

کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

(کاهش تا ۳۰ پوند وزن در یکماه)

۱۰۰٪ تضمینی

بر اساس بهترین و آسان ترین مدل رژیم کاهش وزن در دنیا
"کبی کوچک، گران اما گرانبها"

تألیف

بهنام محقق

انتشارات جاودانه

سرشناسه

: محقق، بهنام، ۱۳۶۳-

عنوان و نام پدیدآور

: کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز (کاهش تا ۳۰ پوند وزن در یکماه):

براساس بهترین و آسان‌ترین مدل رژیم کاهش وزن در دنیا/ بهنام محقق.

مشخصات نشر

: تهران: جاودانه، جنگل ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۰ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۶۴۵-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت

: انگلیسی - فارسی.

عنوان گسترده

: کاهش چهار و نیم کیلوگرم وزن در ۳۰ روز (کاهش تا ۳۰ پوند وزن در یکماه)

براساس بهترین و آسان‌ترین مدل رژیم کاهش وزن در دنیا.

موضوع

: کم کردن وزن

موضوع

: Weight loss

موضوع

: رژیم لاغری

موضوع

: Reducing diets

رده‌بندی

: ۱۳۹۷ چ۹ ۳/۲ RM۲۲۲/۲

رده‌بندی دیویی

: ۶۱۲ ۲۵

شماره کتابشناسی

: ۱۵۳۱



عنوان کتاب: کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز (کاهش تا ۳۰ پوند وزن در یکماه)

مؤلف: بهنام محقق

ناشر: انتشارات جاودانه، جنگل

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

قطع و تیراژ: رقعی، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۵۰۰۰ ریال به همراه CD رایگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۶۴۵-۳

<http://jangal.com>

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۰۳۸۲-۶۶۴۹۰۴۶۵-۵۴۱۱۳

[email: info@jangal.com](mailto:info@jangal.com)

۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۶۷-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

پیشگفتا	۱
بخش اول: کاهش ۴/۵ کیلوگرم در ۳۰ روز	۱
بخش دوم: کاهش ۲۰ پوند در ۳۰ روز	۲۳
بخش سوم: بررسی و تقویت بخش دوم	۱۲۳

الف) دلایل ترجمه و نگارش کتاب

پیش از ارائه دلایل مورد نظر برای نگارش این کتاب لازم می دانم بطور مختصر در مورد چاقی توضیحاتی ارائه نمایم.

واژه چاقی، به دلایل بسیار ما را به یاد افراد مختلفی در اطراف خودمان یا افرادی که از نظر ما اضافه وزن دارند می اندازد، اما سؤالات بسیاری در مورد چاقی همچنان وجود دارند که ابتدا به شرح برخی می پردازیم:

۱. چه کسی چاق تلقی می شود؟
۲. آیا چاقی در گذر زمان و با در نظر گرفتن مکانهای مختلف زندگی معنای یکسانی برای همه افراد دارد؟
۳. آیا افراد، چاق به دنیا می آیند و یا در اثر پر خوری و یا به عنوان نتیجه تغذیه نادرست و در طول زندگی چاق می شوند؟
۴. کدام عامل را می توان فاکتور اساسی چاقی در افراد قلمداد کرد؟
۵. آیا چاقی در همه شرایط مضر است؟
۶. چاقی افراطی که به بیماری منجر می شود با چه معیارهایی معین می گردد؟
۷. آیا وزن افراد نشانه ای مناسبی برای قضاوت ایشان به عنوان یک فرد چاق یا غیر چاق است؟

۸. آیا رژیم غذایی به تنهایی می‌تواند بدون ایجاد ضرر و بیماری جسمی،

موجب کاهش وزن افراد و بدست آوردن اندامی مناسب‌تر بشود؟

۹. نقش ورزش کردن در تغییرات شکل اندام تا چه حدی است و این نقش

توسط کدام ورزش‌ها و با چه میزان زمان و انرژی میبایست همراه شود؟

۱۰. آیا کاهش وزن در زمان کوتاه حتماً با آسیب‌های جدی در آینده همراه

خواهد بود؟

این سؤالات، همراه بسیاری از سؤالات ناگفته دیگر، ذهن مخاطبین را به

خود محو کرده و یافتن پاسخ صحیح و دقیق برای هر سؤال شاید مستلزم

صرف زمانی طولانی است.

