

۱۳۹۵/۱۱/۱۴



تناسب اندام در چرخه ۲۱ روزه

رژیم ۷ روزه نوره ی کربوهیدرات

نویسنده: کریس پائول

مترجم: نسرين سيف اله زاده

۱۳۹۵

سرشناسه: پاول، کریس Powell, Chris

عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام در چرخه ۲۱ روزه : رژیم ۷ روزه دوره ای کربوهیدرات/ نویسنده کریس پائول ؛ مترجم نسرين سيفاله زاده.

مشخصات ظاهری: ۲۴۲ ص: مصور.

مشخصات نشر: تهران : آيندگان، ۱۳۹۵.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: 978-600-398-022-8

یادداشت: عنوان اصلی: Choose to lose : the 7-day carb cycle solution , c2012.

موضوع: Low-carbohydrate diet

موضوع: رژیم غذایی کم کربوهیدرات

موضوع: رژیم لاغری — دستورالعمل های آشپزی

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: Reducing diets

موضوع: Reducing diets — Recipes

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸ت۲/۳/۲۳۷/۲۳ RM

ین، ۱۳۵۷ - مترجم رده بندي افزوده: سيفاله زاده

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۸۲۴۰۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۱۳



آیندگان

عنوان: تناسب اندام در چرخه ۲۱ روزه

مترجم: نسرين سيفاله زاده

ناشر: آيندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: حیدری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۲۲-۸

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان دانشگاه - خیابان شهدای ژاندارمری

ساختمان ایرانیان پلاک ۵۸ طبقه سوم واحد ۱۱ تلفن: ۶۶۴۱۸۵۲۸-۶۶۴۱۶۵۲۵

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۷	داستان من
۱۵	فصل اول
۱۵	مقدمه
۲۳	فصل دوم
۲۳	داستان دیوید
۳۱	فصل سوم
۳۱	چرا من چاق هستم؟
۳۹	فصل چهارم
۳۹	کوره
۵۱	فصل پنجم
۵۱	فکرتان را تغییر دهید تا بدنتان تغییر کند
۶۹	فصل ششم
۶۹	آیا آماده اید؟
۷۳	فصل هفتم
۷۳	هوشمند شوید
۷۹	فصل هشتم
۷۹	برای موفقیت آماده شوید

۹۷	فصل نهم.....
۹۷	راه حل کرب سایکل - رژیم چرخشی هفت روزه کربوهیدرات.....
۱۳۷	فصل دهم.....
۱۳۷	راهنمای شروع سریع.....
۱۴۱	فصل یازدهم.....
۱۴۱	تکنیک استراحت.....
۱۴۷	فصل دوازدهم.....
۱۴۷	حرکت سید.....
۱۹۷	فصل سیزدهم.....
۱۹۷	رژیم و تمرینات را باهم در برنامه قرار دهید.....
۲۰۷	فصل چهاردهم.....
۲۰۷	یک سبک زندگی بلند مدت برای حفظ سلامتی.....
۲۱۱	فصل پانزدهم.....
۲۱۱	دستورها و پرسهای غذایی.....
۲۳۱	ضمیمه:.....

سخنی از مترجم:

من نیز مانند بسیاری از شما مربیان و ورزشکاران عزیز، سال‌های متمادی به دنبال یافتن روشی سریع و مناسب برای تناسب اندام و کاهش وزن و از آن مهم‌تر، نگهداری وزن کاهش یافته برای مدت زمان طولانی بودم که بعضاً به دلیل سختی رژیم‌های کاهش وزن و خستگی ناشی از تمرینات ورزشی در طولانی مدت، این امر غیر ممکن می‌نمود و باعث ناامیدی می‌شد. تا این‌که با رهنمودهای پزشک گرانقدر جناب آقای دکتر ... با این سیستم تغذیه آشنا شده و در این راستا کتاب حاضر را که یکی از پرفروش‌ترین کتابهای سال ... در این موضوع کاهش وزن و تناسب اندام پایدار، شده است را ترجمه نمودم تا قدمی در راه سلامتی عموم مردم برداشته و راهنمای بهتری برای شاگردانم باشم. امید است که مطالب فوق‌العاده کتاب برای همه شما عزیزان و ورزشکاران عزیز مفید واقع شود.

