان بیوید ۱۰۹

تسلیم نشوید ۱۱۰

کتاب های «ریچارد تمپلار» ۱۱۱

مطلب احتماری برای پشت جلد کتاب ۱۱۲

مقدمه

پس تصمیم گرفته‌اید که از وزن بدن خود بکاهید. بسیار عالی است. آیا می‌خواهید از برنامه غذایی خاصی پیروی کنید؟ آیا می‌خواهید مراقب غذای‌تان باشید و بیشتر رعایت کنید؟ به هر صورت، باید بدانید که در وزن کم کردن آنچه اهمیت بیشتر دارد، ذهن است نه معده.

این کتاب که برنامه غذایی نیست، به جای آن مجموعه‌ای از اصولی است که می‌توانید آن را درخصوص هر برنامه غذایی رعایت کنید تا برنامه‌تان مؤثرتر واقع شود. می‌توانید بدون این که از برنامه غذایی و پیرای پیروی کنید، از اصول آن به سود خود بهره بگیرید.

می‌توانید بخش‌هایی از مطالب کتاب را که فکر می‌کنید به هودتان می‌خورد گلچین کنید. کار دیگر این است که به تدریج اصول مندرج در کتاب را رعایت کنید تا زمانی برسد که از همه آن‌ها استفاده کنید. مطالب کتاب به شما کمک می‌کند تا از وزن بدن‌تان بکاهید؛ بدون این که در دسر چندانی متحمل شوید.

البته من به معجزه‌ای در کار لاغر شدن پی نبرده‌ام. مسلماً اگر کیک خامه‌ای و سبب زمینی سرخ کرده بخورید، وزن اضافه می‌کنید. مسلم است که باید کالری کم‌تری مصرف کنید. اما نکته این جاست که باید کاری کنید که مؤثر واقع شود.

من تجربه‌ای در این خصوص دارم. وقتی جوان بودم می‌توانستم هرچه را دوست دارم، بخورم و لاغر باقی بمانم، اما روزی رسید که در آینه نگاه کردم و دیدم که چاق شده‌ام. هنوز نمی‌دانم چگونه این اتفاق افتاد.

طی سال‌ها انواع برنامه‌های غذایی را امتحان کردم. در بعضی مواقع، وزنم به مقدار زیاد افزایش یافته بود. بعد به اطرافیان خودم نگاه کردم. برایم عجیب بود که چرا لاغرهای لاغر می‌مانند و موفق‌ها در کار کم کردن از وزن بدن‌شان، چه می‌کنند که می‌توانند از آن کم کنند.

بعد به این نتیجه رسیدم که همه توجه من به غذایی بود که می‌خوردم، اما آدم‌های لاغر در لاغر کردن همیشه غذای‌شان متفاوت از من نبود، بلکه طوری دیگر فکر می‌کردند از این رو، به این فکر افتادم که بینم چه می‌کنند که در لاغر شدن موفق هستند. این گونه به راهکارهایی پی بردم که من هم لاغر شدم.

از این رو، این کتاب دربرگیرنده‌ی همه مطالبی است که وزن کم کردن را موضوعی ساده می‌کند. با استفاده از توصیه‌های این کتاب می‌توانید خوش بگذرانید و تفریح هم بکنید. بله، جدی می‌گویم تفریح کنید.

توجه داشته باشید حرف آخر این است که بیش از حدی که کالری می‌خورید، کالری بسوزانید. با هر نفس که می‌کشید و هر حرکتی که می‌کنید کالری می‌سوزانید. همان‌طور که گفتم، این کتاب درباره برنامه غذایی برای لاغر شدن نیست.

به این ترتیب، منتظر چه هستید؟ شما از عزم کافی برخوردارید، اما باید مطمئن شویم که از راهکارهای لازم هم بهره دارید.

همیشه مشتاق آنم که درباره لاغر شدنم با شیوه‌های دیگری آشنا شوم. با این حساب، اگر نظر جدیدی دارید با من تماس بگیرید.

موفق باشید

ریچارد تمپلار