

اسرار طول عمر:

یک برنامه‌ی ۸ هفته‌ای از دکتر مائو

سر شناسه

نی، ماوشینگ

Ni, Maoshing

عنوان و نام پدیدآور

اسرار طول عمر: یک برنامه‌ی ۸ هفته‌ای از دکتر مایو/ ماوشینگ نی :

مترجم علی زارعی سلمانی.

مشخصات نشر

: تیریز: ییلاق قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۷ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۳۲-۳

یادداشت

: عنوان اصلی:

Secrets of longevity : Dr. Mao's 8-week program : simple steps that add years to your life ,2010.

عنوان دیگر

: یک برنامه‌ی ۸ هفته‌ای از دکتر مایو.

موضوع

: طول عمر

موضوع

: Longevity

شناسه افزوده

: زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره

: RA۷۷۶/۷۵

رده بندی دیویی

: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۵۵۹۷

www.ketab.ir



یلاق قلم

اسرار طول عمر: یک برنامه‌ی ۸ هفته‌ای از دکتر مایو

نویسنده: دکتر مائو شینگ نی

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: انتشارات ییلاق قلم

چاپ اول ۱۴۰۰ • ۱۴۷ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۳۲-۳

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	چطور از این برنامه‌ی ۸ هفته‌ای استفاده کنیم
۹	مقدمه
۱۰	الان کجایی: ارزیابی سلامتی
	هفته‌ی اول: سم‌زدایی بدن‌تان
۱۳	ارزیابی‌تان از نظر سمیت
	هفته‌ی دوم: خواب برای ترمیم
۲۹	ارزیابی سلامت ترمیمی
	هفته‌ی سوم: خلق انرژی و استقامت
۴۵	ارزیابی سلامت سطح انرژی
	هفته‌ی چهارم: کاهش استرس و ارتقای خلق و خوی‌تان
۶۱	ارزیابی سلامت سطح استرس
	هفته‌ی پنجم: ایجاد مصونیت
۷۷	ارزیابی سلامت ایمنی
	هفته‌ی ششم: مثل یک صدساله بخورید
۹۳	ارزیابی سلامت تغذیه
	هفته‌ی هفتم: برخورداری از یک قلبی سالم
۱۰۹	ارزیابی سلامت قلب
	هفته‌ی هشتم: تقویت قدرت مغز
۱۲۳	ارزیابی سلامت قدرت مغزی
۱۳۷	ارزیابی سلامت کلی
۱۳۹	سخن آخر: حفظ مسیر
۱۴۳	محصولات سلامتی پیشنهادی

مقدمه

در این برنامه‌ی طول عمر ۸ هفته‌ای، شما عاداتی سالم و مادام‌العمری را خواهید یافت که مستقیماً از سنت‌های آزمایش‌شده در طول زمان اقتباس شده‌اند که توسط صدساله‌های اقصی نقاط دنیا انجام می‌شوند، و من با قطعیت می‌گویم که این عادات شما را دگرگون و جوان خواهند کرد!

بیست و پنج سال قبل، در حالی که من در طی دوره‌ی کارشناسی ارشد در شانگ‌های مقیم بودم از عادات و سبک زندگی بسیاری از افراد مسن و سالم - که بیشترشان صدساله یا بیشتر بودند - که صبح‌ها در پارک‌های تمرین می‌کردند، مصاحبه کرده و یادداشت برداری می‌کردم. من درحقیقت با دیدن چابکی، ذهن جوان، و وضعیت کلی سلامتی‌شان متحیر می‌شدم. این کشف، شروع سفر من به درون اسرار طول عمر شد. من شروع به مطالعه‌ی رژیم غذایی و سبک زندگی صدساله‌ها کرده و تعلیم مربوط به پذیرایی را مطالعه کردم. با ترکیب این کشفیات با پس‌زمینه‌ی خودم به عنوان سی و هشتمین نسل از تمرین کنندگان طب سنتی چینی، من بهترین‌های شرق و غرب را باهم ترکیب کردم تا فعالیت‌هایی را توسعه و طراحی کنم که در این اثر ارائه شده‌اند.

در اینکه تا چه حد می‌توانید سالم بوده و پر از انرژی باشید، محدودیتی وجود ندارد. مانند صدساله‌هایی که در مطالعات طول عمر خود با آنها روبرو شده‌ام، شما نیز می‌توانید در سال‌های آینده از سلامتی و سرزندگی لذت ببرید! من باور دارم که رفتار انسانی خودمان بزرگ‌ترین مانع برای طول عمر است. شما ممکن است درباره‌ی ژن، بیماری، یا فجایع طبیعی سوال کنید؟ آیا همه‌ی اینها پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی طول عمر نیستند؟

البته که هستند. اما چیزی که می‌توانیم کنترل کنیم احتمالاً تنها مهمترین عامل تعیین‌کننده‌ی طول عمر و سلامتی ماست و این رفتار و عادات‌های خود ماست. بدن‌تان طوری طراحی شده که بتواند صدها سال زندگی کند - پس از سر راه برو کنار و اجازه بده بدنت آنچه را که بهترین است انجام دهد: زندگی!

