

۲۰۵ ۳۵۰۸

راز کاهش اشتها

کنترل مغز گرسنه ۱

چگونه به بدن خود توجه کنیم تا از پرخوری

و رفتار وسواس گرنه با غذا رهایی یابیم.

نویسنده

سینا شریف زاده

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

سرشناسه	: شریف‌زاده، سینا، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز کاهش اشتها : (کنترل مغز گرسنه ۱) چگونه به بدن خود توجه کنیم تا از پرخوری و رفتار وسواس گونه با غذا رهایی یابیم/نویسنده سینا شریف‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۸۲۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
عنوان دیگر	: (کنترل مغز گرسنه ۱) چگونه به بدن خود توجه کنیم تا از پرخوری و رفتار وسواس گونه با غذا رهایی یابیم.
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
موضوع	: چاقی -- پیشگیری
موضوع	: Obesity -- Prevention
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
رده بندی نگره	: ۲/۲۲۲RM
رده بندی دیسک	: ۳۵/۶۱۳
شماره کتابشناختی	: ۵۸۳۹۰۳۱



نشر آرنا

عنوان	: راز کاهش اشتها (کنترل مغز گرسنه ۱)
نویسنده	: سینا شریف زاده
ناشر	: آرنا
ویراستار	: عبدالناصر شریف زاده
چاپ	: اول ۱۳۹۸
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۴۹۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۸۲۶-۶

فهرست

صفحه

فصل

۹

اول: آنچه رای شایع باید بدانید

۵۹

دوم: کلید کاهش اشتها

۷۱

سوم: قفل کردن دروازه‌ی اشتها

۱۱۱

چهارم: تحرک و کاهش اشتها

پیشگفتار نویسنده

۱۰ سال پیش وقتی پایم را روی پیست تارتان ورزشگاه گذاشتم اولین باری بود که نرمی زمین دو و میدانی را حس می کردم. تا آن زمان تنها ورزشی که انجام داده بودم کار با دمبل، هالتر و دستگاه های بدنسازی بود. با ۱۵۰ کیلو وزن باید پا به پای همکلاسی ها در کلاس دو میدانی می دویدم تا یک نمره قابل قبول کسب کنم. استاد دو میدانی مرا در دانشگاه که حالا دکترای فیزیولوژی و تغذیه ورزشی دارد، رزانه بهشتی از ده ها نفر را آموزش می داد تا چگونه ورزش کنند. چگونه راه بروند، چگونه بدوند. استاد بر این عقیده بود خیلی فرق نمی کند در سه حسی هستید، همین که می توانید راه بروید یعنی می توانید ورزش کنید.

با وزن زیاد توانایی دویدن را حتی برای کوتاه مدت نداشتم. جلسه اول وقتی تمام شد، استاد کنارم ایستاد و گفت: سینا برای اینکه بخوای هر روز قوی تر بشی لازم نیست زیاد سختی بکشی. من میخوام مثل بقیه که ورزشون از تو ۶۰ کیلو کمتر بدوی. فقط به وقت خواب شو. میخوام ساکن نباشی. بنیم که نشسته یا ایستاده ای. میخوام پیچ و خم حرکت می کنی. حتی مثل لاکپشت راه برو. اگر سریع راه ببری از نظر من برنده ای. اگر دویدن اذیتت می کنه حداقل کاری که می تونی بکنی اینه که بقیه همکلاسیاتو همراهی کنی و در کنارشون سریع قدم بزنی.

همین حرف های استاد بود که باعث شد وقتی منی که نمی توانستم به خوبی ۴۰۰ متر دور پیست ورزشگاه بدوم، بعد از فقط ۴ هفته بتوانم به راحتی ۴ بار معادل ۱۶۰۰ متر به دور ورزشگاه بدون توقف بدوم. گاهی وقت ها از بقیه عقب می افتادم اما ساکن نمی ماندم. حرفای آن روز استادم در من تاثیر زیادی گذاشت. استاد از من نخواست زجر بکشم یا برای ناتوانی های خودم گریه کنم. استاد می خواست برای اینکه قوی تر شوم حرکت کنم.

حالا که کتاب رکاش اشتها را می نویسم بیش از ۸۰ کیلو گرم وزن کم کرده ام و شوشم که می توانم تجربیاتی را در اختیار شما بگذارم که کاربردی هستند.

در این کتاب قدم به قدم به شما یاد می دهم اشتها چیست و چرا وجود دارد؟ چرا نمی توانیم آن را کنترل کنیم؟ اشتها به ذهن ارتباط دارد یا به چیزی که می خوریم؟ آیا اشتها بیک علامت است یا یک احساس نفرین شده؟ آیا می توان اشتها را کنترل کرد؟ یا این یک افسانه است؟ و ضرب المثل هایی که تقریباً اشتباه هستند را بررسی می کنیم.

برای اینکه بتوانید به بهترین شکل از این کتاب کاربردی استفاده کنید آن را بارها بخوانید. هر چه در این کتاب می خوانید به شکل تمرین انجام دهید و برای اینکه اشتهای شما به خوبی کنترل شود این را

راز کاهش اشتها

بدانید که باید خیلی از باورها درباره خوردن و خوردن را دور بریزید. وقتی بتوانید اشتهای تان را تحت اختیار تان قرار بگیرید می توانید چربی های اضافی بدن تان را به راحتی کاهش دهید و زیباتر به نظر برسید.

www.ketab.ir