



کتابخانه و کتابخانه
برای موسسات و مراکز فرهنگی

www.ketab.ir

سرشناسه:	دهقان قادیکلایی، رضا، ۱۳۵۵ -
نام و عنوان پدیدآور:	۹۹ نکته برای موفقیت در هر برنامه غذایی / نویسنده رضا دهقان قادیکلایی.
مشخصات نشر:	بابلسر: انتشارات کتابگرد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۱۵۲ ص: مصور.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۰۰۰۷-۴ ریال : ۶۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
عنوان گسترده:	نود و نه نکته برای موفقیت در هر برنامه غذایی.
وع:	کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	رژیم غذایی
موضوع:	رژیم لاغری
زبانندی کنگر:	۱۳۹۳: RM۲۲۲ ۹ ن ۵۸۷.
رده‌بندی دبی:	۲۵/۶۱۳
شماره کتابخانه ملی:	۱۷۴۵۲۵۲

انتشارات کتابگرد	
۰۹۳۶۲۲۲۳۴۳۸ - ۹۱۱۱۹۰۴۰۷	
Http://www.booklovers.ir	Http://www.allpersianstore.ir
allpersianstore@yahoo.com	

۹۹ نکته برای موفقیت در هر برنامه غذایی	
نویسنده:	رضا دهقان قادیکلایی
نوبت چاپ:	اول
چاپ:	طاهایا
شمارگان:	۳۰۰۰ حند
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۰۰۰۷-۴
دفتر و مرکز پخش:	بابلسر - خیابان امام حسینی (ره) - امام خمینی ۹ - انتشارات
قیمت:	کتابگرد ۶۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

- ۱۱..... تغییر سبک زندگی
- ۱۲..... جایی که الان هستید نتیجه عادات و اعمال تان است
- ۱۳..... قبل از رژیم گرفتن با مشاور تماس بگیرید
- ۱۴..... فقط بزدلان شکست نمی خورند
- ۱۵..... چرا از رژیم گرفتن خسته می شویم؟
- ۱۷..... تعیفاتان را با خودتان مشخص نمایید
- ۱۸..... داستان آهو و سگ شکاری
- ۱۹..... بروی رژیم تان گام بردارید
- ۲۱..... هدف نامشخص است
- ۲۲..... مسئولیت شعرت را به عهده بگیرید
- ۲۴..... مشخص کنید در هفته ۱۰۰ متر
- ۲۶..... از مواد خام و طبیعی استفاده کنید
- ۲۷..... تغییرات باید تدریجی باشد
- ۲۹..... خودتان را در وزن ایده آل قرار دهید
- ۳۰..... سر را از سر گساده برید
- ۳۲..... فیبرها خوب هستند
- ۳۴..... هنگام استفاده از رژیم غذایی کم/زیاد نمی خورید
- ۳۵..... ترک اعتیاد باید روانی باشد
- ۳۷..... خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
- ۳۸..... مراقب سبزیجات باشید
- ۴۰..... افراد موفق را الگوی خود قرار دهید
- ۴۱..... هزار راه نرفته
- ۴۳..... جار بزنید و کرکری بخوانید
- ۴۴..... مواظب سالاد باشید
- ۴۶..... با خانواده خود در این زمینه صحبت کنید
- ۴۷..... غذایت را تا ته بخور
- ۴۹..... مودب نباشید

- ۵۱..... جوانه‌ها را فراموش نکنید
- ۵۲..... مواظب دوروبری‌های‌تان باشید
- ۵۳..... بازی‌های کامپیوتری می‌تواند شما را لاغر کند
- ۵۴..... پیام‌ها و جملات تغذیه‌ای نصب کنید
- ۵۶..... پیاده‌روی کنید
- ۵۷..... آرد سفید شما را رو سیاه می‌کند
- ۵۹..... در روز خودتان را وزن نکنید/بکنید
- ۶۰..... رازهای ترازو فرق دارد
- ۶۲..... عکس‌های قبل و بعد بگیرید
- ۶۳..... مراقب نان سفید باشید
- ۶۴..... اهداف وضع بیهوده انتخاب کنید
- ۶۵..... چگونه از بدن‌ها بگریزیم؟
- ۶۶..... وزن ایده‌آل‌تان را محاسبه کنید
- ۶۷..... مولتی ویتامین بخرید
- ۶۸..... میوه‌ها را با پوست بخرید
- ۶۹..... نقش جنسیت را در کاهش وزن در نظر داشته باشید
- ۷۰..... تفسیر درستی از روند تغییر وزن‌تان نداشته باشید
- ۷۲..... نیم کیلو در هفته
- ۷۳..... مراقب میوه‌ها باشید
- ۷۴..... تخم مرغ دزد آخر شتر دزد می‌شود
- ۷۵..... دستور ندهید تا متناسب شوید
- ۷۶..... نگذارید بدن‌تان ذخیره کند
- ۷۹..... یک ورزش برای خودتان انتخاب نمایید
- ۸۰..... از بی‌ادبان پیاموزید
- ۸۱..... با فکر باز ورزش کنید
- ۸۲..... هیچ داروی جادویی وجود ندارد
- ۸۳..... آب تصفیه‌شده بخورید
- ۸۴..... فریب تبلیغات را نخورید
- ۸۵..... از یک راه به دو هدف نمی‌توان رسید