البته لازم به ذکر است که دستورات غذایی و تمرینی این کتاب فقط برای ورزشکاران نبوده و قابل استفاده توسط تمامی افراد عادی و غیر ورزشکار نیز می‌باشد. چه کسانی که خواستار کاهش وزنی به میزان ۵، ۱۰، ۲۰ کیلوگرم یا بیشتر هستند و چه ورزشکارانی که بدنی فیت و متناسب مطالب آنها است.

دستورات غذایی این کتاب قابل استفاده گیاهخواران عزیز با جایگزینی پروتئین گیاهی توضیح داده شده در کتاب نیز میباشد.

این رژیم مناسب زنان باردار و شیرده نمی‌باشد.

لطفاً قبل از شروع هر برنامه ورزشی و تغذیه‌ای با پزشک خود مشورت کنید.

سپاس

نسرین سیف‌اله زاده

پیشگفتار

داستان من:

زمانی که تبدیل شدم به کسی که امروز هستم؛ یعنی یک کارشناس تناسب اندام و مربی، روزی بود که از مدرسه به خانه آمدم و دیدم که پدر و مادرم مبل‌ها و صندلی‌ها را از اتاق نشیمن برداشته‌اند و یک دست کامل نیمکت بدنسازی جایگزین کرده‌اند؛ در آن زمان ۱۴ ساله بودم.

خانواده من به تازگی از سالیانس در دالیف‌نیا، دلیل شغل پدرم و همچنین به این دلیل که ما می‌توانستیم در آن جا از تمام فعالیت‌های خارج از خانه لذت ببریم، به پورتلند مهاجرت کرده بودند. پدرم که در حال حاضر من‌ترین کاپیتان در خطوط هوایی است، قبلاً خلبان جنگنده نیروی دریایی بود و تناسب فیزیکی خوبی داشت و مادرم همیشه یک رویکرد عالی و جامع برای سلامتی در پیش گرفته بود. بنابراین بیرون انداختن مبل‌ها و قرار دادن این چیدمان، جدید بود؛ ولی راه‌حلی برای حل مشکل خانواده نبود.

همیشه کوچک‌ترین بچه در مدرسه بودم و به عنوان یک بچه کوچک، توسط قلدرها انتخاب می‌شدم. فهمیدم که اگر در مدرسه کاری کنم که همه مرا دوست داشته باشند، شانس برای انتخاب شدن توسط قلدرها بسیار کاهش می‌یابد بنابراین، اندازه کوچک

خود را با شخصیتم جبران کردم؛ ولی مشکل اصلی این نبود مسئله این بود که چیزی به جز بازی فوتبال نمی‌خواستم. به عنوان یک طرفدار شدید فوتبال وقتی در سانفرانسیسکو بودم همراه پدر بزرگم به تماشای ۴۹ بازی رفتیم. دبیرستان قبلی‌ام در سالیناس تیم فوتبال نداشت ولی مدرسه جدیدم در پورتلند، یکی از بهترین تیم‌ها را در منطقه داشت. اگرچه به دلیل جدید بودن در مدرسه ترسیده بودم ولی هیجان داشتم که در نهایت، فرصت بازی فوتبال را خواهم داشت.

تمرین فوتبال یک هفته قبل از کلاس‌ها شروع شد و فقط دو هفته بود که ما به آن منطقه حرکت کرده بودیم. به سرعت فهمیدم که با هیچ یک از بچه‌ها تطابق ندارم. پس از تمرین‌ها خود را توسط افراد بزرگ‌تر و قوی‌تر مغلوب شده دیدم؛ پاس‌ها را از دست می‌دادم، در هر مسابقه ناکام می‌ماندم، بازیکنان مرا به کنار هل می‌دادند و در جمع مسخره می‌کردند. از یک طرف دوست داشتم که یک فرصت بازی داشته باشم و از طرف دیگر، کوچک‌ترین بچه در زمین باشم و بقیه بچه‌ها هیچ گاه اجازه نمی‌دادند خود را در تیم آنها احساس کنم و در نهایت پس از یک هفته، کناره‌گیری کردم. بدنام نبود، ولی روحم در هم شکسته‌تر بود.

