

# هیپنوتیزم کاهش وزن

راهنمای گام به گام کاهش وزن بدون رژیم و ورزش با  
استفاده از روش های هیپنوتیزم تأیید شده

نویسنده: آنا مار یادی مارزو

ترجمه: یاسین قاسمی - طلعت اصغری درمیان



سرشناسه:

د مارزو، آنا ماريا -- Di Marzo, Anna Maria

عنوان:

هيپنوتيزم كاهش وزن

نام پديدآور:

نويسنده آنا ماريا دي مارزو؛ ترجمه ياسين قاسمي، طلعت اصغري درميان.

مشخصات نشر:

تهران: انتشارات پل، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري:

۸۲ ص.

شابک:

978-964-233-381-3

وضعيت فهرست نويسي:

فيا

عنوان اصلي:

Weight-loss hypnosis: a step by step guide to lose weight

موضوع:

کم کردن وزن -- Weight loss

شناسه افزوده:

قاسمي بجد، ياسين، ۱۳۶۷، مترجم -

رده بندي کنگره:

RM۲/۲۲۲

رده بندي ديوي:

۲۵/۶۱۳

شماره کتابشناسي ملي:

۸۶۹۷۱۷۰

هيپنوتيزم كاهش وزن

نويسنده: آنا ماريا دي مارزو

مترجمين: ياسين قاسمي، طلعت اصغري

ويراستار: مهدي محمودي

صفحه آرا: ز. لطفی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۳۸۱-۳

سال چاپ: اول - ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قيمت: ۳۳۰۰۰ تومان

instagram: poul\_publication



«کليه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمين محفوظ می باشد»

آدرس: تهران انقلاب - خيابان لبافی نژاد - بين خيابان فخررازی و

خيابان دانشگاه - پلاک ۱۷۴ - طبقه ۲ - واحد ۴ - تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

## فهرست

- ۷ ..... مقدمه
- ۹ ..... کاهش وزن با یک رژیم غذایی
- ۱۵ ..... چرا ما چاق می‌شویم
- ۱۷ ..... وزن
- ۱۹ ..... چاقی درون قبل از اینکه به چاقی بیرون تبدیل شود
- ۲۲ ..... بدرفتاری و آزار جنسی
- ۲۸ ..... داستان شخصی من
- ۳۰ ..... تمرین: دلایل اضافه‌وزن
- ۳۲ ..... می‌خواهی برای همیشه لاغر باشی؟ با هیپنوتیزم می‌توانی
- ۳۷ ..... کاهش وزن با ۳ استراتژی هیپنوتیزم
- ۳۹ ..... تحت کنترل بودن
- ۴۱ ..... اولین استراتژی: ضربه زدن
- ۴۵ ..... تمرین اول
- ۴۷ ..... باورهای محدودکننده خود را پیدا کنید
- ۴۸ ..... باورهای محدودکننده در مورد امکان کاهش وزن

- ضربه زدن و حملات گرسنگی ..... ۵۳
- حملات انرژی‌بخش و وسوسه غذا ..... ۵۷
- استراتژی سوم: تعامل با ناخودآگاه ..... ۶۰
- غذاهای مناسب خود را بشناس ..... ۶۳
- ۵ قانون برای خوش اندام بودن ..... ۶۷
- هر زمان گرسنه‌اید غذا بخورید ..... ۶۹
- با لذت غذا بخورید ..... ۷۲
- نوشیدن آب را فراموش نکنید ..... ۷۴
- با عشق درآینه به خودت نگاه کن ..... ۷۶
- کمی فعالیت و ورزش را در برنامه خود بگنجانید ..... ۷۸
- نتیجه‌گیری ..... ۷۹

## مقدمه

چرا برخی افراد نمی‌توانند وزن کم کنند در حالی که برخی دیگر حتی اگر زیاد غذا بخورند حتی یک گرم هم اضافه وزن ندارند؟

لاغر و خوش اندام بودن هیچ ربطی به عادات غذایی ندارد. علاوه بر این، به عادات ذهنی هم ارتباطی ندارد.

هر تجربه‌ای که در زندگی‌تان دارید باعث ایجاد «موانع هیجانی» و باورهای شده که روز به روز بر شخصیت و شکل فیزیکی شما تأثیر گذاشته است.

موانع بین شما و بدنی که می‌خواهید به آن برسید، باورها و رنج‌های عاطفی شما هستند که در طول سال‌ها انباشته شده‌اند.

به همین دلیل است که رژیم‌های غذایی معمولاً جواب نمی‌دهند. اگر رنج عاطفی ذخیره شده در ناخودآگاه خود را رها نکنید، هر رژیم غذایی، حتی شدیدترین آن، نتیجه کمی خواهد داشت یا هیچ نتیجه‌ای نمی‌دهد.

شاید بتوانید چند کیلوگی از دست بدهید، اما اندکی بعد همه آن بازمی‌گردد و «اثر یویو» برای همیشه ادامه خواهد داشت.

برای رسیدن به اندامی که می‌خواهید، باید تمام «برنامه‌های ذهنی» را که

باعث شده چربی بیش از حد به دست آورید، کنار بگذارید.

در این کتاب، من به شما نشان خواهم داد چگونه این برنامه‌های خود تخریب کننده را بشناسید و خنثی کنید، چگونه بر حملات گرسنگی غلبه کنید، و چگونه با ضمیر ناخودآگاه خود تعامل داشته باشید تا به شکل بدن رؤیاهای خود برسید.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که تمرینات ساده‌ای را که به شما ارائه خواهم داد، انجام دهید.

این تمرینات به خاطر فوایدشان و تغییراتی که در شما و فرم بدنتان ایجاد خواهند کرد، بیدارکننده هستند.

پس از چندین سال ناامیدی و رژیم‌های مختلف، بسیاری از مردم به لطف هیپنوتیزم، لذت پوشیدن لباس‌های متناسب را دوباره کشف کرده‌اند و هر چه می‌خواهند می‌خورند.

اگر از امتحان کردن رژیم‌های غذایی جدید، ناامیدی و خیره شدن فروشندگان به شما هنگام ورود به فروشگاه خسته شده‌اید، این کتاب برای شما مناسب است.

کلید داشتن بدنی که آرزویش را دارید در شما پنهان است. با کمک این کتابچه راهنمای کاربردی، کنترل وزن و کیفیت زندگی خود را خواهید داشت. برای اینکه همیشه لاغر و شاد باشید، به کمک ناخودآگاه خود نیاز دارید، تنها کسی که قادر به انجام این کار است!