

بدنتان را از نو بسازید با رژیم غذایی تک قانونی

مترجم
سکینه شهیدی زندی

تقدیم به

پدر و مادر عزیزم که برای حقیقت من رویاهایم
همواره مرا حمایت کردند و خواهر دوست
داشتنی ام بنفشه که همیشه در کنارم بوده است



انتشارات سفیر اردهال

سرشناسه

فرهی مقدم، فریدون، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پدیدآور

بدنتان را از نو بسازید با رژیم غذایی تک
قانونی / [فریدون فرهی مقدم]؛ مترجم
شکوفه شهیدی زندی.

مشخصات نشر

تهران: سفیر اردهال، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

۷۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک

۱۲۰۰۰۰ ریال: ۰۰-۳۱۳۸۰۷-۶۰۰-۹۷۸

روش و سیستم نویسی

فیبا

نقشه

عنوان اصلی: Systematic Weight Loss
with STOP Value System: ONE
Rule Diet

موضوع

کم کردن وزن

موضوع

Weight loss

موضوع

رژیم غذایی

موضوع

Reducing diets

شناسه افزوده

شهیدی زندی، شکوفه، ۱۳۷۵- مترجم

رده بندی کنگره

۲۲۲/۲RM

رده بندی دیویی

۲۵/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی

۶۱۸۱۴۴۶



بدنتان را از نو بسازید با رژیم غذایی تک قانونی

مترجم
ش کوفه شهیدی زندی

شماره شابک : ۹۶۴-۶۰۰-۳۱۱-۸۰۷-۰

صفحه آرایی، طراحی جلد: واحد آماده سازی نشر سفیر اردهال

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: واحد تولید نشر سفیر اردهال

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹ قیمت: ۱۲,۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۵۰ نسخه شماره نشر: ۱-۸۱۵

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۳۸۹۸ - ۸۸۳۱۹۳۴۲ - ۰۲۱ کد پستی: ۷۴۷۱۵-۱۵۸۱۸

www.safirardehal.ir

www.safirardehal.com

email: safirardehal@yahoo.com

© حق چاپ: ۱۳۹۹

هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۳	مقدمه مترجم
۷	سخنی با خواننده
۹	مقدمه
۱۰	آبدرها هم سخت نیست
۱۰	رژیمی غذایی مایوس کننده
۱۰	کمی در مورد رژیم
۱۱	خودت را رزقش نکن
۱۲	عاشق خوردن آب هم هست
۱۲	هیچ کس مثل دیگ من نیست
۱۳	توضیح کار سیستم
۱۴	تجزیه و تحلیل
۱۵	انتظاراتی که باید از این کتاب داشته باشم
۱۹	فصل اول - تک قانون کاهش وزن
۱۹	تک قانونی که باید پایبندش باشید
۲۰	جادوی کار اینجاست
۲۱	پیدا کردن «شان توقف» روزانه
۲۴	چکیده فصل اول
۲۷	فصل دوم - چرا این سیستم نتیجه بخش است
۲۷	خبری از شمردن کالری نیست
۲۹	رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود
۲۹	ساده و دقیق
۳۱	کلید موفقیت
۳۲	تجزیه و تحلیل
۳۳	چکیده فصل دوم
۳۵	فصل سوم - وزن واقعی من چیست؟
۳۵	چرا وزن واقعی ام را نمی دانم؟
۳۶	چگونه وزن واقعی مان را پیدا کنیم؟
۳۸	معضل برهنه وزن کردن
۴۰	تجزیه و تحلیل

- ۴۱ چکیده فصل سوم
- ۴۳ فصل چهارم - سرعت ایده‌آل کاهش وزن من چیست؟
- ۴۳ بدن هر شخص با دیگری متفاوت است
- ۴۴ سرعت متابولیسم
- ۴۴ نوسانات وزن
- ۴۵ نزدیک شدن به وزن هدف
- ۴۵ گزینه‌های سرعت کاهش وزن
- ۴۷ به دست آوردن سرعت کاهش وزن خاص شما
- ۴۸ یکبای فصل چهارم
- ۵۱ فصل پنجم - چه بخوریم و به چه مقدار؟
- ۵۱ هر چه دوست دارید بخورید
- ۵۲ چگونه سرعت را بین بیاوریم
- ۵۴ چه بخوریم در چه زمانی
- ۵۴ چکیده فصل پنجم
- ۵۷ فصل ششم - امر را دور وزن و فردا جبران کن
- ۵۸ سناریو ۱
- ۵۹ سناریو ۲
- ۶۰ سناریو ۳
- ۶۰ سناریو ۴
- ۶۱ چکیده فصل ششم
- ۶۳ فصل هفتم - درک مفهوم وزن آب
- ۶۳ چه مقدار از بدنم را آب تشکیل داده‌است؟
- ۶۴ نوسانات آب بدن
- ۶۵ حفظ آب بدن
- ۶۷ چکیده فصل هفتم
- ۶۹ یادداشت پایانی

