

گام به گام تا وزن ایده آل

بدون بازگشت

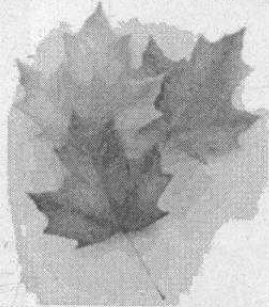
رفتار درمانگری چاقی



۷۷ گام تا تغییر رفتار

تالیف سیاوش عارف رضوی

گام به گام تا وزن ایده آل بدون بازگشت



رفتار درمانگری چاقی

۷۷ گام تا تغییر رفتار

مؤلف: سیاوش عارف رضوی

انتشارات: ترانه پدram

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

صفحه آرای: نفیسه میرفندرسکی

ویراستار: مجتبی کیخایی، زهرا مرادی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۷

تعداد صفحات/ قطع: ۲۴۸ / وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۳۳-۰-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۳۵۰۰۰ تومان

سرشناسه: عارف رضوی، سیاوش، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور: گام به گام تا وزن ایده آل بدون بازگشت: رفتار درمانگری
چاقی ۷۷ گام تا تغییر رفتار / سیاوش عارف رضوی.
مشخصات نشر: اصفهان: ترانه پدram، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ص: جدول.

فروست: ...بدون بازگشت، رفتار درمانگری چاقی (۷۷ گام تا تغییر رفتار)

شابک: 978-600-97133-0-1

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنام.

موضوع: کم کردن وزن

موضوع: Weight loss

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: Reducing diets

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: Diet

موضوع: چاقی — درمان

موضوع: Obesity -- Treatment

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ گ۸۵س / RM۲۲۲۲/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۹۵۰۵۳

تمام حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب مؤلف، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکل، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،
حدفاصل چهارراه نیکبخت و شیخ مفید،
ساختمان سرو، طبقه اول

۳-۱۴۲۲ ۳۶۶۳-۳۱



انتشارات کتاب

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه مولف
۱۵.....	مقدمه کتاب
۱۷.....	فصل اول: آموزش
۱۸.....	گام اول: تصمیم
۲۱.....	گام دوم: میدان آزمایش
۲۶.....	گام سوم: آغاز راه، تبدیل و تقویت
۲۹.....	گام چهارم: آرزوهای بر باد رفته
۳۱.....	گام پنجم: هدف
۳۳.....	گام ششم: تعهد و اعتماد
۳۵.....	گام هفتم: مدیریت
۳۷.....	گام هشتم: یک الگوی خوب
۳۹.....	گام نهم: تجربه یا آزمایش
۴۱.....	گام دهم: وقت گذر
۴۳.....	گام یازدهم: همراه خوب
۴۵.....	گام دوازدهم: صداها
۴۷.....	گام سیزدهم: رژیم غذایی
۴۹.....	گام چهاردهم: غذا
۵۱.....	گام پانزدهم: چه غذایی
۵۴.....	گام شانزدهم: چه وقت غذا خوردن
۵۶.....	گام هفدهم: جایگزینی رفتار
۵۸.....	گام هیجدهم: تسلط خودکار (روش عملی تغییر رفتار)
۶۱.....	فصل دوم: شناخت
۶۲.....	گام نوزدهم: خودآگاهی
۶۵.....	گام بیستم: خود

- گام بیست و یکم: افزایش احترام به خود ۶۷
- گام بیست و دوم: احترام به خود- احساس خوب بودن ۶۹
- گام بیست و سوم: احترام به خود- عزت نفس ۷۱
- گام بیست و چهارم: احترام به خود - ارکان عزت نفس ۷۳
- گام بیست و پنجم: اعتماد به نفس ۷۵
- گام بیست و ششم: انواع اعتماد به نفس ۷۷
- گام بیست و هفتم: اعتماد به نفس رفتاری ۷۹
- گام بیست و هشتم: خود کم بینی ۸۳
- گام بیست و نهم: اعتماد به نفس عاطفی - اعتماد به نفس معنوی ۸۵
- گام سی ام: ذهن و راز موفقیت ۸۸
- گام سی و یکم: ذهن و رژیم درمانی ۹۰
- گام سی و دوم: ذهن و برنامه مغز ۹۲
- گام سی و سوم: آموزش ذهن نیمه هوشیار ۹۵
- فصل سوم: ابزار ۹۹**
- گام سی و چهارم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۱ - ریاکسیشن ۱۰۰
- گام سی و پنجم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۲ - برون ریزی ۱۰۲
- گام سی و ششم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۳ - انرژی روانی ۱۰۵
- گام سی و هفتم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۴ - پرتاب حواس ۱۰۷
- گام سی و هشتم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۵ - تصویرسازی ذهن ۱۰۹
- گام سی و نهم: اصلاح احساسات با آموزش ذهن ۶ - عبارت های تأکیدی ۱۱۲
- فصل چهارم: درمان ۱۱۵**
- گام چهلم: من و زمان خرید ۱۱۶
- گام چهل و یکم: من و بیرون از خانه ۱۱۸
- گام چهل و دوم: من و مسافرت ۱۲۰
- گام چهل و سوم: من و مهمانی ۱۲۲
- گام چهل و چهارم: من و رستوران ۱۲۴
- گام چهل و پنجم: افراد سمج ۱۲۶