- از رژیم یویویی بهره‌رزید ۸۶
- مواظب باشید نمک‌گیر نشوید ۸۸
- و کنش باخودمان است ۹۰
- عصیان زمان شکست خوردن به عبده خودتان است ۹۲
- چرا کم یا زیاد می‌خوریم ۹۳
- در انتخاب جایگزین قندهای ساده دقت کنید ۹۵
- مواظب دندان‌های نان باشید ۹۷
- گره‌بستگی نمی‌گذارد ۹۸
- و وعده‌های عدایی نگذارید ۹۹
- در انتخاب روغن‌تان دقت کنید ۱۰۱
- بیشتر زمان را برای ورزش کردن انتخاب نمائید ۱۰۲
- آنچه نمی‌خورید بنویسید ۱۰۳
- دم موغن غذا خوردن صحیح نمی‌کند ۱۰۴
- دستور غذای بیمی را شیزی رژیمی را فرایگیرید ۱۰۶
- روغن غذا را بکشید ۱۰۷
- هر چه طبیعی‌تر، بهتر ۱۰۸
- هنگام غذا خوردن آب بنوشید ۱۰۹
- مشخص کنید قرار است چه چیزی بخورید ۱۱۰
- همیشه در جایی خاص غذا بخورید ۱۱۱
- شکر، اغواگر اشتها ۱۱۲
- آهسته بجوید ۱۱۴
- نعداد میان وعده‌ها را افزایش دهید ۱۱۵
- تغییر زمان غذا خوردن ۱۱۷
- مشخص کنید تشنه‌اید یا گرسنه ۱۱۸
- برای چه ورزش می‌کنید ۱۱۹
- از اول حرف دل‌تان را بزنید ۱۲۰
- مراقب گوشت باشید ۱۲۲
- ستاد مبارزه با تنش را منتقل کنید ۱۲۴
- خواب خوب است یا بد ۱۲۷

- ۱۲۸..... مواظب پیک‌نیک‌ها و میهمانی‌های خانوادگی خود باشید
- ۱۲۹..... آدامس بجوید
- ۱۳۱..... به برنامه‌های زنده نگاه نکنید
- ۱۳۲..... از چرب و شیرین بپرهیزید
- ۱۳۳..... دوباره پیوند بزنید
- ۱۳۵..... هر چند وقت یکبار یک روز را روز بدون رژیم‌غذایی اعلام کنید
- ۱۳۶..... تاب آشپزی بخرید و استفاده کنید
- ۱۳۸..... خوب فست‌فود باشید
- ۱۴۰..... از ژاکت‌های سالم استفاده کنید
- ۱۴۱..... تبل‌گل‌گرا باشید
- ۱۴۳..... مراقب شیر باشید
- ۱۴۴..... بعد از ورزش چه می‌خورید؟
- ۱۴۶..... راه بی‌پایان
- ۱۴۹..... آشنایی با سایت غذا و رژیم‌درمانی
- ۱۴۹..... و نحوه دریافت برنامه غذایی
- ۱۵۱..... مشخصات برنامه غذایی خوب

www.ketab.ir



هنگام مراجعات و مشاوره‌های تلفنی و حضوری معمولاً سوالات زیادی از سوی طرف مقابل مطرح می‌شود. موقعی که يك مشاور تازه‌کار هستید این سوال‌ها و پاسخ‌هایی که به آن‌ها می‌دهید جذابیت خاصی برای‌تان دارد اما پس از مدتی متوجه می‌شوید اکثر مراجعین‌تان سوالات مشابهی در ذهن دارند و از ندانستن مسایل معینی رنج می‌برند.

در حقیقت در طی همین مشاوره‌ها بود که تصمیم گرفتم مجموعه‌ای از این سوالات را گردآوری کنم و به همراه جواب‌های‌شان در اختیار مراجعین خود قرار دهم. با گذشت زمان این اندیشه گسترش بیشتری پیدا کرد و بصورت يك مجموعه در دست گردآوری شد. البته گزیده‌های منطبق بر عادات و فرهنگ ایرانی، ترجمه يك متن اینترنتی با عنوان ۵۰ راه برای رسیدن به تناسب اندام که توسط یکی از دوستان به دستم رسید نیز در نگارش این کتاب مورد استفاده من قرار گرفت.

در واقع با جمع‌آوری این مجموعه خواسته‌ام :

به سوالات و ابهاماتی که معمولاً در مورد برنامه‌های غذایی وجود دارد پاسخ گفته باشم.

اطلاعات عمومی مربوط به برنامه‌های غذایی را در اختیار شما قرار دهم.

کمک کنم از زیر بار راهنمایی‌های دروغ و غلط، با و بی‌غرض و گاهی متفاوتی که توسط اطرافیان‌تان ارائه می‌شود نجات یابید.

و بالاخره این که شما را در رسیدن به اهداف و ایده‌ای‌تان راهنمایی کنم.

و بسیار امیدوارم و فراوان به این امید دل بسته‌ام که خواندن این کتاب من و شما را به اهداف‌مان برساند.

با آرزوی سلامتی و کامیابی

رضا دهقان قادیکلایی