

لاغری بدون گرسنگی

چگونه بدون گرسنگی کشیدن و ورزش کردن لاغر شویم؟

www.ketab.ir
علی محمدی دوست

تمامی حقوق برای نویسنده محفوظ است.

سرشناسنامه: محمدی دوست، علی، ۱۳۵۸

عنوان و نام پدیدآور: لاغری بدون گرسنگی - چطور بدون گرسنگی کشیدن و ورزش کردن لاغر شویم؟/ علی محمدی دوست.

مشخصات نشر: سیرجان، نشر وافی، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۲۸-۸۸-۳-۲ ریال ۴۴۰۰۰

مشخصات ظاهری: ۸۲ ص. مموور.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: چگونه بدون گرسنگی کشیدن و ورزش کردن لاغر شویم؟

موضوع: رژیم لاغری - Reducing diets - رژیم غذایی - Diet

رده بندی کنگره: RM ۲۲۲/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۰۶۶۳

آدرس انتشارات: سیرجان کوچه پاساژ کندو انتشارات وافی

شماره تماس: ۰۳۴ - ۴۲۲۰۴۵۳۶



نویسنده: علی محمدی دوست

ناشر: انتشارات وافی

عنوان کتاب: لاغری بدون گرسنگی

صفحه آرای و ویراستاری: علی محمدی دوست

طراحی جلد: علی محمدی دوست

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۲۸-۸۸-۳-۲ ISBN: 978-600-8528-88-3

قیمت: ۴۴,۰۰۰ تومان

آدرس وب سایت: www.ManiFit.ir

فهرست مطالب

۷	دیباچه (مقدمه)
۱۱	فصل اول : چرا می‌خواهی لاغر بشی
۱۷	فصل دوم : چه چیزی باعث چاق شدن تو میشه؟
۲۵	فصل سوم : آیا برای لاغر شدن واقعاً اراده لازمه؟
۳۳	فصل چهارم : آیا باید حتماً ورزش بکنی تا لاغر بشی؟
۳۹	فصل پنجم : آیا باید کمتر غذا بخوری تا لاغر بشی؟
۴۵	فصل ششم : عوارض لاغری با کرسنگی چیه؟
۵۱	فصل هفتم : چرا اکثر ثروتمندان لاغر و خوش اندام هستند؟
۶۱	فصل هشتم : آیا خوردن چربی‌های حیوانی باعث چاقی میشه؟
۶۷	فصل نهم : آیا فقط خوردن غذاها باعث چاقی میشه؟
۸۱	فهرست منابع

اوه خدای من چرا هر کاری می‌کنم نمی‌تونم لاغر بشم؟ چرا هر چی رژیم می‌گیرم هرچقدر که گرسنگی می‌کشم بازهم لاغر نمیشم؟

انگار این چربی‌های لعنتی رو با چسب به تنم چسبوندن هر کاری می‌کنم اصلاً آب نمیشن هر چی باشگاه میرم هرچقدر بیشتر ورزش می‌کنم انگار نه‌انگار حتی یکسانت از چربی‌های دور شکم آب نمیشه! آخه خدایا دیگه چکار باید بکنم که نکردم؟

احتمالاً تو هم از این حرف‌ها با خودت گفتی و این دیالوگ‌ها رو با خودت داشتی و سعی کردی تا با شیوه‌های مختلف وزن خودت رو کم کنی اما هر کاری کردی نشده!

بهت حق میدم خسته و ناامید باشی آخه من خودم هم، همه این کارها رو کردم حتی شاید بیشتر از تو (رژیم گیاهخواری گرفتم، گرسنگی تحمل کردم، به متخصص تغذیه مراجعه کردم و رژیم لاغری گرفتم، قرص‌های لاغری خریدم و خوردم، دستگاه‌های ورزشی خونگی خریدم و تو خونه ورزش می‌کردم، باشگاه رفتم، مقدار غذا خوردنم رو کمتر کردم) اما هیچکدوم هیچ اثری نداشتن!

تا اینکه به‌طور اتفاقی یک کتابی رو خوندم و بعدش فهمیدم که ای دل‌غافل همه اون کارهایی که تا حالا می‌کردم همگی اشتباه بودند و هیچ اثر ندارند و من الکی سرکار بودم. فهمیدم که با این کارها و این شیوه‌ها هیچ‌وقت کسی لاغر نشده و نمیشه!

چون اصلاً بدن ما یک‌جور دیگه‌ای کار می‌کنه و با گرسنگی کشیدن اصلاً جواب نمیده و لاغر نمیشه. بعد از اون کتاب‌های دیگه‌ای رو مطالعه کردم (که در این کتاب کوچیک خودم از اونها

یاد کردم و در پایان به عنوان منبع گذاشتم) و فهمیدم که اصلاً چرا ما چاق شدیم و چاق میشیم و دلیل چاقی ما چیست؟ تازه فهمیدم که به خاطر پرخوری و بی‌ارادگی من نبوده که من چاق شدم بلکه علت دیگه‌ای داشته و داره!

و بعدش با توجه به توصیه‌ها و دانشی که از اون کتاب‌ها یاد گرفتم تصمیم گرفتم تا این کتاب کوچیک رو بنویسم و به تو دوست عزیز که در حال خوندن اون هستی تقدیم کنم. تمام هدفم از نوشتن این کتاب این بوده که بهت بگم اگه تو هم مثل قبلاً من چاقی و مشکل اضافه‌وزن داری می‌تونی به راحتی و بدون گرسنگی کشیدن و ورزش کردن لاغر بشی و وزن کم کنی همونطور که من این کار رو کردم و به اطرافیان و کسانی هم که من رو می‌شناختند توصیه کردم و اونها هم نتایج خیلی خوبی گرفتند.

اگه بخوام خیلی ساده و راحت بگم: لاغر شدن اصلاً سخت نیست بلکه خیلی هم آسونه البته اگه راهش رو بلد باشی و بدونی که چطوری بدون زحمت خودت رو لاغر کنی. تو این کتاب می‌خوام بهت بگم که برای لاغر شدن اصلاً لازم نیست اراده داشته باشی و گرسنگی بکشی یا از این رژیم‌های سفت‌وسخت بگیری، قرار نیست خودت رو اذیت کنی، اصلاً لازم نیست که ورزش کنی و باشگاه بری، در یک‌کلام می‌تونی به راحتی بخوری و بخوابی و لاغر بشی.