- گام چهل و ششم: من و توان نه گفتن ۱۲۸
- گام چهل و هفتم: شناسایی افکار مخرب و پاسخها ۱۳۲
- گام چهل و هشتم: من و سودای سوخت و ساز پایین ۱۳۴
- گام چهل و نهم: من و چاقی موضعی ۱۳۷
- گام پنجاهم: من و تفکر شکست ۱۳۹
- گام پنجاه و یکم: من و آینه ۱۴۱
- گام پنجاه و دوم: من و پر خوری عصبی ۱۴۲
- گام پنجاه و سوم: من و هیجان ۱۴۷
- گام پنجاه و چهارم: من و روز تشویق ۱۴۹
- گام پنجاه و پنجم: من و وسوسه آجیل ۱۵۱
- گام پنجاه و ششم: من و محرومیتها ۱۵۳
- گام پنجاه و هفتم: من و استرس ۱۵۵
- گام پنجاه و هشتم: مراحل درمان استرس ۱۵۸
- گام پنجاه و نهم: من و وضعیت ثابت ۱۶۵
- گام شصتم: من و دلسردی ۱۶۸
- گام شصت و یکم: من و خستگی کار روزانه ۱۷۰
- گام شصت و دوم: من و معزل خواب ۱۷۲
- گام شصت و سوم: من و فریب خودم ۱۷۵
- گام شصت و چهارم: من و گذر از دامهای لاغری ۱۷۷
- گام شصت و پنجم: من و عادت پر خوری ۱۷۹
- گام شصت و ششم: پر خوری احساسی - ولع ۱۸۶
- گام شصت و هفتم: من و هوس ۱۹۰
- گام شصت و هشتم: من و شیرینی ۱۹۳
- گام شصت و نهم: من و وسواس ۱۹۵
- گام هفتادم: من و دلهره ۱۹۸
- گام هفتاد و یکم: من و داوریها ۲۰۰

۲۰۳.....	فصل پنجم: ماندگاری
۲۰۴.....	گام هفتاد و دوم: آینده‌ای که امروز شد
۲۰۶.....	گام هفتاد و سوم: آینه
۲۰۸.....	گام هفتاد و چهارم: احساس شکوه
۲۱۰.....	گام هفتاد و پنجم: بازگشت چاقی
۲۱۲.....	گام هفتاد و ششم: ماندگاری
۲۱۴.....	گام هفتاد و هفتم: بازگشت بعد از یک لغزش
۲۱۶.....	پیوست
۲۴۸.....	منابع

www.ketab.ir

مقدمه مولف

- آیا از ظاهر و اندام خود ناراضی هستید؟
 - آیا فکر می‌کنید فردی چاق هستید؟
 - آیا تا به حال اقدام به کاهش وزن نموده‌اید؟
 - آیا واقعاً آماده اجرای یک برنامه رژیمی هستید؟
 - آیا برنامه‌ی رژیمی شما یک برنامه‌ی علمی است؟
 - آیا هنوز بر این عقیده‌اید که با یک رژیم لاغری محض به احساس خوب لاغری می‌رسید؟
 - آیا به یک برنامه ورزشی خاص جهت لاغری اعتماد دارید؟
 - آیا به عوامل چاقی و ارتباط آنها با ذهن خود فکر کرده‌اید؟
 - آیا برای درمان ذهن چاق خود فکری کرده‌اید؟
- اهتمام به آنچه کاهش وزن می‌نامیم، در گرو تنیده شدن معیارهای مهمی همچون درمان ذهن‌های خسته و رنجور، تغییر رفتارهای اشتباه گذشته، روش‌های علمی کاهش وزن و ورزش‌های مطابق با وضعیت جسمی روانی است.

۱۲ حقیقت کلیدی این مجموعه

- ✓ نگاه توام با بینش «خوب ببینید»
- ✓ افزایش آگاهی و دانش «به گنجینه دانایی خود بیافزایید»
- ✓ شناسایی سریع مشکلات «مشکلات را بیابید»

- ✓ تغییر افکار و رفتار «مناسب جایگزین کنید»
- ✓ تمرین مداوم آموخته‌ها «مداوم تکرار کنید»
- ✓ تلاش تا تحقق خواسته‌ها «مقاومت کنید»
- ✓ حصول اطمینان و اعتماد به نفس «خود را بپذیرید»
- ✓ تست باورها «باورهایتان را بیازمایید»
- ✓ عمل به آموخته‌ها «عملکرد خود را بالا ببرید»
- ✓ نهادینه کردن آموخته‌ها «به خوبی‌ها عادت کنید»
- ✓ رفع نقطه ضعف‌ها «بهتر شدن را ادامه دهید»
- ✓ بازتوانی «به توانمندی خود بیافزایید»

شاید دستیابی به این دوازده نکته کلیدی در نگاه اول ناممکن به نظر برسد اما یقیناً با کمی صبر و پشتکار، آرزوهای بر باد رفته به اهدافی شدنی بدل می‌گردد.

اصول روان‌شناختی، کتاب اول به تغییر افکار و رفتار در جهت سلامت جسم و روان اشاره دارد.

روش‌های تغذیه‌درمانی کتاب دوم مدیریت کاهش و نگهداری وزن را آموزش می‌دهد.

راهکارهای ورزشی کتاب سوم بر حفظ و بهبود سلامت فرد تأکید داشته و به کاهش وزن و حفظ ظاهر بدن کمک می‌کند.