

بخورید و لاغر شوید

تذکر: این کتاب برای افراد عجل اصلاً مناسب نیست.

نویسنده:

محمد حسین ثقفی

سرشناسه	: ثقفی، محمدحسین، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	: بخورید و لاغر شوید/نویسنده محمدحسین ثقفی.
مشخصات نشر	: تهران: آریا نقش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص.
شابک	: 978-600-8904-85-4: ۴۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: Diet
موضوع	: رژیم های لاغری
موضوع	: Reducing exercise
رده بندی کنگره	: ۳۹۱/۲۷۲/۲۲۲/۲۲ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۲۰۳۱۸

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان وحید نظری،

تلفن ۰۲۱-۶۶۹۷۲۸۰۹

پلاک ۱۵۰، واحد ۱۵



www.arianaghs.ir

عنوان: بخورید و لاغر شوید

نویسنده: محمدحسین ثقفی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۴-۸۵-۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

۷	 مقدمه
۹	 فصل یک: سبک زندگی (لایف استایل)
۹	 اما سبک زندگی چیست؟ و چرا اهمیت دارد؟
۱۱	 یک تصور اشتباه
۱۱	 تصور اشتباه دوم
۱۲	 و اما سبک زندگی
۱۴	 چقدر طول میکشه؟
۱۵	 نکته‌ای که حتماً باید بهش توجه کنید
۱۶	 طوری که باید عمل کنید
۱۸	 چند تا یادآوری از شما
۱۹	 فصل دوم: تغذیه
۱۹	 یک راز بزرگ
۲۰	 دو مسیر تکاملی استفاده شده
۲۰	 بزرگترین اشتباه: نخور تا لاغر بشی
۲۱	 و اما نخوردن چه تأثیری بر بدن میگذاره
۲۳	 قانون فقط کمی
۲۴	 کاری که باید بکنید
۲۴	 دستورالعمل‌ها
۲۴	 برای شروع (۴۰ تا ۶۰ روز اول)
۲۵	 روال عادی
۲۸	 روال ویژه
۳۰	 باید بگم که
۳۰	 نکته خیلی مهم
۳۱	 تصمیم‌گیری
۳۳	 قانون چهار دقیقه
۳۴	 هنر "نه" گفتن
۳۴	 فقط کمی کمتر، فقط کمی کندتر
۳۵	 توجه بسیار بسیار مهم
۳۶	 میان وعده‌ها
۳۷	 اما در میان وعده چه کارهایی را نباید بکنید
۳۷	 خب پس در میان وعده‌ها چه پیشنهاداتی می‌توانید به خودتان بدهید
۳۹	 شاخص‌ترین و مؤثرترین چربی سوزهای طبیعی

۴۰	شیطان مخفی
۴۱	یک محدودیت از جانب من
۴۱	برگ برنده‌ی شما
۴۳	فصل سوم: تمرکز و ورزش
۴۳	برای شروع
۴۳	فقط کمی
۴۴	نکته خیلی مهم
۴۶	روال عادی
۴۶	روال ویژه
۴۶	چه ورزش‌هایی بکنیم؟
۴۷	این نکته را همیشه رعایت کنید که
۴۷	یک تصور کاملاً غلط بی‌نتیجه
۴۸	تصور اشتباه بعدی
۴۹	شاید به دردتان بخورد
۴۹	تذکر
۴۹	روال ویژه
۵۰	هنر "آری" گفتن
۵۱	قدرتمندترین برگ برنده شما
۵۲	شاید نمی‌دانستید اما
۵۲	و در ادامه
۵۳	فصل چهار: مالت فیزیکی
۵۴	دستورالعمل‌ها
۵۷	فصل پنجم: برنامه‌ریزی ذهنی و فواید پینوتیزه
۶۰	حالا چند تا راهکار
۶۱	احساس لیاقت داشته باشید
۶۲	داشتن احساس احترام به هدف
۶۳	اهرم رنج و لذت
۶۶	مهم‌ترین مأموریت شما
۶۷	سرخودتان کلاه نگذارید و بگذارید روال لازم طی شود
۶۸	معجزه سپاسگزاری
۶۹	قسمت راحت‌طلب ذهن
۷۱	فصل ششم: یک شگفتی عجیب
۷۷	فصل هفتم: سفرن آخر

مقدمه:

درود میفرستم به دوستان عزیزم در هر نقطه‌ای از این سیاره خاکی.
توی این کتاب میخوام به شما کمک کنم تا در هر شرایط و با هر امکاناتی هستید به تناسب‌اندام موردنظرتان برسید و تا آخر عمر طولانی خودتان آن را حفظ کنید.

