

با فکر خود را لاغر کنیم

البته منظور ما این نیست که با فکر کردن لاغر شوید!! بلکه بیشتر مقصود این است که برای لاغر شدن باید فکری کرد که دارای هدف و استراتژی باشد و متناسب با شرایط و سبک زندگی شما، طراحی شود تا شما قادر به اجرا آن باشید.

علیرضا آزاد



انتشارات راز نهان

۱۳۹۴

سرشناسه	:	آزاد، علیرضا، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	با فکر خود را لاغر کنیم: راهنمای عملی و کاربردی برای رهایی از افزایش وزن با خودآگاهی تا رسیدن به موفقیت/ مولف علیرضا آزاد.
مشخصات نشر	:	تهران: رازنهان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۱ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۸۲۷-۲
رشته‌ی فهرست نویسی	:	فیپا
زبان دیگر	:	راهنمای عملی و کاربردی برای رهایی از افزایش وزن با خودآگاهی تا رسیدن به موفقیت
موضوع	:	کم کردن وزن -- جنبه های روان شناسی چاقی -- جنبه های روان شناسی
رده بندی بکره	:	۱۳۹۴ ب۲ ۷۴/۲۲۲ RM
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۳۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۷۷۳۰۶

آدرس: میران اهنه ب، آل جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک
۱۲، واحد ۲، شمال، تهران: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱-۰۹۱۲۲۳۳۰۳۶۹
آدرس الکترونیک: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... با فکر خود را لاغر کنیم
که مولف..... علیرضا آزاد
که صفحه آرا..... رازنهان
که طراح جلد..... رضا نوا
که ناشر..... رازنهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۵
که قیمت..... ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۸۲۷-۲

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	فصل صفرم: سخن آغازین
۱۵.....	آمار و علل چاقی
۱۹.....	فصل یکم: مدیریت خود، ناهمی - ارتباط با درون
۱۹.....	چاقی یعنی عدم تعادل ذهن و جسم
۱۹.....	چگونه به خودآگاهی برسیم
۲۲.....	ارتباط ذهن و جسم
۲۳.....	ارتباط ذهن - جسم، با چاقی
۲۴.....	ارتباطات، بدن کوانتومی
۲۵.....	درک احساسات و شناخت خویش
۲۶.....	منشأ قوانین و باورهای شما کجاست؟
۲۷.....	مشکلات عاطفی چاقی
۲۷.....	باور حاصل تاثیر متقابل فکر و احساس، و تکرار آن
۳۰.....	افکار چاقی ممنوع
۳۱.....	در جنگ با چاقی، شما بزرگ ترین دشمن خود می شوید
۳۱.....	چگونه احساساتمان را کنترل کنیم؟
۳۴.....	خود را لاغر تصور کنید
۳۴.....	باور کردن یعنی دیدن

- ۳۵..... بهانه‌ها را از لیست افکار تان پاک کنید
- ۳۶..... مسئولیت پذیری - قانون علت و معلول
- ۴۰..... رها سازی تجربیات منفی گذشته
- ۴۲..... تغییر خاطرات گذشته
- ۴۳..... برنامه ریزی مجدد ذهن
- ۴۴..... هدف گذاری و تعیین استراتژی
- ۴۹..... ناور درونی
- ۵۱..... فصل دوم: جریان‌ها و عملکردهای بدن
- ۵۱..... دیرینه بدن آمازی
- ۵۱..... جسم
- ۵۳..... اهمیت باغچه بیروژیکم (زیستی) بدن
- ۵۴..... چرخه‌های روزانه
- ۵۶..... طبع و مزاج (ذهن)
- ۶۰..... رفتار (سبک زندگی)
- ۶۱..... محیط (سبک غذایی)
- ۶۲..... تفسیر سبک غذا خوردن
- ۶۲..... غذا خور احساساتی
- ۶۳..... غذا خور پر خور
- ۶۳..... غذا خور مردم راضی کن
- ۶۴..... غذا خور معتاد
- ۶۴..... غذا خور تنبل
- ۶۵..... غذا خورهای کنترل کننده غیرعادی
- ۶۵..... اهمیت گوارش خوب
- ۶۷..... گوارش ضعیف و تولید سم
- ۶۸..... نشانه‌های بدنی
- ۶۹..... کیفیت گوارش

کیفیت آگاهی (آداب معاشرت غذا).....	۷۰
مقدار.....	۷۱
کیفیت غذا.....	۷۲
زمان.....	۷۳
تقویت دستگاه گوارش با ماساژ درمانی.....	۷۴
پاکسازی دستگاه گوارش.....	۸۰
اصل سوم: سواد تغذیه‌ای.....	۸۵
تغذیه.....	۸۵
غذای ندر بخش.....	۸۷
غذاهای خطرناک.....	۸۸
شش طعم اساسی.....	۸۹
گروه بندی غذایی.....	۹۰
اصل اول: غذاهایی با آب فایده.....	۹۰
اصل دوم: روش درست میوه خوردن.....	۹۳
اصل سوم: ترکیب صحیح مواد غذایی.....	۹۷
دسته بندی غذایی.....	۱۰۰
پروتئین.....	۱۰۰
چربی.....	۱۰۱
کربوهیدرات.....	۱۰۴
چرخه انسولین و ارتباط آن با کربوهیدرات و اضافه وزن.....	۱۰۵
انسولین = هورمون چربی.....	۱۰۸
اهمیت درک استفاده از ضرب گلوکوزی.....	۱۰۹
سنگینی بار کربو هیدرات.....	۱۱۲
فیبر، دوست شما.....	۱۱۳
سروتونین، هورمون شادی.....	۱۱۴
مکمل ها.....	۱۱۵