خوشبختانه پدر و مادری داشتم که فلسفه آنها ایجاب می‌کرد. به من اجازه انتخاب هر چیزی که می‌خواستم را می‌دادند و مرا تشویق می‌کردند که از علاقه خود پیروی کنم. آنها دیدند که پس از آن هفته چقدر ناراحت بودم. اگر چه همیشه کوچک بودم؛ ولی برای اولین بار احساس ضعف و ناتوانی کردم. آنها می‌دانستند که تنها راه برای رهایی از این فاجعه این است که کمک کنند تا قدرتمند شوم. در طول یک هفته چیدمان وزنی در اتاق نشیمن ما ظاهر شد.

برای یک هفته فقط روی نیمکت پرس می‌نشستم و تلویزیون می‌دیدم که تنها چیز باقیمانده در اتاق بود. الگوی روزانه‌ام این بود که از مدرسه به خانه بیایم، کوله پشتی

خود را در کف اتاق بیاندازم و مقابل تلویزیون بنشینم. وقتی تلویزیون نمی‌دیدم بقیه روز را در افسردگی می‌گذراندم و برای امتحان کردن هر چیز جدیدی بی‌علاقه بودم؛ به خصوص کار کردن در بیرون از خانه، حتی اگر علاقه هم داشتم ایده‌ای نداشتم که چه کار کنم. آن کار با دستور العمل‌هایی می‌آمد؛ ولی در آن زمان علاقه‌ای به پر کردن فاصله بین دیدن و اقدام کردن نداشتم.

یک روز بدون کسالت و با جلوه‌ای زود گذر از کنجکاوای روی نیمکت نشستم، زیر میله دراز کشیدم. حشرات دستگاه پرس با میله را بدون هیچ وزنه‌ای شروع کردم. سنگین به نظر می‌رسید؛ ولی آن را انجام دادم. دوست داشتم بدانم آیا با قرار دادن چند وزنه نیز می‌توانم این کار را انجام دهم. وزنه‌ها را در میله گذاشتم آن را به سمت سینه خود آوردم و به بالا هل دادم. قدری که م‌قوی‌تر از آن چیزی هستم که فکر می‌کنم. برای اولین بار از زمانی که در زمین فوتبال ضربه زده بودم، حس خوبی در مورد خودم داشتم؛ به دلیل آن کاری که از لحاظ فیزیکی توانستم انجام دهم و دوباره حس قوی بودن کردم.

این یک شروع بود فهمیدم اگر چه کوچک هستم، اگر قوی‌تر باشم و بیش‌تر کار کنم، می‌توانم پیروز شوم. بنابراین وزنه‌ها را بلند کردم و بلند کردم و باید کردم. همان طور که هفته‌ها می‌گذشتند، من قادر بودم وزنه‌های سنگین‌تری را بلند کنم. دیدن چنین پیشرفتی در اجرای این تمرین فقط در یک ماه، این کار را برایم آسان کرد که نقاط ضعف و قوت خود را بشناسم. تغییراتی در اندازه ماهیچه‌های خود نیز دیدم و در میان همتایان خود، به عنوان کوچک‌ترین؛ ولی قوی‌ترین بچه شناخته شدم.

همان قدر که فوتبال را دوست داشتم، حتی بیش‌تر از آن، به این علاقه‌مند بودم که چگونه بدن انسان می‌تواند تغییر کند. با دنبال کردن بیشترین توان خود اذیت می‌شدم. از سال دوم همیشه در باشگاه بودم، یا خودم تمرین می‌کردم یا به شخص دیگری

آموزش می‌دادم. تمام مجلات بدنسازی را می‌خواندم و تلاش ثابتی برای بازوان بزرگتر، قفسه سینه‌ی پهن‌تر، پرش عمودی بیش‌تر و دوی سرعت بیش‌تر از ۳۶ متر را انجام می‌دادم.