در ابتدا دوست دارم از نویسنده‌ی این کتاب آقای فریدون فره‌ی مقدم تشکر کنم که طاعت کردند و حق ترجمه‌ی کتابشان را به زبان فارسی به اینجانب دادند. از این فرصت بسیار خرسند و سپاسگزارم. در ادامه می‌خواهم کمی در مورد کتاب و ترجمه‌اش برایتان بگویم. این کتاب نوشته‌ی نویسنده‌ی ایرانی معیم کانا است. در کتاب او خواهید خواند که او سال‌های بسیاری در جستجوی رژیم مناسب بوده تا بالاخره توانسته رژیمی را ابداع کند که به گفته‌ی خود از من تند زندگی خیلی از ما را تغییر دهد. این رژیم ابداعی و نوپا بسیار ساده و نتیجه‌بخش است؛ با خواندن کتاب خودتان هم به این نتیجه خواهید رسید.

حقیقتاً از همان ابتدایی که این کتاب را برای ترجمه سریع به مطالعه کردم؛ حساسیتم نسبت به اطرافیان و معضل کاهش وزن بیش‌تر شد. می‌دیدم که افراد بسیاری با این معضل دست و پنجه نرم می‌کنند؛ برخی از آن‌ها کاملاً ناامید شده و همه چیز را رها کرده بودند و برخی دیگر هم هنوز به دنبال رژیم مناسب می‌گشتند تا شاید این بار نتیجه‌ی دلخواه‌شان را بگیرند. ناگفته نماند که افراد کمی هم بودند که از رژیمی نتیجه گرفته بودند اما در این مسیر سختی‌های بسیاری را متحمل شده

بودند. بیاید به این فکر کنید که چه می‌شود اگر رژیمی پیدا شود که هم کارساز بوده و هم برای انجامش مجبور نباشید مشق‌های بی‌مورد را متحمل شوید. این کتاب دقیقاً می‌خواهد چنین رژیمی را به شما معرفی کند. البته به شما حق می‌دهم که نگران باشید ولی قبل از اینکه نگرانی به دلتان راه دهید باید این شادباش را به شما بدهم که این رژیم را تست کردیم و حقیقتاً نتیجه‌بخش است.

من از افرادی خواستم تا در طی سپری شدن کار ترجمه و چاپ کتاب این رژیم را امتحان کنند. فقط کافی است تا اول به خودتان و بعد هم به نویسنده رژیم نوپایش اعتماد کنید. بعد از آن گرفتن نتیجه دیگر هیچ سختی نیست.

بدون شک دیدن نتایج این رژیم اشتیاق من را برای ترجمه کتاب دو چندان کرد؛ چرا که به گمانم این کتاب باید به دست تک‌تک ایرانی‌ها برسد. حیف است کتابی به نام تک ایرانی و آن هم با چنین محتوایی در دسترس هم‌وطنانش نباشد. چاپ این کتاب نه تنها رؤیای من به عنوان یک مترجم را حقیقی می‌کند؛ بلکه من هم رؤیای تک‌تک شما را هم می‌تواند به واقعیت بدل کند.

در پایان هم طی صحبتی که با نویسنده داشتم یادآورم که نویسنده کتاب بسیار از شنیدن داستان‌های موفقیت‌آمیز و چالش‌های شما در این سفر کاهش وزن خوشحال می‌شود پس اگر دوست داشتید می‌توانید داستان‌هایتان را با او و توسط ایمیل onerulediet@gmail.com به اشتراک بگذارید. این کار نه تنها به نویسنده انرژی می‌دهد بلکه به او برای هرچه بهتر شدن رژیم و کتاب کمک بسزایی می‌کند. در صفحه‌ی بعد هم نامه‌ای به قلم خود نویسنده و البته به زبان فارسی مختص

خوانندگان ایرانی آورده شده است. ایشان بسیار دوست داشتند که این نامه را به زبان مادریشان و برای هم‌وطنانشان بنویسند. بسیار از لطفی که به من و هم‌وطنانشان داشتند سپاسگزارم.

امیدوارم که از خواندن کتاب لذت ببرید!

شکوفه شهیدی

بهمن ماه ۱۳۹۸

www.ketab.ir