

میری بورل
۶۰ نکتہ لاغری

ترجمہ گلی نژادی



Borrel, Marie	بورل، مری
۶۰ نکته لاغری / مری بورل؛ ترجمه گلی نژادی - تهران، نشر ثالث، ۱۳۸۹	۶۰ نکته لاغری
۱۵۲ ص.	عنوان اصلی:
Slimming, 2004	از سری کتاب‌های ۶۰ نکته
60 tips	شابک ۲-۲۹۵-۳۸۰-۹۶۲-۹۷۸
ISBN 978-964-380-495-4	رژیم لاغری
۶۱۳/۲۵	۶ ش ۸۷ ب / ۲ / ۲۲۲ RM



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۲۰۲۲۳۷
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۲۸ / تلفن: ۷-۸۸۳۲۵۳۷۶

□ ۶۰ نکته لاغری

• مری بورل • ترجمه گلی نژادی • ناشر: نشر ثالث

• مجموعه بهداشت و روان‌تنی

• چاپ اول: ۱۳۸۹ / ۱۶۵۰ نسخه

• لیتوگرافی: ثالث • چاپ: ره‌نما • صحافی: صفحه‌پرداز

• کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-964-380-495-4

• شابک ۲-۲۹۵-۳۸۰-۹۶۲-۹۷۸

پست الکترونیکی: Info@salesspub.ir

• سایت اینترنتی: www.salesspub.ir

• قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست

	۹	مقدمه
۱۴ غذاهای سبک‌تر انتخاب کنید		
۴۶		
۴۸	۱۵ از خودتان پذیرایی کنید	نکته‌های ۱ <<< ۲۰
۵۰	۱۶ دعوت‌ها را رد نکنید	۱ کم‌تر بخورید، بهتر بخورید
	۱۷ مکمل‌های پروتئین را در نظر	۲ به اشتهای خود گوش فرا دهید
۵۲	داشته باشید	۳ از رژیم‌های بی‌هوده پرهیزید
	۱۸ سالی دو بار رژیم تک‌خوری	۴ مقدار زیادی آب بنوشید
۵۴	بگیرید	۵ از شکرهای پنهان پرهیزید
۵۶	۱۹ در وقت مناسب غذا بخورید	۶ غذاهای خوب را انتخاب کنید
۵۸	۲۰ خرید کردن را یاد بگیرید	۷ انتخاب روش سالم طبخ غذا
۶۱	نمونه پژوهشی	۸ رژیم غذایی متعادل
		۹ ویتامین‌ها را به رژیم غذایی خود
		۳۶ اضافه کنید
		۱۰ شمارش کالری‌ها را به فراموشی
		۳۸ بسپارید
		۱۱ برای درد گرسنگی برنامه‌ریزی
		۴۰ کنید
		۱۲ خوب صبحانه بخورید
		۱۳ وعده‌های غذایی خود را کم
		۴۴ نکنید

