

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفلهای بزرگ}

زندگی بهتر، زندگی بهتر

{نویسنده: آل پیروت
تصویرگر: ردلیو الی
مترجم: سدف شجری}



سرشناسه: پیروت، لورا - Piron, Laura
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه بهتر، زندگی بهتر / نویسنده لورا پیروت؛
تصویرگر آر دبلیو الی؛ مترجم صدف شجیعی.
مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور: ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۲۳۴-۵-۰۰ ۳۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Take charge of your eating, 2004.
موضوع: تغذیه -- به زبان ساده
موضوع: غذا خوردن

شناسه افزوده: الی، رابرت دبلیو.، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر
شناسه افزوده: Alley, R. W. (Robert W)
شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ - م.، مترجم
رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۲ ت ۹۵ ب ۷۸۴ RA
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۵۶۶

بها، ۳۵۰۰ تومان



نام کتاب: تغذیه بهتر، زندگی بهتر

نویسنده: لورا پیروت

ویراستار: آر دبلیو الی

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: کاتوش غائب پور

مدیر هنری: مصور - م. ش

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، قدیم
شماره ۲۶، واحد ۴. تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱ - تلفن مرکز بخش: ۳۳۹۰۸۴۴۱

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN: 978-964-96234-5-0



9 789649 623450

پیش‌گفتار

غذا ما را از نظر جسمی زنده نگه می‌دارد، در حالی که نقش‌های اجتماعی، فرهنگی دیگری هم دارد. از طرف دیگر، بخشی از ما زمانی که ناراحت، عصبانی یا آزاده هستیم به خوردن پناه می‌بریم و تقریباً در هیچ يك از این اوقات ما به سلامت و کیفیت چیزی که می‌خوریم توجه نمی‌کنیم. پس در نتیجه بی‌انگیزگی بدانییم یا بخواهیم، به خودمان ضرر

می‌رسانیم. پس از آن هم، با احساس
گناه و شرمندگی از کاری که کرده‌ایم،
باقی می‌مانیم.

این کتاب تازه و مفید، دیدگاه‌هایی
را نسبت به غذا ارائه می‌دهد که تا
پیش از این در استانداردهای فرهنگی
نبوده است، غذا نه خوب است و نه
بد، بلکه خنثی است.

نویسنده راه‌کارهای مفیدی را برای
تبدیل نگرش‌ها و باورهای منفی به
دیدگاه‌های مفید و مثبت، تقدیم
مخاطب می‌کند. در این کتاب
از روند پاک‌سازی و تحول ساده و
مرتبی بهره گرفته شده است که نه
تنها سلامت بدن را بالاتر می‌برد،

بلکه باعث رشد و غنای احساسات
و روحیه هم می‌شود.

www.ketab.ir

بدانست نگاه کن و منحصر به
فرد بدن حسیست را تحسین کن.
آرام بگیر حسیست باش، بی آن که
بخواهی بعضی از قیاسات های بدنت
را پنهان کنی یا از بدن ببری. خدا تورا
با عشق آفریده است. بر آن چیزی که
هستی، شگفت زده باش.