

چهار قانون طلایی

لاغر شدن

دکتر پل مک کنا

مترجم: سمیرا سلمانی گیوی

دکتر پل مک کنا
چهار قانون طلایی لاغر شدن / دکتر پل مک کنا؛ ترجمہ سمیرا سلمان
گیوی - قم: انتشارات ملینا، ۱۳۸۹.
۹۶ ص.

ISBN: 978 - 600 - 5777 - 05 - 5 : ۱۵۰۰۰ ریال

فہرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. رژیم لاغری. ۲. رژیم غذایی - ۳. تناسب اندام - الف. دکتر پل
مک کنا، ب. سلمانی گیوی، سمیرا. مترجم. ج. عنوان.
۴۱۸ ب / ۱۰۹۰ / ۳ HQ ۳۰۵ / ۳۱



■ نام کتاب: چهار قانون طلایی لاغر شدن

■ مؤلف: دکتر پل مک کنا

■ مترجم: سمیرا سلمان گیوی

■ ناشر: انتشارات ملینا

■ ناشر همکار: چاف - سرچشمہ پاکان

■ نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

■ چاپ: ولی عصر

■ شمارگان: ۳۰۰۰

■ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

WWW. Chaf_melina.com

Chaf_melina @ gmail.com

انتشارات چاف - ملینا

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۲۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

- پیشگفتار ۹
- چرا افراد چاق نمی‌توانند در یک رژیم غذایی ثابت بمانند؟ ۹
- چگونه این روند را تغییر دهیم؟ ۱۰
- کاهش وزن و پرهیز از خوردن ۱۰
- یادداشتی مهم از پل مک کنا ۱۱
- چگونه می‌خواهید هر وقت هرچه را که دوست دارید بخورید و ۱۱
- همچنان وزن‌تان را کم کنید؟ ۱۱

فصل اول / ۱۳

آیا برای انجام کاری کاملاً متفاوت آماده هستید؟ / ۱۳

- رازهایی دربارهٔ افرادی که به طور طبیعی لاغر هستند ۱۴
- چرا هنوز لاغر نشده‌اید؟ ۱۵
- الگوی اول: رژیم گرفتن وسواس گونه ۱۵
- الگوی دوم: غذا خوردن از روی احساس ۱۸
- الگوی سوم: برنامه‌ریزی نادرست ۱۹
- نیروی ژرف نهایی ۲۰
- کیت هاولت با ۴/۵ سنگ کاهش وزن ۲۱

فصل دوم / ۲۳

ساده‌ترین سیستم کاهش وزن دنیا / ۲۳

- یاد بگیرید به بدن‌تان اعتماد کنید ۲۳

- از نیروی عادت برای کمک به خود استفاده کنید ۲۴
- چطور مثل فردی که به طور طبیعی لاغر است غذا بخورید؟ ۲۴
- چرا افراد وقتی گرسنه نیستند، غذا می‌خورند؟ ۲۵
- چگونه گرسنگی دادن به خودتان در حقیقت باعث چاقی‌تان می‌شود؟ .. ۲۵
- مقاومت بیهوده است ۲۸
- ترموستات خود را دوباره تنظیم کنید ۳۱
- آیا واقعاً مجبورم غذایم را بجوم؟ ۳۲
- جدول گرسنگی ۳۴
- تغییر عادت‌های زندگی ۳۶
- کناره‌گیری از «باشگاه بشقاب تمیز» ۳۶
- اکسیر جادویی کاهش وزن ۳۷
- دو هفته بعد چه انتظاری داشته باشیم؟ ۳۸
- خودتان را وزن کنید ۴۱
- آیا واقعاً به همین راحتی است؟ ۴۲
- آگاهانه از هر لقمه لذت ببرید ۴۳
- فاورین ادواردز: با ۱۸ سنگ کاهش وزن ۴۳

فصل سوم / ۴۵

ذهنتان را برای لاغر کردن جسم‌تان آماده کنید / ۴۵

- تغییر عادت‌های زندگی ۴۵
- ذهنتان بسیار قوی‌تر از اراده شماست ۴۶
- تصور از خود و پیشگویی صادقانه ۴۷
- خودتان را لاغر ببینید ۴۹
- بدن ایده‌آل شما ۵۰

تکرار، تکرار، تکرار.....	۵۱
کلر ساین: با ۶ سنگ کاهش وزن.....	۵۱

فصل چهارم / ۵۳

غلبه بر احساس خوردن / ۵۳

تشخیص احساس گرسنگی.....	۵۳
علت احساس گرسنگی.....	۵۵
نکته سنج جدی شما.....	۵۵
افرادی که شما را دوست دارند.....	۵۷
طراحی طبیعی بدن شما.....	۵۸
بی‌اشتهایی عصبی، پراشتهایی روانی.....	۵۹
آینه مهربان.....	۶۱
آینه مهربان - قسمت اول.....	۶۲
آینه مهربان - قسمت دوم.....	۶۳