نکته‌های ۲۱ <<< ۴۰

نکته‌های ۴۱ <<< ۶۰

- | | |
|--|---|
| ۲۱ گیاهان دارویی را تجربه کنید | ۶۴ ۴۱ اهداف عاقلانه‌ای داشته باشید |
| ۲۲ مزایای جلبک دریایی را کشف کنید | ۶۶ ۴۲ به دوران کودکی خود بازگردید |
| ۲۳ به هومیوپاتی فکر کنید | ۶۸ ۴۳ یاد بگیرید که با تصویر خود |
| ۲۴ گرانول‌های تنظیم‌کننده اشتها را امتحان کنید | ۷۰ ۴۴ کاهش وزن را با موفقیت اشتباه |
| ۲۵ از سرکوب‌کننده‌های طبیعی اشتها استفاده کنید | ۷۲ ۴۵ نگرش خود به غذاها را تجزیه و تحلیل نمایید |
| ۲۶ از مکمل‌های غذایی استفاده کنید | ۷۴ ۴۶ استرس و فشارهای روانی را از خود دور کنید |
| ۲۷ دفع مواد سمی را در اولویت کار خود قرار دهید | ۷۶ ۴۷ تمدد اعصاب را بیاموزید |
| ۲۸ با تشریفات حمام کنید | ۷۸ ۴۸ به روی شادی آغوش بکشید |
| ۲۹ ورزش کنید | ۸۰ ۴۹ احساسات خود را کنترل کنید |
| ۳۰ ورزش مناسب خودتان را انتخاب کنید | ۸۲ ۵۰ خود را با اندامی متناسب تصور کنید |
| ۳۱ تخلیه لنفاوی را امتحان کنید | ۸۴ ۵۱ جرئت امتحان NLP را داشته باشید |
| ۳۲ پاهای خود را ماساژ دهید | ۸۶ ۵۲ از حمام ترکی استفاده کنید |
| ۳۳ میزان هورمون‌های خود را کنترل کنید | ۸۸ ۵۳ بگذارید بدن‌تان لمس شود |
| ۳۴ روش هندی را امتحان کنید | ۹۰ ۵۴ با نقطه ضعف‌هایتان مبارزه کنید |
| ۳۵ گاهی به کنار دریا بروید | ۹۲ ۵۵ به درمانگر اعتماد کنید |
| ۳۶ کروم را فراموش نکنید | ۹۴ ۵۶ هیپنوتیزم را امتحان کنید |
| ۳۷ عصاره گیاهی گل‌ها را بنوشید | ۹۶ ۵۷ خود را همان‌گونه که هستید، بپذیرید |
| ۳۸ لاغر شدن به روش شرقی‌ها را امتحان کنید | ۹۸ ۵۸ مد را از دور ببینید |
| ۳۹ ادای خرس دریاورید | ۱۰۰ ۵۹ از خودتان لذت ببرید |
| ۴۰ بازتاب‌شناسی پا را امتحان کنید | ۱۰۲ ۶۰ به ازای هر یک کیلو کاهش وزن |
| نمونه پژوهشی | ۱۰۵ به خودتان جایزه بدهید |
| | ۱۴۹ نمونه پژوهشی |

مقدمه

داستان کاهش وزن

«صدویک راه برای کاهش اضافه وزن‌های زمستانی»، تیرتی که در مطبوعات خودنمایی می‌کند. اضافه وزن ماه‌های سرد سال که روی هم انباشته شده‌اند، مشتاق‌تر از اولین پرستوی بهاری به استقبال بهار می‌روند. خیلی از زنان (و امروزه تعداد مردان نیز رو به افزایش است) می‌خواهند از چین‌های اضافه ناخواسته خلاص شوند. وسوسه سریع به هدف رسیدن اغلب نتیجه‌بخش نیست. بعضی افراد خود را به آب و آتش می‌زنند و با عجله در دام رژیم‌های قدیمی می‌افتند، به این امید که فرشته لاغری شاهد قربانی شدنشان شود و به آن‌ها اندامی لاغر و باریک عطا کند.

توهم و احساسات غلط را از خود دور کنید

اغلب در پس رویای کاهش وزن توهم کمین کرده است. بیش‌تر زنان فکر می‌کنند با کم کردن وزنشان همه‌چیز به‌دست می‌آورند؛ انرژی و جرئت بیش‌تری برای تغییر شغل یا احترام بیش‌تر. اگرچه، گاهی حتی اگر کاهش وزن تحقق یابد، به سرعت به حالت اولیه باز خواهد گشت که دو علت دارد: اول این‌که پس از گرسنگی کشیدن و تحمل فشار، بدن برای جبران وزن از دست داده شروع به ذخیره‌سازی می‌کند. وقتی همه مشکلات با کاهش وزنی که جادویی عمل نمی‌کند به هم پیوندند، ناخودآگاه ترجیح می‌دهیم به جای مراجعه با این حقیقت تلخ، وزن و کیلوهای قبلی را دوباره به‌دست آوریم. مشکلات باید هریک به‌تنهایی مورد بررسی قرار گیرند. آن‌ها خودبخود از بین

نمی‌روند. مهم است که بدانید، کاهش وزن گاهی نیازمند توصیه‌های پزشک است. اشکالی ندارد که قبل از رفتن به تعطیلات چندتا از چین‌های بدن‌تان را کم کنید. اگر بیماری خاصی ندارید، می‌توانید خودتان این کار را انجام دهید. در عین حال اگر از مشکلاتی رنج می‌برید (فشار خون بالا، دیابت، مشکل تنفسی یا قلبی) پیشنهاد می‌کنیم با پزشک مشورت کنید. اگر اضافه وزن‌تان بیش از ده کیلوگرم یا ۱۴ تا ۲۰ رطل است، احتمال فشار خون، چربی خون و قند بالا نیز در شما بیش‌تر است. ممکن است آزمایش خون و تست پزشکی مورد نیاز باشد.