پس از دبیرستان در دانشگاه ایالتی آریزونا ثبت نام کردم که رتبه دو را در منطقه در علم ورزش و آنچه که امروزه علم حرکات بدن نامیده می‌شود، داشت. درس‌های پیش نیاز را با تمرکز بر بیومکانیسم و فیزیولوژی گذراندم و اشتیاق خود را با مکانیسم‌های فیزیولوژیک ورزش تقویت کردم؛ ولی حرفه بلند مدتی را در علم ورزش برای خودم نمی‌دیدم.

از سن ۱۶ سالگی در سنای پرواز را گرفته بودم و در ۱۷ سالگی مدرک یک خلبانی خصوصی خود را داشتم. به دنبال آن، ابزار و رتبه‌های تجاری خود را گرفتم و یک مربی پرواز چند موتوره شدم. فکری که در ذهنم که بهترین گزینه برای داشتن یک شغل پر درآمد، پیروی از پدرم در دنیای پرواز است. ولی بر این پدرم را می‌ستودم و فکر می‌کردم که بهترین کار دنیا خلبانی است.

بالغ بر ۱۲۰۰ ساعت را در پرواز گذراندم؛ ولی همیشه در پرواز مضطرب بودم. هیچ وقت احساس طبیعی نداشتم. همیشه می‌ترسیدم. به نظر می‌رسد هر گاه که پرواز می‌کردم چیزی به طور وحشتناک اشتباه پیش می‌رفت؛ خرابی‌های الکتریکی، مشکلات موتور، خطوط گسسته هیدرولیکی، اشتباه ژنراتور و مشابه آن. در کنترل شرایط اضطراری نسبتاً خوب بودم، ولی هر دفعه باید خودم را مجبور به پرواز می‌کردم. شغل پرواز برایم فقط مانند یک مسیر اشتباه بود.

اولین مصاحبه شغلی خط هوایی من برای صبح روز ۱۳ سپتامبر ۲۰۰۱ تنظیم شد، تنها دو روز پس از وقایع غم انگیز ۱۱ سپتامبر. تعجب‌آور نیست که مصاحبه انجام نشد. به جای آن زندگی من یک چرخش ۱۸۰ درجه داشت. اگر حمله‌ی تروریستی ۱۱ سپتامبر

اتفاق نیفتاده بود، احتمالاً الآن یک خلبان خطوط هوایی بودم. باید در مسیری می‌ماندم که برای من ساخته نشده بود. آن حادثه‌ی دردناک، همه چیز را تغییر داد.

در همان روزها شغلی در باشگاه محلی گرفتم و کار خود را به عنوان مربی خصوصی شروع کردم. به نظر می‌رسید که یک وزنه ۵۰۰ کیلویی از شانه‌هایم برداشته شده است. من زنده بودم، خوشحال بودم و کاری را که دوست داشتم انجام می‌دادم. به زودی تقاضا برایم زیاد شد و به عنوان یک مربی، کاملاً وقتم پر بود. پرواز را کاملاً متوقف کردم و کار کردن در مدارک مربیگری بیش‌تر را شروع کردم. هنگامیکه مسیری که می‌خواستم در آن باشم را نشان کردم، آینده‌ام در مقابل چشمانم آشکار شد و فرصت‌های بیش‌تر و بیش‌تری ظاهر شد. این به تعیّنه بود. در طول سه ماه به همراه یک شریک تجاری، باشگاه بزرگ نزدیک دانشگاه ایالتی آریزونا را خریدم و یک تیم رویایی از مربیان با تجربه و آموزش دیده را استخدام کردم. برای دو سال، ما پرتعدادترین مربیان شهر بودیم. ما همه افراد از جمله بازیکنان فوتبال، و بسکاتوران مسابقه دو، بدنسازان، جنگجویان تا مادران خانه‌دار و مدیران شرکتی را آموزش می‌دادیم. یاد گرفتم که چگونه افراد مختلف را به تناسب اندام برسانم. این بینش به من اجازه داد که برنامه‌های تناسب اندام زیادی را ایجاد کنم و اصول ایجاد شده خودم را در گستره وسیعی از چالش‌ها به کار بگیرم. هدایت مشتریان به زندگی بهتر، بسیار اشتیاق‌آور بود. پیروزی‌های آن‌ها مانند پیروزی من بود. هر مشتری به من درس‌های ارزشمندی در سلامتی و تناسب اندام می‌داد.