۱۱۵.....	مکمل‌ها درمان نمی‌کنند، فقط کمک می‌کنند
۱۱۶.....	آنتی اکسیدان ها
۱۱۷.....	ویتامین ها
۱۱۹.....	منیرال‌ها یا مواد معدنی
۱۲۰.....	الکترولیت ها
۱۲۱.....	سبز های دریایی، غنی ترین منبع غذایی
۱۲۳.....	آلگومد
۱۲۴.....	علف های دریایی
۱۲۵.....	مار، ربه
۱۲۵.....	اکرناسه
۱۲۵.....	ید
۱۲۶.....	نارنج
۱۲۶.....	چای سبز
۱۲۶.....	آنزیم های هضم غذا
۱۲۹.....	دیگرمکمل های موثر کاهش وزن
۱۳۱.....	تطبیق سبک غذا خوردن با مواد غذایی
۱۳۸.....	یوگا و تغذیه
۱۴۰.....	تمرین شیوه زندگی سالم من
۱۴۳.....	فصل چهارم: مدیریت ورزش
۱۴۳.....	ماهیت ورزش
۱۴۴.....	ورزش چیزی بیشتر از تحرک است
۱۴۹.....	تعیین اهداف
۱۵۱.....	ورزش و رابطه آن با سلامتی شما
۱۵۳.....	ورزش و حرکات بدنی
۱۵۵.....	اهمیت انجام صحیح حرکات ورزشی
۱۵۶.....	معاینه پزشکی

- کاهش وزن موضعی ۱۵۶
- انواع فعالیت های ورزشی ۱۵۷
- ورزش ایروبیک یا کاردیو ۱۵۸
- ورزش های استقامتی قدرتی ۱۶۱
- تمرینات با وزنه برای بدنسازی ۱۶۳
- بدن سازی ۱۶۴
- تنششی یا انعطاف پذیری ۱۶۷
- پيلاتس ۱۶۸
- چگونه با یوگا ۱۶۹
- چگونه تعادل و تعادل اندامی زیبا پیدا کنیم؟ ۱۶۹
- جاذبیت زمین ۱۷۱
- تنفس صحیح و تنفسی ۱۷۲
- درمان جسم با یوگا ۱۷۳
- کنترل وزن با یوگا ۱۷۵
- تنظیم اعضا و غدد داخلی ۱۷۸
- انتخاب نوع فعالیت ورزشی ۱۸۰
- کار روز مره ورزش محسوب نمی شود ۱۸۹
- ماساژ درمانی ۱۹۱
- معجزه انرژی انگلستان ۱۹۱
- مکانیزم ماساژ ۱۹۱
- با ماساژ درمانی از وزن خود بکاهید ۱۹۴
- فصل پنجم: سخن پایانی** ۱۹۹
- تکنیک های حفظ وزن پس از کاهش وزن ۱۹۹
- طرز فکر خود را اصلاح کنید ۱۹۹
- نحوه برخورد با آدم های منفی ۱۹۹
- چگونه بر هوس های خود غلبه کنیم ۲۰۱

۲۰۸	نیاز به حمایت
۲۱۳	لاغر ماندن برای همیشه
۲۱۶	اطمینان از رسیدن به هدف نهایی
۲۲۰	استفاده از یوگا در حفظ تعادل
۲۲۰	امساک در خوردن غذا
۲۲۲	خواب
۲۲۳	چگونگی حالات تکمیلی
۲۲۴	درون نگری و تعمق
۲۲۵	نقش یوگا در مداوم تلاش
۲۲۶	به گونه انعطاف و نگرانی را از خود دور کنیم
۲۲۷	لباس پوشیدن در سارا دلخواه
۲۲۹	همدردی و اخراج را فراموش نکنید
۲۳۰	نامه‌ی خداحافظی به خود حاق آن
۲۳۳	تکنیک های آرام سازی (مدیتیشن)
۲۳۶	بیست نکته بسیار مهم
۲۴۲	شادی، پایه و اساس انرژی
۲۴۴	کلام آخر
۲۴۷	تیتراژ پایانی
۲۴۹	پیوست

مقدمه

در جامعه امروزی باب شده است، هر کسی که احساس کند نیاز به کاهش وزن دارد، ابتدا رژیم غذایی را شروع کرده و هم زمان در یک باشگاه ورزشی ثبت نام می‌کند. آقایان در رشته بدنسازی و خانم‌ها آیروبیک. بعد از مدتی هم بخاطر نداشتن انرژی حاصل از غذا نخوردن، بدن توان ادامه دادن ورزش را ندارد، ضمن اینکه سیب های ورزشی ناشی از ریکاوری نشدن عضلات؛ شخص را خسته و درمانده می‌کند. همین نقطه است که ورزش را رها می‌کند و رژیم را می‌شکند.

در سالک بدن، شما همانند وسیله نقلیه ای است که همیشه همراه شما می‌باشد و قابل ردیوم نمی‌باشد. بدن شما همچون ماشین یک موتور دارد که برای جابجایی، دائم در حال کار کردن است. این ماشین، بسیار پیچیده و هوشمند است که می‌توان با آگاهی شناختن از کارکرد ذهن جسم و اثرات فکر بر رفتار و تاثیر آن بر شکل ظاهری بدن، حسی را به اطلاع از جریان‌ها و عملکردهای بدن همچون هضم، جذب و دفع؛ کسب سواد تغذیه ای برای هماهنگ شدن با طبع و مزاج و نهایتاً انتخاب رشته ورزشی مناسب با سبک زندگی خود؛ یک استراتژی پیش رونده جهت کسب هدف و ماندن در آن وضعیت را شرح بزی کرد.