

پایانی بر چاقی

دکتر هومن تیموری مکرم



انتشارات بهار اندیشه

۱۳۹۸

سرشناسه	: تیموری مکرم، هومن، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: پایانی بر چاقی/هومن تیموری مکرم.
مشخصات نشر	: مشهد: بهار اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۳-۱۶-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیفا	
بازداشت	: کتابنامه
دسته بندی	: کم کردن وزن -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Weight loss -- Psychological aspects :
موضوع	: کم کردن وزن -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Reducing diets -- Psychological aspects :
موضوع	: چاقی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Obesity -- Psychological aspects :
رده بندی کنگ	: RM۲۲۲/۲
رده بندی دیپری	: ۶۱۳/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۲۶۵۲۵

پایانی بر چاقی

دکتر هومن تیموری مکرم

طراح جلد و صفحه را: فهیمه نایی

چاپ اول/ ۱۳۹۸

قطع رقعی/ ۱۰۳ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۳-۱۶-۷

۱۵۰۰۰۰ ریال



محسن صدیق نیلیان :تلفن: ۰۹۱۵۳۱۶۰۳۷۳

۹	مقدمه
۹	دلایلی برای کاهش وزن
۱۰	اهداف
۱۱	قسمت اول: کوه یخ
۱۱	برخوری هیجانی
۱۲	نوع رفتارهای هیجانی
۱۲	رفتارهای عجیب و غریب
۱۳	چرا می‌خوریم؟
۱۴	جعبه ما را می‌کنند؟
۱۵	سوپ هیجانی
۱۵	هیجانات چه هستند؟
۱۶	شناسایی هیجانات
۱۸	تجلی هیجانات
۱۸	ابراز هیجانات را چگونه آموخته ایم؟
۱۹	تنظیم هیجانی
۲۰	چرا تنظیم هیجانی مهم است؟
۲۱	چرا نمی‌توانیم هیجانانتم را مدیریت کنیم؟
۲۲	استرس سمی چیست؟
۲۳	چند نوع از آسیبهای کودکی قبل از هجده سالگی
۲۴	تجربه آسیب زای بزرگسالی
۲۵	زبان بدن
۲۷	چگونه زبان بدن را بفهمیم؟
۲۹	انواع نقشها

۳۲	تمرین شناخت نقشها و هویت بدن
۳۲	روابط والدینی و تصویر بدنی
۳۵	سبکهای دلبستگی و تصویر بدنی
۳۶	حسهای درونی بدن و داشتن رابطه آگاهانه با غذا
۴۰	فصل چهارم: ایجاد باورهای ریشه ای جدید
۴۰	شاء باورهای ریشه ای
۴۲	اثرات باورهای ریشه ای
۴۳	تغییر باور ریشه ای
۴۷	فصل پنجم: پیدا کردن نایب روحی
۴۷	رضایت روحی چیست؟
۴۷	ثابت نگه داشته شدن به چه نایب است
۴۸	غذا، تصویر بدنی و رضایت روحی
۵۰	مسیری برای رضایت روح
۵۲	دسترسی به انگیزه های عمیق تر روحی
۵۳	شروع سفر
۵۴	فصل ششم: آموزش خوب غذا خوردن
۵۴	غذا خوردن لذت بخش
۵۵	تبدیل شدن به خورنده شاد
۵۷	چگونه ابتدا روشی که باید غذا بخوریم را یاد بگیریم؟
۵۹	طرح ساده
۶۲	فصل هفتم: آموزش حرکت بدن

- ۶۳ کشف مجدد لذت طبیعی حرکت
- ۶۴ آیا واقعا به ورزش نیاز داریم؟
- ۶۵ من چگونه از فعایت‌های بدنی لذت می‌برم؟
- ۶۶ چرا عده ای ورزش نمی‌کنند؟
- ۶۸ موانع احساسی ورزش
- ۷۱ فصل هشتم: یادگیری مهارت‌هایی برای مهار و کنترل استرس
- ۷۲ استرس چیست؟
- ۷۴ اثر استرس بر ساختار بدن
- ۷۷ چه اموری باعث استرس می‌گردد؟
- ۷۸ روش‌های کنترل استرس
- ۸۰ سایر روش‌های کنترل استرس
- ۸۲ فصل نهم: آموختن تغذیه روح
- ۸۳ معنویت و روحیه مذهبی و رفاه
- ۸۴ علائم خلاء روحی
- ۹۰ تغذیه روح
- ۹۵ زندگی هوشمندانه و آگاهانه
- ۹۸ فصل دهم: کاربرد ان ال پی در لاغری
- ۹۸ سفری مربوط به تعیین قهرمان زندگیتان
- ۹۹ رضایت روحی
- ۱۰۰ تکنیک NLP
- ۱۰۱ تکنیک دوم ان ال پی یا انکور
- ۱۰۲ تفاوت واقعیت و تصاویر ذهنی
- ۱۰۳ چگونه از تکنیک انکور استفاده کنیم؟

هـ مدار

پرپیچیدگی ذاتی عوامل متعدد دارد و بسیاری از انواع چاقی به عوامل جسمانی پیچیده‌ای مرتبط هستند، مانند: اختلالات غدد درون‌ریز، همچون کم‌کاری تیروئید یا بیماری کوشینگ.

- در این موارد این کتاب اگرچه می‌تواند کمک کننده باشد اما به هیچ وجه کافی نیست...

- بنابراین قبل از اقدام به درمان چاقی لازم است به یک پزشک مجرب نیز مراجعه فرمایید.

مقدمه

امیدوارم این دوره نسبتاً کوتاه پایانی بر پراشتهایی عصبی و خوردن هیجانی شما باشد.

- اگر شما جزو حدوداً ۵.۱ میلیارد انسان دارای اضافه وزن و یا بیش از یک میلیارد انسان چاق در جهان هستید و یا مشکلاتی مانند هوسهای غیرعادی، ترسهای غذایی، و یا پرخوری هیجانی دارید این دوره می تواند شما را یاری کند.

دلایلی برای کاهش وزن

۱- سلامتی و بهزیستی

- بطور مثال با هر یک کیلو کاهش وزن ده درصد فشار از روی زانوهای شما برداشته می شود.

- با کاهش وزن خطر ابتلا به دیابت کاهش خواهد یافت.

- با کاهش وزن خطر ابتلا به چربی خون بالا و فشار خون بالا کم می شود.

- خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی کاهش می یابد.

- با کاهش وزن خطر ابتلا به سرطان خصوصاً سرطان معده کم می شود.

۲- افزایش توان تحرک

۳- گریز از آزار و اذیت به خاطر اضافه وزن منجمله عدم یافتن لباس مناسب و ترس از تمسخر دیگران

۴- مسائل فرهنگی و تبلیغات رسانه ها در خصوص ارتباط تنگاتنگ لاغری و

سلامتی

۵ افزایش اعتماد به نفس

اهداف

- در این کتاب در ابتدا خواهید آموخت که چرا بعضی از ما تا این اندازه با وزن خودمان مشکل داریم، بسیار هستند افرادی که با وزن و اندام خودشان مشکل دارند.

- و سپس در مرحله بعد تلاش می‌کنیم تا راه حل های مناسبی برای متوقف کردن خوردن هیجانی، برخورد با استرس و کنار زدن موانعی که مانع از ورزش می‌شوند را حضورتان ارائه دهیم.

- برنامه ای چند هفته ای حضورتان ارائه خواهد کرد تا آموزه های این دوره را بکار بندید و به هدفتان که همان افزایش اعتماد به نفس و اندامی زیباست برسید.