در اوایل ۲۰۰۳، من کارشناس تناسب اندام در برنامه صبح‌بخیر آریزون شدم. در حدود ۵ ماه بعد، نقطه عطف بزرگ دیگر در شغل من ایجاد شد. تهیه‌کنندگان، نامه‌ای از یک بیننده به نام دیوید اسمیت دریافت کردند، که درخواست کمک از من داشت. هنگامیکه داستان او را خواندم در کمک به او مصمم شدم. کار من با دیوید می‌توانست یک سفر بسیار عمومی کاهش وزن باشد. به زودی می‌توانستم روش‌های بی‌نظیر خود در تغییر

شکل بدن را برای کل جهان آشکار کنم.

دیوید ۲۶ ساله بود و ۲۸۵ کیلو وزن داشت. تنها یک سال از من بزرگتر بود و در معرض خطر مرگ در جوانی قرار داشت. هیچ وقت با شخصیتی که به طور وحشت‌آور چاق باشد کار نکرده بودم و مطمئن نبودم که چه کار می‌خواهم بکنم؛ ولی فکر کردم شاید او فقط نیاز دارد که بداند چه کار کند. پس از تماس با او فهمیدم که هیچ پولی برای پرداخت ندارد؛ ولی این، فکر مرا تغییر نداد و به طور رایگان او را آموزش دادم. باید پول در می‌آورد. من زندگی می‌کردم؛ ولی نمی‌توانستم قبول کنم دیوید با این وضع به زندگی ادامه دهد یا به سبک زندگی من بپیوندد. من می‌توانستم کمک به او شد و دلیل آن این بود که من می‌توانستم وقتی برای او وقت بگذارم و ملاقات کردم او از یک زیر زمین بالا آمد. ما فوراً ارتباط برقرار کردیم و می‌توانستم ببینم که او خالصانه می‌خواست تغییراتی در زندگی خود به وجود آورد. او را مانند یک شخصیت متغیر شده دیدم و با او آشنا شدم.

ما هر دو این رفتار را در پیش گرفتیم: «من به آنها نشان خواهم داد»

وقتی که دیوید وزن قابل توجه ۱۸۱ کبایه را تنها در کمتر از ۲ سال کم کرد، بار دیگر به وضوح دیدم که بدن انسان چقدر قابل تطبیق با تغذیه و ورزش است و همیشه با شرایط جدید تنظیم میشود. اگر این دو متغیر در مسیر صحیح در اختیار گرفته شوند، نتیجه آن، کاهش وزن پایدار است. با این کشف و یک هدف به روز شد. دوباره خود را متعهد کردم تا به افراد تا حد ممکن در کاهش وزن کمک کنم.

از آن زمان امتیاز هدایت صدها نفر را در فرایند کاهش وزن داشتم. هر کاهش وزن به من درس‌های جدید و با ارزشی نه تنها درباره کاهش وزن فیزیکی، بلکه مهم‌تر از آن، درباره قدرت ذهن آموخت.

وقتی ما فراتر از سطح فیزیکی نگاه می‌کنیم و ظرفیت حقیقی خود را در این بین می‌بینیم، کاهش وزن می‌تواند به طور طبیعی رخ دهد. من کلید تغییر صحیح و جاودان

را کشف کرده‌ام. اکنون می‌خواهم بخش‌هایی در مورد کشف خودتان و مهارت قدرت درونتان را با شما در میان بگذارم. به شما کمک خواهم کرد که هویت اصلی خود را پیدا کنید و قدم به قدم شما را راهنمایی می‌کنم تا به تغییر کامل خود در کاهش وزن برسید.

www.ketab.ir