فصل پنجم / ۶۵

حقیقتی درباره‌ی ورزش / ۶۵

افسانه سوخت و ساز.....	۶۵
آیا می‌توانم رژیم غذایی‌ام را جهت افزایش سوخت و ساز تغییر بدهم؟.....	۶۶
حقیقتی درباره‌ی ورزش.....	۶۷
گام‌هایی ساده به سوی موفقیت.....	۶۸
آیا آن واقعاً این‌گونه است؟.....	۶۹
و حالا چگونگی عملکرد آن.....	۶۹
پیش به سوی ورزش.....	۷۰

- ۷۱ پس چرا زیاد ورزش نمی‌کنید؟
- ۷۲ نیروی انگیزه - بخش اول
- ۷۳ نیروی انگیزه - بخش دوم

فصل ششم / ۷۵

کاهش اشتهای شدید / ۷۵

- ۷۵ چگونه اشتهای شدیدتان را کنترل کنید؟
- ۷۶ پیش به سوی لاغر شدن
- ۷۶ کاهش اشتهای شدید، شماره ۱
- ۷۸ کاهش اشتهای شدید، شماره ۲
- ۷۹ کاهش اشتهای شدید، شماره ۲

فصل هفتم / ۸۱

بیشترین سؤالات درباره‌ی ساده‌ترین سیستم کاهش وزن دنیا / ۸۱

- ۸۶ چقدر بهتر می‌شوم؟
- ۸۸ یادداشت آخر

پیشگفتار

به عنوان متخصص تغذیه بیش از دو دهه، بیمازانی را دیده‌ام که وزن‌شان را با هر نوع برنامه رژیمی کم کرده‌اند و بعد متوجه شده‌اند تنها به همان اندازه که در حفظ رژیم غذایی تلاش کرده‌اند، کاهش وزن داشته‌اند. افزایش وزن افراد با میزان کسب انرژی کمتر از ۴۰۰۰ کالری در روز، همیشه باعث تعجب می‌شد. واقعیت تلخ این است که اکثر آنها وزنی را که به سختی کم کرده‌اند، دوباره به دست می‌آورند. تعداد قابل ملاحظه‌ای هم این روند را بارها انجام می‌دهند.

چرا افراد چاق نمی‌توانند در یک رژیم غذایی ثابت بمانند؟

بعد از چند سال، بعضی از بیماران به من می‌گویند که نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند، برخی هم می‌گویند که آنها با بی‌توجهی غذا می‌خورند و اغلب نمی‌دانستند که چه چیزی می‌خورند. این باور همگانی که غذا خوردن قابل کنترل است، ما را در این که از مردم انتظار داشته باشیم «درست رفتار کنند»، راهنمایی می‌کند. اما رژیم غذایی مؤثر نیست، خوردن در نتیجه ضعف اراده نیست، در اصل خوردن تحت کنترل مغز است. در دنیای ما که غذا به آسانی در دسترس است، کاهش وزن به وسیله رژیم گرفتن، نیازمند تلاشی آگاهانه و مداوم در کم خوردن است. مشابه ناتوانی مان در غلبه بر خوابیدن، مغز ما به افکارمان توجهی نمی‌کند و ما را مجبور به غذا خوردن می‌کند. این طبیعت هر موجود زنده‌ای است که مغزش، رفتارش را تعیین می‌کند.

چگونه این روند را تغییر دهیم؟

جواب دروغ گفتن است، اما نه در رژیم غذایی بلکه برای اصلاح پاسخگویی ما به سیگنال‌هایی که از مغز می‌آیند. این اصلاح رفتار است. در این کتاب راه‌حل‌هایی برای انجام آنچه غیرممکن به نظر می‌رسد ارائه شده است.

کاهش وزن و پرهیز از خوردن

در اینجا هیچ رژیم غذایی گذرایی پیشنهاد نمی‌شود. بلکه راه‌حلی برای کنترل پاسخگویی به گرسنگی و حتی مهم‌تر تغییر اشتهاى شدید همراه با کاهش استرس که از رژیم گرفتن حاصل می‌شود. این راه‌حل اساسی، تنها راهی است که در بلندمدت و بدون استفاده از دارو نتیجه بخش خواهد بود. من به خواننده پیشنهاد می‌کنم دید بازی داشته باشد و با دقت توصیه‌های کارشناس این کتاب را دنبال کند، این راهبرد مستلزم تلاش فراوان و پشتکار است و پیروزی را برای کسانی که در این نبرد می‌جنگند به ارمغان می‌آورد.

دکتر رونالد رودن

بیمارستان لنوکس هیل

نویسنده کتاب میل شدید مغز