عادات و سبک زندگی‌ای که ما امروزه داریم نتیجه‌ی تجمعی همه‌ی انتخابات گذشته‌مان هستند. سوال این است که آیا عادات‌تان جلوی شما را از دستیابی به سلامت و تندرستی می‌گیرند؟ بیشتر ما رفتار معمولی را در خود توسعه داده‌ایم که پتانسیل سلامتی واقعی ما را محدود می‌کند. اما اجازه ندهید عادات بد گذشته‌تان دلسردتان کند - هرگز برای یک انتخاب جدید دیر نیست! آنچه که در گذشته انجام داده‌اید می‌تواند تغییر کند، و بدن‌تان به این رویداد با مهربانی پاسخ خواهد داد. آنچه که اهمیت دارد این است که از این لحظه به بعد چکار می‌کنید. شما از هم‌اکنون می‌توانید با خلق عادات سالم جدید به طرز مثبتی روی طول عمرتان تاثیر داشته باشید!

بیاد داشته باشید، وقتی رفتار جدیدتان را به مدت ۱۴ تا ۲۱ روز تکرار می‌کنید، آن یک الگویی را در مغزتان شکل می‌دهد و به عملی خودبخودی مبدل می‌شود. همانطور که شما عادات سالم جدید را در خودتان توسعه و پرورش می‌دهید، آنها شروع به جایگزینی موارد بد می‌کنند. شما با تمرکز روی عادات مثبت، عادات منفی را می‌زدایید. همانطور که از طریق این برنامه‌ی طول عمر ۸ هفته‌ای هدایت می‌شوید، یک تجدیدحیاتی را در نیروی زندگی‌تان تجربه کرده و عادات سالم ضروری را یاد می‌گیرید که شما را در مسیر تندرستی و طول عمر قرار می‌دهند. باشد که همیشه قوی و شاد بوده و طول عمر داشته باشید!

الان کجایی: ارزیابی سلامتی

با دادن نمره‌ی مناسب به هر یک از جملات زیر ارتباط‌شان را با زندگی خود ارزیابی کنید: ۱ یعنی همیشه، ۵ یعنی هرگز

۱. من وقتی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوم احساس خستگی می‌کنم ۵۴۳۲۱
۲. من انرژی کافی برای ورزش کردن ندارم ۵۴۳۲۱
۳. من وقتی از پله‌ها بالا می‌روم نفس نفس می‌زنم ۵۴۳۲۱
۴. من اگر خیلی سریع حرکت کنم احساس گیجی می‌کنم ۵۴۳۲۱
۵. من احساس می‌کنم بی‌انگیزه هستم ۵۴۳۲۱
۶. من نمی‌توانم بخوبی تمرکز کنم ۵۴۳۲۱
۷. من اگر بدون خوردن چیزی پیاده‌روی طولانی بکنم ضعف می‌کنم ۵۴۳۲۱
۸. من براحتی سردم می‌شود یا براحتی عرق می‌کنم ۵۴۳۲۱
۹. صحبت کردن و معاشرت برای من سخت است ۵۴۳۲۱
۱۰. من خیلی رنگ‌پریده به نظر می‌رسم ۵۴۳۲۱

نمره‌هایی را که به سوالات داده‌اید را با هم جمع کنید. اگر جمع نمرات کمتر از ۳۰ باشد، شما دچار کمبود نیروی زندگی هستید. او پیشنهادات ارائه شده در این کتاب استفاده کنید تا نیروی زندگی و طول عمرتان را افزایش دهید.

واکنش‌های تان نسبت به این سوالات چیست؟

آیا از نتایج تعجب کرده‌اید؟

آیا شما در مورد اینکه در برنامه‌ی سلامتی‌تان تغییراتی ایجاد کنید، حسی دارید؟

این ارزیابی سلامتی به شما کمک خواهد کرد تا در طی این برنامه‌ی طول عمر ۸ هفته‌ای روی تندرستی شخصی‌تان تمرکز کنید. با پرسیدن این سوال از خودتان کار را آغاز کنید که شما بیشتر آرزو دارید کدام عادت سالم را بدست آورید: انرژی بیشتر؟ انگیزه‌ی بیشتر؟ تغذیه‌ی بهتر؟ سه تا از اصلی‌ترین الویت‌های تان را یادداشت کنید.