حال، به بیان علل انتشار این کتاب اشاره می‌نمایم:

دلیل اول: مسئله‌ای که من برای به متن درآوردن فایل صوتی این

کتاب، سپس ترجمه و در نهایت تحلی و بررسی آن برانگیخت، نه تنها

سؤالات مطرح شده بالا و پاسخ به آنها، بلکه شیوه‌های گوناگون سبک زندگی

افراد و عدم توانایی برای دسته‌بندی کردن ایشان بر اساس نوع تغذیه و زندگی

روزمهره‌شان بوده است. همانطور که می‌دانیم افرادی که خود را چاق می‌دانند

و تمایل به کاهش وزن را در خود داشته بعضاً با تلاش بی‌نتیجه بی‌ثمر،

صرف هزینه‌های زیاد بی‌حاصل و در برخی موارد به علت چاقی به انزوا

کشیده شده و از بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی مورد نظرشان بدلیل عدم

توانایی در کاهش وزن دور میمانند و این موضوع حس شاد زیستن را در ایشان

کم‌رنگ می‌کند. این موضوع باعث انگیزه شخصی برای تولید کتابی به منظور

همراهی مؤثر این افراد گردآوری و تألیف گردیده شده است.

دلیل دوم: همچنین با توجه به اینکه کتاب حاضر ترکیبی از صوت انگلیسی و متن دو زبانه (انگلیسی و ترجمه فارسی فایل) می‌باشد، به منظور بهبود دامنه لغات فراگیران زبان انگلیسی و همچنین تقویت شنیدار انگلیسی ایشان و قدرت تطبیق و ترجمه این افراد نیز در نظر گرفته شده است.

(ب) اخته‌ای کتاب

همراه کتاب حاضر یک لوح فشرده صوتی به شما تقدیم می‌گردد که گوینده آن آقای "Kevin Trudeau" است. ایشان، نویسنده چندین کتاب در رابطه با رژیم‌های لاغری، در آن‌های اقتصادی و آگاه‌سازی اجتماعی بوده است که البته به دلایلی، از قبیل شفاف‌سازی فسادهای اجتماعی، وی را مورد اتهام‌هایی نیز دانسته و او را با حریم سایه سنگین مواجه نموده‌اند. برخی معتقدند که کتاب‌ها و کارهای آقای «کوین ترودو» موجب کاهش مصرف برخی مواد غذایی از سوی مردم گردیده و به رجعت آن شکایت و پیگیری این کمپانی‌های بزرگ و ایجاد اتهام برای او همراه بوده است.

بخش اول کتاب که شامل مقدمه‌ای از سوی اینجانب در رابطه با پیش زمینه‌هایی در جهت کاهش وزن می‌باشد و البته به دو زبان فارسی و انگلیسی نگاشته شده است و صوت تلفظ انگلیسی جملات نیز در لوح فشرده با عنوان «بخش اول کتاب» موجود است.

بخش دوم کتاب که متن انگلیسی گفتار آقای «کوین ترودو» با عنوان «کاهش ۳۰ پوند (تقریباً ۱۳/۵ کیلوگرم) در «۳۰ روز» می‌باشد که به صورت متن اصلی همراه با ترجمه فارسی آورده شده و این امکان

را برای خوانندگان فراهم می‌آورد تا همزمان به متن انگلیسی و ترجمه روان آن دسترسی داشته باشند.

بخش سوم کتاب، نقدی بسیار کوتاه بر گفتار آقای «کوین ترودو» توسط اینجانب ارائه گردیده است که به دو زبان فارسی و انگلیسی نگاشته شده و فایل صوتی تلفظ جملات در لوح فشرده با عنوان «بخش سوم» بررسی و نقدی بر بخش دوم آورده شده است.

* نقد بسیار مهم و کلیدی:

در بخش اول، سوم این کتاب توضیحات ما بیانگر توان معمول هر شخصی برای کاهش ۴/۵ کیلوگرم در ۳۰ روز می‌باشد و آنچه در بخش دوم کتاب آقای «ترودو» توضیح می‌دهد، بسیار به منظور کاهش ۳۰ پوند (معادل ۱۳/۵ کیلوگرم) در ۳۰ روز می‌باشد.

بنابراین ما معتقدیم شما برای کاهش ۴/۵ کیلوگرم در مدت زمان یک ماهه کافی است تا از دستورالعمل بخش اول کتاب پیروی نمایید.

مهمان محقق

فروردین ۱۳۹۲