

کتاب کار خوردن آگاهانه

تکنیک‌های توجه آگاهی برای غلبه بر خوردن هیجانی

دستیابی به انتخاب‌های سالم غذایی

و ایجاد احساس شادی و رضایت

(راهنمای عملی برای نوجوانان، والدین و متخصصان)

تألیف

سوزان آلبرز

ترجمه

دکتر پروین جمشیدیان قلعه شاد

دکترای روان‌شناسی

عضو هیات علمی مؤسسه آموزش عالی علوم و فناوری سپاهان



کتاب ارجمند



سوزان آلبرز

کتاب کار خوردن آگاهانه: تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای غلبه بر خوردن هیجانی دستیابی به انتخاب‌های سالم غذایی و ایجاد احساس شادی و رضایت (راهنمای عملی برای نوجوانان، والدین و متخصصان)

ترجمه: پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی

فروست: ۱۷۳۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نيزار

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۳-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام‌ها قیمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: آلبرز، سوزان

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار خوردن آگاهانه: تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای غلبه بر خوردن هیجانی دستیابی به انتخاب‌های سالم غذایی و ایجاد احساس شادی و رضایت (راهنمای عملی برای نوجوانان، والدین و متخصصان)/ تألیف سوزان

آلبرز: ترجمه پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۴۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: Eating mindfully for teens: a workbook to help you make healthy choices, end emotional eating, and feel great, [2018].

موضوع: نوجوانان -- تغذیه -- جنبه‌های روان‌شناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

(Teenagers--Nutrition--psychological aspects--popular works)

موضوع: نوجوانان -- تغذیه -- جنبه‌های روان‌شناسی -- به زبان ساده

(Teenagers--Nutrition--psychological aspects--Juvenile literature)

شناسه افزوده: جمشیدیان قلعه‌شاهی، پروین، ۱۳۶۴- مترجم (Jamshedeyan galae shahi, Parvin)

رده‌بندی کنگره: RJ۲۳۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۳۵ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۵۸۵۴

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

به: ۴۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹.....	معرفی کتاب
۱۲.....	نامه‌ای به خواننده کتاب
۱۵.....	نامه‌ای به والدین و متخصصان
۱۹.....	توجه‌آگاهی چیست؟
۲۱.....	تفاوت بین خوردن آگاهانه، خوردن ناآگاهانه و رژیم گرفتن
۲۳.....	فواید خوردن آگاهانه
۲۶.....	زمانی که به منابع کمکی بیشتری نیاز دارید
۲۷.....	درباره نویسنده

بخش اول خوردن آگاهانه

۳۰.....	تمرین ۱: چگونه از امروز توجه‌آگاهانه را شروع کنید
۳۵.....	تمرین ۲: راز لذت‌بردن از غذا بدون احساس گناه
۴۰.....	تمرین ۳: عادت خوردن ناآگاهانه را ترک کنید
۴۶.....	تمرین ۴: سرعت خوردن‌تان را کم کنید
۵۱.....	تمرین ۵: چگونه به کُشمش تبدیل نشویم و آب بدن‌مان گرفته نشود
۵۵.....	تمرین ۶: بدانید دقیقاً به چه مقدار غذا نیاز دارید
۵۹.....	تمرین ۷: چقدر گرسنه‌ام؟
۶۳.....	تمرین ۸: چطور زمانی که خواب‌آلوده هستید، اشتهای خود را مدیریت کنید
۶۸.....	تمرین ۹: یکی از بزرگ‌ترین راهاندازهای پرخوری را متوقف کنید
۷۲.....	تمرین ۱۰: نسبت به برچسب‌های غذایی، توجه‌آگاهانه داشته باشید
۷۷.....	تمرین ۱۱: خوردن میان‌وعده با توجه‌آگاهانه

بخش دوم حال و هوای فکری و احساسی

- تمرین ۱۲: تفاوت‌های بین خوردن هیجانی و گرسنگی جسمی را تشخیص دهید..... ۸۲
- تمرین ۱۳: مقابله با هوس‌های غذایی..... ۸۹
- تمرین ۱۴: کاهش استرس به منظور جلوگیری از خوردنی که موجب آرامش می‌شود..... ۹۴
- تمرین ۱۵: راه‌های افزایش انرژی بدون کافئین..... ۱۰۰
- تمرین ۱۶: حال و هوای خود را با غذا خوب کنید..... ۱۰۶
- تمرین ۱۷: با استفاده از خودگویی‌های مثبت برای خود یک سیر بسازید..... ۱۱۱
- تمرین ۱۸: با کسانی که به‌زور به شما غذا تعارف می‌کنند، مقابله کنید..... ۱۱۷

بخش سوم طرز فکر

- تمرین ۱۹: چگونه اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید..... ۱۲۴
- تمرین ۲۰: دلیل شماره یک غمگینی را متوقف کنید..... ۱۲۸
- تمرین ۲۱: وقتی احساس چاقی می‌کنید، چه کاری انجام دهید..... ۱۳۳
- تمرین ۲۲: قبل از خوردن این یک کار را انجام دهید..... ۱۳۹
- تمرین ۲۳: تمرینات بدنی را با توجه آگاهانه انجام دهید..... ۱۴۳
- تمرین ۲۴: غذاهایی که در حفظ تمرکز به شما کمک می‌کنند..... ۱۴۶

بخش چهارم انگیزه

- تمرین ۲۵: مانترا و انگیزه‌دهنده‌های روزانه..... ۱۵۲
- تمرین ۲۶: مقابله با تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر..... ۱۵۶
- تمرین ۲۷: مبارزه با این تفکر که باید بی‌عیب و نقص باشم (مبارزه با کمال‌گرایی)..... ۱۶۱
- خلاصه..... ۱۶۷
- تعهدنامه خوردن آگاهانه..... ۱۶۸