شاید با خودتان اینطور بگید:

تا آخر عمر؟ حطو... کنه؟ من بارها رژیم گرفتم ولی ماندگار نبود، من استعداد چاقی دارم کلاً، از من بگذشت این دمه‌ها عمراً آب نمیشه، وای خدای من یعنی باید مثل یک مرتاض هندی دبه که هیچی نخورم؟ من زیاد دیدم کسانی که تناسب‌اندام خوبی داشتن ولی با بالا رفتن سن و بالا رفتن کم‌کم به هم ریختن، با سن و سال میخوای چکار کنی؟ برای این کار حتماً باید زحمت زیادی بکشم و لذت‌های زندگیو از خودم دریغ کنم، نه همیشه من بارها وزن کم کردم ولی بعدیه مدت با قبلم فرقی نداشتم و حتی گاهی بدتر هم شد، شکم اعتبار بازاره (رریه بار مسئولیت شانه خالی میکند و خودش را توجیه میکند)، برای من همیشه و...

اما کاملاً در اشتباهید

من به شما یک روش و یک سبک زندگی (لایف استایل) آموزش میدم که با به‌کارگیری آن هرکسی (هرکسی)، در هر شرایطی (هر شرایطی)، هر سنی (بدون محدودیت) و به‌سادگی (سادگی باور نکردنی)، بدون صرف هزینه زیاد، انرژی زیاد، وقت زیاد یا اراده زیاد و فولادین (جوری که بعد مدتی اصلاً یادتان می‌رود که در مسیر همیشه متناسب بودن هستید) و به‌صورت کاملاً تضمینی بدون هیچ راه در رویی برای نگرفتن نتیجه و تا آخر عمرتان به تناسب‌اندام موردنظرتان برسید و آن را تا ابد حفظ کنید (!!!!!).

و چه حسی به شما دست میدهد اگر بگویم که هیچ عمل جراحی، سحر و جادو، فرشته نجات یا عصای سحرآمیز، ترکیب پیچیده فرمولیزه شده‌ی دارویی ویژه، یا نیروی ماورای بشری از یه کهکشان دیگه هم در کار نیست؟ (!!!!!!)

اصلاً چرا؟

به راستی اصلاً چرا می‌خواهید یا تصمیم می‌گیرید که با نخوردن لاغر بشید و به تناسب‌اندام ایده آل برسید؟

مگر شما نمی‌دانید که غذا خوردن یکی از بزرگترین لذت‌های طول دوران زندگی هر فرد است؟

تا کی قصد دارید خوردن را از این لذت واقعاً بزرگ و هیجان‌انگیز منع کنید؟ و هدف اصلی این روش نیست؛ مخصوصاً وقتی که در بالای ۹۸ درصد مواقع یا نتیجه‌ای ندارد یا نتیجه‌ش پایدار نیست و برمی‌گردد؟

من به شما راهی نشان می‌دهم که نشان من موضوع به هیچ وجه نباشد.

البته مسلم است که خیلی چیزها تغییر می‌کند و قرار نیست بدون هیچ تغییری نتیجه متفاوت بگیرید.

اگر فکر می‌کنید این یک ادعای بیجاست و امکان پذیر دست سخت در اشتباهید، فقط کافیت به من اعتماد کنید و تا آخر این کتاب با من همراه باشید. بعد از آن می‌توانید بخورید، لذت ببرید و تناسب‌اندامتان را هم حفظ کنید.

اگر به دستورالعمل‌های این کتاب به درستی عمل کنید (که اصلاً هم کار سختی نیست) معجزه واقعی را با چشمانتان خواهید دید، این قول من به شماست.

خب اگر موافقید شروع کنیم.