

شما و کاهش وزن

نویسنده: دکتر مهمت أ و دکتر مایکل رویزن

مترجم: پریسا حق‌نیا

انتشارات لوح دانش

رویزن، مایکل اف، ۱۹۴۶ - م. Roizen, Michael F

شما و کاهش وزن/ نویسنده مهمت از، مایکل رویزن؛
مترجم پریسا حق شناس.

تهران: لوح دانش، ۱۳۹۳

۱۶۸ ص. : مصور.

You Losing Weight: the owner's manual to
simple and healthy weight loss.

۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۴۴-۸

کم کردن وزن، رژیم غذایی کم چربی، رژیم لاغری
اوز، محمد، ۱۹۶۰ - م. حق شناس، پریسا، ۱۳۵۷ - مترجم

RM ۲۲۲/۲/۹۳۶ ش ۱۳۹۲

۶۱۳/۲۵

شماره شابک: ۳۴۰۱۷۱۹

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

پلاک داشت:

شابک:

موضوع:

شناسه نشر:

ردیف کتاب:

ردیف ادبی:

شماره شابک:



نام کتاب: شما و کاهش وزن

نویسنده: دکتر مهمت از، دکتر مایکل رویزن

مترجم: پریسا حق شناس

نمونه خوانی: شبنم سلمانیان

طراح جلد: پرستو حق شناس

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات لوح دانش

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید نظری، ربی،

۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳

پلاک ۱۲۲

مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتشارات

تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

حافظ نوین

www.lohedanesh.ir

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-044-8

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۹ - ۰۴۴ - ۸

فهرست

۷		سخن ناشر
۹		پزشکِ درون شما
۱۱		بخش اول: مبانی بدن ما
۱		بخش دوم: غذا
۶۱		بخش سوم: ورزش و فعالیت
۹۳		بخش چهارم: ذهن
۱۲۵		موارد دیگر
۱۴۳		برنامه‌ی رژیم‌ی ۱۴ روزه‌ی شما

سخن ناشر

کتابی که در دست ما است تالیف یکی از معتبرترین و مشهورترین پزشکان جهان است که با اعتبار و برخورداری از یافته‌های علمی روز از سادگی و روانی آمیخته با طنز بهره برده است. مولف تنها به صدور دستوره‌ای نظیر ورزشی بسنده نکرده است و تغییری عمیق‌تر را مدنظر دارد که در مقدمه کتاب تحت عنوان «پزشک درون شما» آورده شده است. بی‌برگرای به ساختار کلی کتاب تسری یافته و برخورد بدیع مولف به لحاظ شکلی و ماهوی با موضوع سلامتی جسم، دریچه‌ای را برای مخاطب می‌گشاید، گویی برای نخستین بار است که این مطالب را می‌شنویم.

مقصود من از نگارش این وجیزه، قدردانی از زحمات همکارانم در تهیه‌ی این مجلد بوده که بی‌یاری ایشان ارایه‌ی کتابی با چنین

کیفیتی بعید می نمود. از مترجم همچنین سردبیر شورای ادبی و ویراستاری انتشارات که علاوه بر ترجمه‌ی روان، سلیس و قابل فهم، کتاب را از لحن شیرین موجود در زبان اصلی آن بی‌نصب نگذاشتند، سپاسگزارم. همین‌طور مراتب سپاس خود را از سایر اعضای وابسته و پیوسته‌ی شورای ادبی و ویراستاری که تدقیق در امور علمی بر عهده‌ی ایشان بود، ابراز داشته و امیدوارم که حاصل این تلاش قبول افتد. نظرات و پیشنهادات شما قطعاً در چاپ‌های آتی منعکس خواهد گرفت.

سید حمید مرعشی

مدیر مسوول انتشارات لوح دانش

پزشکِ درون شما

اکنون که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، به احتمال زیاد خودتان یا یکی از نزدیکانتان مایل به کم کردن وزن، خوش اندام شدن و یا ایجاد تغییر در بدنتان هستید. احتمالاً تاکنون درباره تمام روش‌های مختلف کاهش وزن داستان‌های بسیار زیادی شنیده‌اید: از رژیم شلغم‌خوری و سبزی میمی‌تان گرفته تا قرص‌های سری همسایه‌تان و یا رژیم پانچ‌ساز. این که در طی آن، آنقدر مایعات نوشیده‌اید که احتمالاً کل هفته به دریا رفت و برگشت به سرویس بهداشتی گذرانده‌اید!

بسیاری از افراد علاقمندند که بگویند هیچ راه میانبری برای کم کردن وزن وجود ندارد، نه کپسول‌های جادویی، نه فرمولی برای کم کردن ۱۰ کیلوگرم در سه روز و نه راهی برای رسیدن از سایز ۳XL به سایز S در عرض یک هفته. البته در بسیاری از موارد این نظریات کاملاً واقعیت دارند. اما اینجا در این برگزیده تخصصی از کتاب

شما و رژیم غذایی قصد داریم به شما شکل خاصی از یک راه میانبر را ارائه دهیم: ۹۹ توصیه کارآمد و مفید از پرفروش‌ترین کتاب‌مان، که به شما کمک خواهد کرد اندام و بدن‌تان را هرطور که مایلید از نو بسازید.

اکنون برای شروع، کم کردن ۱۰ کیلوگرم در ۲ ماه چطور به نظر می‌رسد؟ عالست، نه؟ ما هم همین‌طور فکر می‌کنیم. و این کار کاملاً انجام‌پذیر خواهد بود به شرط آن‌که شما از شعار اصلی ما پیروی کنید. آگاهان رژیم بگیرید، نه طاقت فرسا! اما این جمله به چه معناست؟ مدتی است که شما در زندگیتان تغییرات مثبتی ایجاد کرده‌اید اما این‌ها به شما کمک می‌کند که زندگیتان به طرز خودکار و اتوماتیک به یک زندگی سالم تبدیل شود، نه اینکه مدام فکرتان مشغول زندگی کردن و سالم غذا خوردن باشد تا اگر گاهی از این مسیر خارج شدید، احساس گناه نکنید.

واقعیت این است که اگر به طور خودکار و نه در یک کشمکش ساعت به ساعت، انتخابهای آگاهانه داشته باشید، بدن و ذهن بهتر و سالم‌تری نیز خواهید داشت. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه این کار را انجام دهید.

در کتاب شما و کاهش وزن شما را به درون بیولوژی بدن‌تان خواهیم برد و به شما خواهیم آموخت که چرا بدن‌تان اینگونه کار می‌کند، زیرا عقیده داریم که آگاهی از این فرایندها، شما را به سمت اقدام برای داشتن زندگی سالم‌تر سوق خواهد داد. در این

کتاب ما تمامی توصیه‌ها و اطلاعات لازم برای پیش بردن شما در مسیر کاهش وزن را در اختیارتان قرار خواهیم داد. ما همراه با شما مباحثی چون فلسفه کلی‌مان، غذا، ورزش، دستگاه ذهنی شما، روش زندگی‌تان و بسیاری موارد دیگر را مرور خواهیم کرد و امیدواریم که شما در خلال صفحات این کتاب به اطلاعات مهمی که برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی و در نتیجه لذت بردن بیشتر از آن نیاز دارید دست خواهید یافت.

تقدیم به یک شمای سالم تر و شادتر
کتر مهمت اُز و دکتر مایکل رویزن