معرفی کتاب

سوزان آلبرز برای نوجوانان یک کتاب راهنمای عالی نوشته که در آن اطلاعات و توصیه‌های علمی در مورد حال و هوای فکری و احساسی، غذا، و خوردن آگاهانه ارائه شده است. این کتاب عمیق شامل روش‌های خلاقانه و جذاب برای نوجوانان و هر کسی است که می‌خواهد خوردن آگاهانه را به درستی درک کند و درباره این موضوع مهم یاد بگیرد. اما مهم‌تر از همه این‌ها، این کتاب برای افرادی است که می‌خواهند جهت داشتن احساس بهتر در مورد غذا و بدن خودشان قدمی بردارند.

دکتر کارولین کوکر راس (MD, MPH)، سخنران، پیشگام استفاده از رویکرد پزشکی یکپارچه‌نگر برای اختلالات خوردن و اعتیاد، و نویسنده کتاب کار خوردن هیجانی.

کتاب جدید سوزان آلبرز، خوردن آگاهانه برای نوجوانان بهترین راه‌حل برای روبه‌روشدن با چالش‌های خوردن هیجانی در نوجوانان است. من عاشق مطالب داستان‌گونه، تمرین‌های روزانه، پیشنهادهايش برای تغییر، و راهکارهای سالم دیگری هستم که در کتابش آن‌ها را مطرح نموده و برای نوجوانان در زمان‌هایی که به انرژی بیشتری نیاز دارند، یا در مواقعی که باید احساسات و هیجانات خود را آرام کنند، کمک‌کننده است. من قطعاً این کتاب را به دختر نوجوانم، مراجعانم، و مادرانی که با آن‌ها کار می‌کنم، معرفی خواهم کرد.

جسیکا دراموند (DCN, CNS, PT, NBC-HWC)، بنیان‌گذار و مدیر عامل مؤسسه یکپارچه‌نگر سلامت زنان

من از دریافت نسخه پیش‌ازچاپ کتاب جدید سوزان آلبرز به وجد آمدم، چون مشاهده کردم یک بخش از کتاب را (تمرین ۸) به خواب اختصاص داده و در آن به درستی تأثیر خواب را روی خوردن آگاهانه شرح داده است. علاوه بر این، او تمرین‌هایی عالی برای نوجوانانی که تاحدزیادی از خواب محروم هستند طراحی کرده تا بتوانند این تمرین‌ها را فعالانه انجام دهند. این کتاب یک منبع عالی برای هر کسی است که با نوجوانان و در زمینه خوردن آگاهانه کار می‌کند.

دکتر مایکل بروس، دکترای تخصصی سلامت خواب و اختلالات آن

سال‌های نوجوانی از جهات مختلف مثل کشمکش با تصویر بدنی، روابط، و هیجانات می‌تواند

چالش برانگیز باشد. کتاب کار سوزان آلبرز عملاً روابط ناسالمی را که نوجوانان می‌توانند با غذا داشته باشند هدف قرار می‌دهد، و منبعی بسیار ضروری در این زمینه است. من شدیداً آن را به والدین و متخصصانی توصیه می‌کنم که قصد دارند به نوجوانان برای انتخاب‌های سالم غذایی راهکارهایی آموزش دهند که در تمام عمر آن‌ها ماندگار باشد و در عین حال، در طی این فرآیند موجب بهبود اعتماد به نفس، تاب‌آوری، و مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها شوند.

دکتر نیکول بورکنز، (PhD, CNS)، روان‌شناس دارای مجوز کار و متخصص تغذیه دارای تاییدیه

کتاب *خوردن آگاهانه برای نوجوانان* یک منبع ارزشمند هم برای والدین و هم برای متخصصان حیطه سلامت و بهداشت است تا به نوجوانان کمک کنند عادات‌های خوردن سودمندی اتخاذ کنند که در تمام عمر آن‌ها ادامه داشته باشد. این کتاب بدون آنکه نوجوانان را به رژیم‌های غذایی پُر تَب و تَاب کوتاه‌مدت تشویق کند، به منظور دوری کردن از پر خوری و ایجاد انتخاب‌های غذایی سالم، تکنیک‌های عملی ارائه می‌دهد. سوزان آلبرز پیشگام استفاده از توجه‌آگاهی برای خوردن است و انقلاب خوردن آگاهانه را رهبری می‌کند.

جو تاتا، (DPT, CNS)، نویسنده کتاب پرفروش «دردت را همین حالا التیام ببخش»

خواندن کتابی که در آن به جای توصیه رژیم‌های غذایی کوتاه‌مدت و سریع‌الاثَر، رویکردی عاقلانه و خردمندانه به خوردن را آموزش می‌دهد، بسیار دلگرم‌کننده است. کتاب سوزان آلبرز، *خوردن آگاهانه برای نوجوانان* از تکنیک‌های مؤثر توجه‌آگاهی به عنوان روشی استفاده می‌کند که به نوجوانان کمک می‌کند در مسیر درستی قرار گیرند که رابطه سالمی با غذا داشته باشند و امیدوارانه برای تمام عمرشان ماندگار باشند.

لیزا ام شاب، (LCSW)، روان‌درمانگر نوجوانی با تخصص در زمینه اختلالات خوردن و اضطراب؛ و نویسنده کتاب کار اضطراب برای نوجوانان، کتاب کار عزت نفس برای نوجوانان، و فراتر از حزن و اندوه