

هر که وزنش بیش دردش بیشتر

۲۱ راز در معجزه لاغری

فرشته عبادی

www.ketab.ir

نشر مانیان

سرشناسه	:	عبادی، فرشته، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	هر که وزنش بیش دردش بیشتر: ۲۱ راز در معجزه لاغری / فرشته عبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص.: مصور: ۵/۱۴ x ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-622-7852-09-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۷۶.
عنوان دیگر	:	۲۱ راز در معجزه لاغری.
موضوع	:	کم کردن وزن
موضوع	:	Weight loss
موضوع	:	کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Weight loss -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	MR۲۲۲ /۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۷۰۷۴۳



www.ketab.ir

هر که وزنش بیش دردش بیشتر
۲۱ راز در معجزه لاغری

تألیف: فرشته عبادی
چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات: مانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۲-۰۹-۷

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵ - ۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

فهرست

مقدمه.....	۹
۱- لاغری با سلامتی، تندرستی و ورزش.....	۱۱
۲- لاغری و نشاط و شادی.....	۱۷
۳- لاغری و خرده عادت‌ها.....	۲۵
۴- لاغری و ذهن.....	۲۵
۵- لاغری و برنامه‌ریزی ذهن با NLP.....	۴۱
۶- لاغری و طب سوزنی.....	۵۰
۷- لاغری و اعتماد به نفس.....	۵۵
۸- لاغری و زیبایی.....	۶۲
۹- لاغری و ارتباط اجتماعی.....	۷۳
۱۰- لاغری و طبع بدن.....	۷۷
۱۱- رابطه لاغری و فنگ شویی.....	۹۰
۱۲- لاغری و موسیقی.....	۱۰۱
۱۳- لاغری و قدرت ذهن و تلقین.....	۱۰۹
۱۴- لاغری و امید به زندگی.....	۱۱۸
۱۵- لاغری و تأثیر رنگ‌ها بر روی اشتها.....	۱۲۸
۱۶- لاغری و خوردن میوه.....	۱۳۱
۱۷- کاهش وزن و آسان شدن بارداری.....	۱۳۶
۱۸- اشتباهات فاحش در کاهش وزن.....	۱۴۷
۱۹- باورهای غلط در مورد چاقی.....	۱۵۹
۲۰- لاغری و بهبود حافظه.....	۱۶۵
۲۱- چند دلیل روان‌شناختی که چرا با وجود رژیم و ورزش، وزن کم نمی‌کنیم؟.....	۱۶۸
منابع و مآخذ.....	۱۷۶

مقدمه

گاليله می‌گوید: شما نمی‌توانید به یک نفر، چیزی را که خودش از قبل نمی‌داند یاد بدهید، فقط می‌توانید او را از آنچه می‌داند باخبر و آگاه سازید.

نگارنده، فرشته عبادی یکی از مردم همین جهان خاکی است که سالیان درازی است در زمینه ورزش و مربی‌گری فعالیت دارد.

از اینکه این کتاب را برای مطالعه در دست گرفته‌اید متشکریم. امیدواریم ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شود، برای شما مفید باشد. در واقع امیدوارم که این کتاب بتواند یغذغه شما در زمینه کاهش وزن و تغذیه را برطرف کند.

در این کتاب، به ۲۱ روش لاغری و کاربرد آن در زندگی پرداخته شده و به سؤالاتی پاسخ داده‌ایم که ممکن است ذهن شما را در زمینه کاهش وزن و تغذیه مشغول کرده باشد. این کتاب مخزن اطلاعات مختلف در زمینه کاهش وزن است. نکاتی که در این کتاب مطرح می‌شود بسته به میزان دانش و تجربه شما برایتان آشنا به نظر خواهد رسید. این کتاب مطالب موردنظر را به سطح بالاتری از آگاهی شما منتقل خواهد کرد. با یادگرفتن این روش‌ها و به‌کارگیری آن‌ها تا جایی که تبدیل به عادت شوند، می‌توانید جریان زندگی خود را به‌نحوی تغییر دهید.

سختی تمرین را بغل کن تا سختی شکست را تجربه نکنی.