سؤالاتی که باید از خودتان پرسید

هیچ اشکالی ندارد که به خاطر داشتن احساس بهتر در مورد خودتان و ظاهر‌تان، وزن‌تان را کم کنید یا به بدن‌تان برای داشتن عملکرد بهتر، لذت بردن از حرکت و یا پوشیدن لباس کمک نمایید. قبل از انجام این کار چند سؤال مهم از خود پرسید و صادقانه به آن‌ها پاسخ دهید. چه انتظاری از رژیم دارید؟ وزن ایده‌آل شما چقدر است؟ به خاطر مد است یا مهم‌تر از آن، عقیده خود شما درباره بدن‌تان است؟ به هر حال، رسیدن به وزن ایده‌آل هم برای جسم و هم برای روان خوب است. وزنی که در آن، احساس خوب زیبایی جسمانی و نشاط داشته باشیم. هدف دست‌نیافتنی و گول‌زننده نتیجه‌ای به دنبال ندارد.

روش درست خوردن

با مشخص کردن هدف‌تان و توجه ویژه به آن، زمان آن فرا می‌رسد که به تنظیم نقشه حمله بپردازید.

به‌طور طبیعی، برای کاهش وزن باید کم‌تر بخورید. مهم‌تر از همه این است که در عین این که بهتر می‌خورید، عادت‌های غذایی و مزه‌های جدید کشف کنید و بین وسوسه پرخوری و رضایت از وضعیت جسمانی‌تان یکی را برگزینید. دیگر زمان آن رسیده که شروع به خوردن مواد غذایی تازه و سالم کنید و رژیمی جدید و خوشمزه، سرشار از سبزی داشته باشید.

رژیم کاهش وزن طولانی مدت، لزوماً به معنای خداحافظی با لذت خوردن نیست. کاملاً برعکس! رژیم کاهش وزن بخشی از برنامه معمولی روزانه است با کمی تغییر. باید یاد بگیرید چگونه اشتها و اشتیاق خود را کنترل کنید.

اهداف لاغری: چه انتظاری می‌توانید داشته باشید

از زمان ظهور انقلاب رژیم غذایی، هزاران راه برای کمک و حمایت شما به‌وجود آمده است. به کمک روان‌شناسی می‌توانید در مورد احساسات نسبت به خود، ارتباطات با تصویرری که از خودتان می‌سازید و دلیل این که چرا چیزهای مشخصی می‌خورید، تجدید نظر کنید. می‌توانید با یک روان‌شناس مشاوره کنید یا روش‌های دیگری نظیر NLP، برنامه‌شناسایی کلامی عصبی (Neuro - Linguistic Programming)، را انتخاب کنید.

در مرحله جسمانی، ورزش ضروری است. ورزش سطح انرژی‌تان را افزایش می‌دهد، سلول‌های بدن را احیا می‌کند و سرعت دفع مواد زائد را افزایش می‌دهد.

طب‌های سنتی (Alternative Medicine) نیز می‌توانند مفید باشند اما انتظار بیش از حد از آن‌ها نداشته باشید. درمان‌های هومیوپاتی یا ویتامین به‌تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش وزن شود اما استفاده صحیح از آن‌ها می‌تواند بر تأثیر رژیم بیفزاید.

دام‌هایی که باید از آن‌ها پرهیزید

ضروری است باور نادرست عذاب‌آور بودن کاهش وزن را که در ذهنتان رخنه کرده است، از خود دور سازید. گویی ما باید برای گناه پر خوری تاوان بدهیم. نه‌تنها می‌توانید بدون عذاب، وزن کم کنید، بلکه درواقع هرچه کم‌تر ناراحت شوید بخت این که مدت طولانی‌تری وزن از دست بدهید، بیش‌تر می‌شود. درعین حال رژیم گرفتن برای سرگرمی نیست. این کار شامل ارزیابی حقیقی

دوباره، هم روانی و هم جسمانی، مروری بر علایق شما، سبک زندگی و عادت‌های غذاییتان است. برای آن‌که بتوانید در برابر اولین وسوسه‌ها استقامت به خرج دهید و عقب‌نشینی نکنید باید رژیم متعادلی پیدا کنید که مطابق با علایق شما و آنچه برایتان مفید است، باشد. این دانشی نوین است. برنامه‌ای تازه و جدی. لاغری واقعی با برنامه‌ای هرروزه به دست می‌آید؛ خیال خامی نیست که در مجلات گزارش می‌شود. این رژیم برای شماست، لاغری شما، روشی برای دست یافتن به خوشحالی و رضایت از اندامتان و سلامتیتان.