

تا خرخره زیر چاقی

تجربهٔ پرماجرای من برای ترک اعتیاد به مواد غذایی
و اینکه دیگران هم می‌توانند از آن رهایی یابند!



امیلی بولر

پیش‌گفتار به قلم دکتر جونل فورمان

مترجم: آتنا حق‌جو

تقدیم به دخترم آنیتا



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-87-9



9

786227

458879

سرشناسه : بالر، امیلی

Boller, Emily

عنوان و نام پدیدآور : تا خرخره زیر چاقی: تجربه پرماجرایی من برای ترک اعتیاد به مواد غذایی و اینکه دیگران هم میتوانند از آن رهایی یابند! / امیلی بولر : پیشگفتار به قلم جوئل فورمان : مترجم آتنا حق جو.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۹۳ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : 978-622-7458-87-9

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Starved to Obesity: My Journey Out of Food Addiction and How You Can Escape It Too!, 2019.

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : Weight loss

شناسه افزوده : فرمن، جوئل، مقدمه نویس

شناسه افزوده : Fuhrman, Joel

شناسه افزوده : حق جو، آتنا، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره : ۲/RM۲۲۲

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۲۹۲۲۳

عنوان کتاب:	تا خرخره زیر چاقی
مولف:	امیلی بولر
مترجم:	آتنا حق جو
ناظر کیفی:	عباس احمدی
ناشر:	راوشید
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۵۰۰
چاپخانه/صحافی:	شیدا
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۸۷-۹

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نسترن غربی، کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیش‌گفتار ۹

فصل ۱: پایانی جدید ۱۲

فصل ۲: چگونه از اعتیاد به غذاهایی یابیم ۲۲

فصل ۳: توصیه‌های کاربردی برای مبتدیان ۲۷

فصل ۴: خود را برای موفقیت آماده کنید ۳۳

فصل ۵: مزیت‌های حمایت‌شدن ۴۲

فصل ۶: نوشته‌های الهام‌بخش ۵۵

پیوست ۱: نمایش هنر تحول ۶۳

پیوست ۲: سؤال‌های مطرح‌شده متداول ۷۴

پیوست ۳: یادداشت‌هایی از صمیم قلب ۷۹

پیش‌گفتار



اولین بار *امیلی بولر* را در سال ۲۰۰۹ خندان و سرحال، درحالی‌که با رعایت رژیم غذایی مغذی من بیش از ده‌ها کیلوگرم از وزنش کاسته شده بود؛ در فرودگاهی ملاقات کردم. قبل از آن هرگز همدیگر را ندیده بودیم و او درباره‌ی وزن و مسائل مربوط به سلامتی‌اش با من مشورت نکرده بود. ضمن اینکه او بدون هیچ کمکی از سمت خانواده یا دوستانش این کار را انجام داده بود و باینکه موانع بسیاری سر راهش بود

هنوز پشتکار داشت. *امیلی* کتاب «خوردن برای زیستن، نه فقط زنده ماندن» من را خوانده و دستوراتش را مو به مو انجام داده بود. من عکس‌هایش را دیده و از طریق ایمیل با او مکاتبه کرده بودم و حالا به‌عنوان نمونه‌ای موفق در مصاحبه‌ی تلویزیونی من در فرودگاه حضور داشت.

او اسناد گزارش‌های تغییرات خود را همراه با عکس‌هایی عالی و گزارش‌های شفاهی از این تغییری که رخ داده نگه‌داشته بود، چراکه اساساً تبدیل به آدم دیگری شده بود.

از آن پس، *امیلی* در رویدادهای گریزی بر سلامتی^۱ من سخنرانی می‌کرد، مقاله‌های فوق‌العاده، نشاط‌آور و خردمندانه‌ای نوشته و با افراد زیادی مصاحبه کرده که آنها

نیز زندگیشان را تغییر داده‌اند. او در این راه بسیار آموخته و درحال حاضر یک محقق در زمینه تحول سلامت است. من نه تنها برای به اشتراک گذاشتن تأثیرات مهم تغییر شکل او در کتابم و از حضورش در برنامه‌های تلویزیونی از او سپاسگزارم؛ بلکه برای اینکه با نوشته‌هایش بینش و انگیزه‌ای به هزاران هزار عضو سایت دکتر فورمان و وبلاگ من داده؛ از او قدردانی می‌کنم.

