

سفیر سلامتی خودت باش

این کتاب قطعاً و حتماً زندگی شما را تغییر می‌دهد.

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه: سالدمان، فردریک. ۱۹۵۳-

Saldmann, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور: سفیر سلامتی خودت باش / فردریک سالدمان مترجمه فرزانه یاوریان منفرد.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۰ ص. : ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵-۱۹۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Prenez votre santé en main!, 2015.

یادداشت: عنوان دیگر: به سادگی سلامتی را در مشتانت بگیرد!

عنوان دیگر: به سادگی سلامتی را در مشتانت بگیرد!

موضوع: رژیم شناسی

Dietetics

پزشکی پیشگیری

Medicine, Preventive

سلامتی

Health

شناسه افزوده: یاوریان منفرد، فرزانه، ۱۳۶۹- مترجم

رده بندی کنگره: RM216

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۰۸۵۸

www.ketab.ir

امور فنی: آریا نوری / ویراستار و نمونه خوان: کتابخانه برادرس / طراحی داخلی کتاب: استودیو پوران - یاسر عزآباد / طراحی جلد: امیر عزایی / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج / چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ / شمارگان: ۳۰۰ نسخه / بها: ۵۵۰۰۰ تومان

سفیر سلامتی خودت باش
Prenez votre santé en main
شرکت نشر البرز

مرکز توزیع: بخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۲۱۲
نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سپهروردی، ساختمان شماره ۶۸.
تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۵۱۸۲۰۸۸۴ - صندوق پستی: ۱۶۷۶۵۱۵۸۱

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازوبسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM
ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com
● Alborzpublication
● Tunc / Alborzpublication

خرید اینترنتی محصولات

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

۷	مقدمه
۹	۱ تغذیه مناسب
۹	هرآنچه باید درباره وزن خود بدانید
۳۰	لاغر شدن به شیوه‌ای مؤثر
۳۶	عادت به خوردن غذاهای راحت‌الیهضم
۵۸	آشپزی راهبان
۶۴	۲ مراقبت از بدن خود
۶۴	عضله سازی
۷۸	خودتعمیری
۸۸	خوب خوابیدن
۹۵	دیگر خسته نمی‌شوید!
۱۰۵	از رابطه جنسی لذت ببرید
۱۱۴	۳ مدیریت سلامت روزانه
۱۱۴	دستیابی به آثار سلامتی
۱۲۶	هنر بهداشت
۱۳۹	نبرد با دردهای مزمن
۱۴۷	۴ مغز خود را قوی و مقاوم کنید
۱۴۷	تقویت حافظه
۱۵۳	افزایش طول دوره جوانی
۱۵۹	تسلط بر استرس و اضطراب
۱۶۷	۵ آزاد و خوشبخت باشید
۱۶۷	تسلط بر خود
۱۷۷	خوش بینی را بیاموزید
۱۸۱	یافتن خوشبختی
۱۹۲	نتیجه‌گیری

مقدمه

حفظ سلامتی اولین تکلیف زندگی شماست. هنگامی که بتمن لباس معروف سیاه و آبی خود را بر تن کرد، اسکار ویلد نیروی عجیبی گرفت که او را شکست ناپذیر و آماده مواجهه با بدترین خطرات کرد. اما آیا ما نیز می‌توانیم به آب‌قهرمان سلامتی‌مان تبدیل شویم که دیگر هیچ چیز نتواند به ما آسیب برساند؟ افراد جبرگرا پاسخ خواهند داد که اینها داستان‌های علمی-تخیلی هستند و وقتی یک بیماری سراغمان بیاید، فکر کافی از ما ساخته نیست. عده‌ای نیز اعتقاد دارند برخی افراد از نظر ژنتیکی بهتر از دیگران هستند. باین حال همه ما چنین لباسی داریم، اما در اعماق وجودمان مخفی شده است. فقط باید بدانیم کجاست تا بتوانیم از آن بهره‌مند شویم. در واقع لباس و زره ما را یک شبکه شکل می‌دهد: ۶۳۹ عضله و بیش از ۷۰ هزار کیلومتر عصب در بدن. فقط کافی است عضلات مهم و اعصاب کلیدی را شناسایی و سپس فعال کنیم تا سالم بمانیم.

من قصد دارم در این کتاب توصیه‌هایی کاربردی به شما ارائه دهم تا به کمک آنها در برابر بسیاری از بیماری‌ها از خود محافظت کنید. این توصیه‌ها درک متفاوتی از علم پزشکی است و با استفاده از منابع ویژه خود، خواهیم توانست زره‌مان را در برابر آسیب‌ها مقاوم‌تر کنیم. جسم و روح ما دائماً با یکدیگر در

1. Oscar Wilde

تعاملند و گنجینه‌هایی واقعی هستند که باید آنها را به درستی بشناسیم و هر روز از آنها محافظت کنیم. این توصیه‌ها به پنج بخشی تقسیم می‌شوند که ستون سلامتی ما هستند: تغذیه، مدیریت بدن، مراقبت‌های روزانه، محافظت از مغز و درنهایت، رازهای خودکنترلی و خوش‌بینی. همچنین به شما مفاهیمی اساسی را آموزش می‌دهم که برای فعال کردن و پویایی هرچه بهتر بدنتان باید آنها را بشناسید. با کمک این کتاب شما مربی بهداشت خود می‌شوید و به تدریج جعبه داروهای خود را خالی خواهید کرد. با پیروی از دستورالعمل‌های این کتاب احساس خواهید کرد به قدرت و انرژی بالایی دست یافته‌اید. رسیدن به احساس سرحالی، آرامش و سلامتی، کلید تعادل و شادی است و خوشبختی یکی از بهترین داروهای مقابله با فرسودگی سلول‌های ماست و پیش رویمان راهی را برای زندگی طولانی‌تر همراه با سلامتی باز می‌کند.

www.ketab.ir