

بِنامِ خدا

کاهش وزن در ۱۴ روز

(کتاب دوم)

دکتر بهمن محمدی

سرشناسه : محمدی، بهمن، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدید آور : کاهش وزن در ۱۴ روز / بهمن محمدی،

مشخصات نشر : تهران: گویش نصف جهان، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۹ ج : مصور (بخشی رنگی).

شابک : ۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۱ : ۲-۰۴-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۲ : ۹-۰۵-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۳ : ۶-۰۶-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۴ : ۳-۰۷-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۵ : ۰-۰۸-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۶ : ۷-۰۹-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۷ : ۳-۱۰-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۸ : ۰-۱۱-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

۷۰۰۰۰ ریال : ج. ۹ : ۷-۱۲-۰۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : چاقی—درمان

موضوع : رژیم غذایی درمانی

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ م ۳۳۷/۲/۲۲۲ RM

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۲۷۹۱۲

کاهش وزن در ۱۴ روز
(کتاب دوم)

چاپ اول : ۱۳۸۹

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

طراح جلد : پروانه اسماعیلی

چاپ : ایران سروش / اصفهان

ناشر : گویش نصف جهان / تهران

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

مقدمه

۱۱ فصل اول- چاقی و رژیم غذایی سلامتی و تناسب اندام

۱۹ فصل دوم- نظرات رژیم گیرندگان

فصل سوم- برنامه ۱۴ روزه برای کاهش وزن

۳۱ نکات مهم

۳۵ رژیم غذایی ویژه خانم‌های کم خوراک

۴۷ رژیم غذایی ویژه خانم‌های با خوراک متوسط

۵۹ رژیم غذایی ویژه خانم‌های پر خوراک و آقایان با خوراک متوسط

۷۲ رژیم غذایی ویژه خانم‌های بسیار پر خوراک و آقایان پر خوراک

۸۴ رژیم غذایی ویژه آقایان بسیار پر خوراک

فصل چهارم- جداول و توصیه های ضروری

۹۹ توصیه های مهم برای افراد چاق یا دارای اضافه وزن

۱۰۱ جانشین های غذایی

۱۰۳ واحد میوه

۱۰۷ پیشگیری و درمان یبوست

۱۰۹ سایر آثار نویسنده

۱۱۰ تماس با ما

مقدمه

خواننده گرامی :

آیا رژیم غذایی یعنی گرسنگی خوردن ، یعنی غذای خود را به حداقل برسانیم و تمام روز و همه روزها گرسنه باشیم ؟
آیا رژیم غذایی یعنی نان و برنج و سیب زمینی را از برنامه غذایی خود حذف کنیم و فقط سالاد و گوشت و میوه بخوریم ؟
آیا رژیم غذایی یعنی فقط خوردن یک گروه غذایی مثلاً مواد پروتئینی یا فقط میوه یا لبنیات و ؟
آیا رژیم غذایی یعنی هیچ چیز نخوردن (روزه داری) و فقط آب نوشیدن برای یک هفته و یک ماه ؟

اگر چه در گذشته به همه موارد گفته شده نام رژیم غذایی داده می شد (شاید الآن هم اینطور باشد) اما اکنون با پیشرفت علم و دانش تمامی روش های گفته شده برای کاهش وزن مورد شناخته شده و دیگر نام رژیم غذایی به آن ها داده نمی شود.
اکنون دیگر رژیم غذایی به معنای گرسنگی کشیدن نیست. رژیم غذایی یعنی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح که نه تنها گرسنگی ندارد و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کند بلکه موجب کاهش وزن و لاغری هم می شود و از همه مهمتر اینکه بدون عارضه است .

دیگر دوران رژیم های سخت و طاقت فرسا که علاوه بر گرسنگی موجب ضعف اعصاب، ریزش موها، خراب شدن و چروک پوست و ... می شوند به سر آمده است. اکنون با پیروی از یک رژیم غذایی صحیح می توان براحتی وزن را کاهش داد و آن را کنترل نمود . رژیم غذایی دیگر یک نام ناراحت کننده نیست بلکه دوست شماست که شما را به خواسته تان که همان کاهش وزن آسان و ماندن در وزن دلخواه است می رساند .

با سپاس از خدای بزرگ که توفیق تهیه رژیم غذایی سلامتی و تناسب اندام را به من داد شما را به مطالعه این کتاب دعوت می کنم .

بهمن محمدی