

# کاهش وزن از مغز نه از بشقاب

مؤلف:

رحسان ملاکریمی



انتشارات آوین

|                     |   |                                                       |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | ملا کریمی، رخساره، ۱۳۶۵                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : | کاهش وزن از مغز، نه از بشقاب / تالیف: رخساره ملاکریمی |
| مشخصات نشر          | : | تهران، آرون، ۱۳۹۸.                                    |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۰۰ ص.                                                |
| شابک                | : | ۱ - ۶۹۹ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸                             |
| وضعیت فهرستنویسی    | : | فیبا.                                                 |
| موضوع               | : | کم کردن وزن - جنبه‌های روانشناسی                      |
| موضوع               | : | Weight loss - Psychological aspects                   |
| رده‌بندی کنگره      | : | ۱۳۹۸ ک ۲ م ۷ / ۲ / ۲۲۲ RM                             |
| رده‌بندی دیوید      | : | ۶۱۳ / ۷                                               |
| شماره کتابخانه ملی  | : | ۵۶۴۵۱۴۱                                               |



آمارات آرون

## کاهش وزن، نه از مغز، نه از بشقاب

نویسنده: رخساره ملاکریمی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ دل: ۱۳۹۸

چاپ صدف: ۱۰ نسخه

۱۵۰۰۰ تومان

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۷

### فصل اول

- ۹ ..... رابطه کاهش وزن و کالری
- ۹ ..... راز کاهش وزن و کنترل وزن چیست؟
- ۱۲ ..... چه اطلاعاتی باید در این زمینه داشت باشیم؟
- ۱۵ ..... این باورها چگونه شکل می‌گیرند؟
- ۱۷ ..... احساس عاطفی
- ۱۷ ..... این قانون‌ها برای چه وضع شده بودند؟
- ۱۸ ..... چگونه می‌توان تلقین را باور کرد؟

### فصل دوم

- ۲ ..... تقویت اراده برای لاغری
- ۲۱ ..... نقش انگیزه در رژیم های کاهش وزن
- ۲۳ ..... انگیزه‌های بلندمدت و کوتاه مدت

## فصل ششم

- روانشناسی لاغری ..... ۷۸
- ۱- تغییر عادات ..... ۷۸
- ۲- از تنها ماندن هراس دارید ..... ۸۰
- ۳- هنوز از چربی می ترسید ..... ۸۱
- ۴- بی رویی رهاش از استرس غذا می خورید ..... ۸۳
- ۵- راه کارها استفاده می کنید که ..... ۸۴
- ۶- خجالت می کشید به باشگاه بروید ..... ۸۶
- در ساعات خلوت به باشگاه بروید ..... ۸۷
- ۷- افسرده اید ..... ۸۷
- ۸- مرتب خودتان را با بقیه مقایسه می کنید ..... ۸۹
- ۹- هیجان خود را در زمان کاهش وزن مدیریت کنید ..... ۹۰
- کاهش وزن ..... ۹۱
- سخن آخر ..... ۹۷

## مقدمه

این کتاب برای کسانی است که مدام درگیر رژیم‌های غذایی هستند و کاهش وزن یکی از دغدغه‌های اصلی و مهم زندگی روزمره‌شان است.

اگرچه هیچگاه ندیده دغدغه کاهش وزن را نداشته‌ام اما در دوستان و اطرافیانم همیشه این مسئله به نوعی پررنگ و بغرنج بوده شاید بتوان گفت از هر ۳ نفر یک نفر درگیر رژیم‌های لاغری و کاهش وزن می‌باشد و از آنجایی که کاهش وزن راز ندارد و راه دارد و این را با قابل یادگیری است مشتاق شدم تا مطالعات و تحقیقات دانشمندی‌های خود را در اختیار شما عزیزان بگذارم.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های دیگر این است که در این کتاب من هیچ نوع رژیم و دستورالعمل غذایی را به شما پیشنهاد نمی‌کنم بلکه می‌خواهم با تغییر نگرش و باورها و

شناخت احساسات و عادات غلط و مدیریت ذهن و تکنیک‌های روانشناسی به کاهش وزن ایده‌آلتان برسید و از احساس گناه ناشی از غذا خوردن و رژیم‌های غلط رهایی یابید و سرنوشت وزنتان را با دانسته‌های این کتاب به انجام دلخواهتان برسانید.