از دست‌دادن بیش از ۴۰ کیلوگرم در یک سال می‌تواند سخت باشد، اما وقتی شما اطلاعات درستی در دست‌رستان دارید، می‌تواند به شما در راهگشایی موانع مسیرتان کمک‌کند؛ و این امر بسیار آسان‌تر شود. راز موفقیت این است که تسلط کافی در پیشرفت علوم تغذیه و درک درستی از اعتیاد به مواد غذایی داشته باشیم؛ که مجموعه دانش پشتیبانی از رژیم غذایی مغذی را تشکیل می‌دهد. این رژیم شیوه‌ای از خوردن است که



بر غذاهای سالم تمرکز دارد و عمر زندگی انسان را طولانی می کند. با این حال، همان سبک رژیم ضدسرطان و ترویج طول عمر، همچنان مؤثرترین راه بری پایان بیماریهای مزمن (مانند دیابت و افزایش فشار خون) و به دست آوردن وزن سالمی که تا آخر عمر بتوانید آن را حفظ کنید می باشد. برای پذیرش موفقیت آمیز و لذت کامل از این سبک زندگی، آموزش و پرورش لازم است.

امیلی خودش با تمام وجود این را تجربه کرده و علی رغم تمام موانع و فاجعه سختی های زندگی شخصیش پیروز شده است. او دانش خود را که در این راه به دست آورده و تدوین کرده، مانند هدیه ای جمع آوری کرده و این هدیه ها اکنون در اختیار شما قرار گرفته به امید اینکه به نوعی از تجربیات، بینش و علم او سود ببرید.

من نیز بابت فرصت هایی که به من داده شده تا به نوعی برای بسیاری از افراد مفید باشم، تشکر می کنم اما من و *امیلی* هر دو می دانیم که تعداد آدمها اهمیتی ندارد بلکه، مهم تأثیرات عمیق و نجات دهنده ای است که رخ داده و می تواند برای بسیاری از کسانی که در تلاش برای رهایی از اثرات کنترل ذهن از غذاهای فرآوری شده و رژیم کشنده غربی هستند مفید باشد؛ زیرا منجر به رنج باورنکردنی انسان می شود و در هر دقیقه بیهوده مردم را می کشد. امیلوارم کتابش را بخوانید و جستجویتان را برای پیدا کردن دانش ادامه دهید که این تنها راه درست برای رسیدن به سلامت کامل و تداوم خوشبختی است.

امیلی تمایلی شدیدش را در غذا کردن خویش و کمک به دیگران بارها و بارها نشان داده و چیزی در قبالتش نخواست است. او استانداردی را برای اخلاقیات و دلسوزی در الگوبرداری تعریف می کند و من افتخار می کنم که دوستش هستم.

- دکتر جوئل فورمان پزشک خانواده، متخصص در طب تغذیه، رئیس بنیاد تحقیقات غذایی، نویسنده
برنده شش جایزه در مجله نیویورک تایمز

یادداشت نویسنده



به راحتی اعتراف می کنم که زندگی من خارج از کنترل و به ورطه خطرناک اعتیاد به غذا و پرخوری تبدیل شده بود. فشار و پریشانی همان طور که به آرامی بر زندگی من مسلط می شد، نهایتاً همه زندگی را هدر داد؛ شخصی که در گذشته بودم را بسیار تغییر داد تا جاییکه دیگر خودم را نمی شناختم. منظورم این است که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و عاطفی بر من تأثیرگذار بود.

چرا این راز تاریک را برای دنیا فاش می کنم؟ چرا زندگی به شدت شخصی خودم را برای شما که کاملاً غریبه هستید افشا می کنم؟