

به نام خداوند جان و خرد

تغییر دردناک است،

اما شدنیست!

روشی هیروین آبر برای رسیدن به اندام ایده آل

تجربیات واقعی از رنی توانست در مدت زمان کوتاهی

بیش از ۵۰ کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهد

آزاده آلتونی



انتشارات حبله رود

۱۳۹۸

سرشناسه	: آلتونی، آزاده، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر دردناک است، اما شدنیست! : روشی حیرت‌آور برای رسیدن به اندام ایده‌آل / آزاده آلتونی.
مشخصات نشر	: سمنا: انتشارات حبله‌رود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۱ ص.
شابک	: ۲۵-۰-۶۸۸۷-۶۲۲-۹۷۸: ۲۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: روشی حیرت‌آور برای رسیدن به اندام ایده‌آل....
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) - تغییر
موضوع	: Attitude change :
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations :
موضوع	: لاغری
موضوع	: Reducing diets :
رده‌بندی کنگره	: BF۲۲۳ :
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۵ :
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۵۸۹ :

شناسنامه

تغییر دردناک است، اما شدنیست!

آزاده آلتونی

ناشر: حبله‌رود

چاپ نخست، ۱۳۹۸

شابک: ۲۵-۰-۶۸۸۷-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی: محمدتقی رهبری فرد

طرح روی جلد: مرجان شمسی خانی

چاپ و صحافی: زلال کوثر قم

قیمت: بیست و دو هزار تومان



انتشارات حبله‌رود

سمنا

میدان معلم، ساختمان

فردوس طبقه اول، واحد ۷

www.hablerood.ir

تلفن: ۰۲۳-۳۳۳۴۱۵۶۲

فهرست مطالب

۱	بخش نخست: ۱
۳	بخش نخست: قدرت ذهن و قانون جذب ۳
۷	بخش دوم: آشنایی سوزان ۷
۹	بخش سوم: ایمان و راه ۹
۱۱	بخش چهارم: تجربیات و راهکارهای عملی ۱۱
۱۱	تجربیات خودم در این مسیر ۱۱
۱۲	تجربه اول: ۱۲
۱۳	تجربه دوم: ۱۳
۱۴	تجربه سوم: ۱۴
۱۴	تجربه چهارم: ۱۴
۱۵	تجربه پنجم: ۱۵
۱۷	تجربه ششم: ۱۷
۱۸	تجربه هفتم: ۱۸
۲۰	اما، راه رسیدن به قله موفقیت ۲۰
۲۹	شما باید در مسیر رسیدن به هدف لذت ببرید ۲۹
۳۴	بخش پنجم: عادات غذایی خودم ۳۴
۳۴	حذف شده‌ها: ۳۴
۳۴	خوردنی‌ها: ۳۴

سخن نخست

در آغاز از اینکه توانستم به یکی از اهداف بزرگ زندگی‌ام که تأییدگذاری مثبت بر دیگران بوده است، نائل شوم و از این طریق ارزشی را به جامعه اضافه کنم، شکرگزار باشم.

هدف از تألیف کتاب حاضر ارائه روش بسیار متفاوت از سایر روش‌های کاهش وزن برای شما عزیزان است.

در این کتاب شیوه‌ای از رسیدن به هدف بیان می‌شود که با اینکه نتایج شگفت‌آوری به بار می‌آورد ولی آسان نیست، اما در عین حال سرشار از شادی، امید و پیروزی است و برای همه کسانی که تاکنون راه‌های زیادی برای رسیدن به اندام مناسب و کاهش وزن را طی کرده‌اند و به نتیجه دلخواه نرسیده‌اند، مفید خواهد بود.

توضیح آنکه تمامی مطالبی که در این کتاب ارائه شده است نتیجه تجربیات عینی و واقعی است و شما خوانندگان عزیز تجربیات واقعی را می‌خوانید نه مطالب ساخته ذهن و تخیل نویسنده. مطالب حاضر طی چندین مصاحبه با این فرد گردآوری شده و نام کتاب نیز به پیشنهاد وی انتخاب شده است.

اگر این کتاب را دقیقاً بخوانید و دستورالعمل‌های آن را فرا بگیرید و

آنها را صمیمانه و با جدیت به کار بیندید، شاهد پیشرفت شگفت‌انگیز خودتان خواهید بود.

www.ketab.ir