



رژیم غذایی برای بهترین زندگی

مؤلف:

باب گرین

مترجم:

فریما کسایان

سرشناسه	گرین، باب دبلیو، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	رژیم غذایی برای بهترین زندگی مولف باب گرین؛ مترجم فریما کسایان.
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۳۰۰ ص.
شابک	978-600-136-155-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The best life diet. ed. , 2007.
موضوع	داروهای کاهش وزن
موضوع	رژیم لاغری -- به زبان ساده
موضوع	تغذیه -- به زبان ساده
موضوع	Physical fitness -- Popular works: آمادگی جسمانی
موضوع	Reducing diets -- Recipes -- Popular works: رژیم لاغری - دستورالعمل های آشپزی -- به زبان ساده
شماره زوده	کسایان، فریما، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی	۱۳۹۲/۲۲۲RM / ۴۴۴ گ
رده بندی دیویی	۲۵/۶۱
شماره کتابشناسی	۴۶۵



انتشارات کنکاش ناشر برتر نورالاسلام ناشر برگزیده ی استان سال ۱۳۸۸

رژیم غذایی برای بهترین زندگی

مترجم:	فریما کسایان
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۳
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
طرح جلد:	محمد حسین جزینی
صفحه آرای:	فاطمه شاهنظری
چاپ:	کنکاش
صحافی:	تیراژه
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۱۵۵-۵

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

فهرست مطالب

شناخت وزن بدن

۱۱	چربی جذب آب، کاهش وزن و چاقی مجدد
۱۶	انرژی‌گیر وزن
۱۹	حس مسئولیت زندگی به کاهش وزن کمک می‌کند
۲۰	چه عواملی بر سبک زندگی تأثیر می‌گذارند
۲۳	از خودتان سبک‌های بی‌پرسید
۲۴	۱- چرا اضافه وزن دارید؟
۲۶	۲- چرا می‌خواهید وزن‌تان را کاهش دهید؟
۲۸	۳- چرا با اینکه در گذشته وزن کم کرده‌اید دوباره وزن‌تان اضافه شده است و نتوانسته‌اید وزن خود را ثابت نگاه دارید؟
۲۹	برای تغییر زندگی‌تان گام بردارید

مرحله‌ی یک

۳۴	چارچوب زمانی
۳۵	خودتان را وزن کنید
۳۵	سخنی کوتاه در مورد مضرات سیگار
۳۷	اهداف مرحله‌ی یک
۴۱	فعالیت بدنی تأثیر فراوانی بر کاهش وزن دارد
۴۴	سطح فعالیت‌تان را تعیین کنید
۴۴	تعیین سطح فعالیت برحسب بهترین مقیاس فعالیت در زندگی
۴۵	فواید دیگر تمرینات ورزشی و تأثیر بر کاهش وزن (بلی بر کاهش وزن بسیار مؤثر است)
۴۹	ارتقاء به سطح بعدی
۵۱	راه کارهایی برای افزایش فعالیت
۵۵	تغییر روش غذا خوردن
۵۵	سه وعده غذایی اصلی و حداقل یک میان وعده سبک بخورید
۵۷	حتماً صبحانه بخورید!
۵۹	بهترین و مغذی‌ترین نوع صبحانه
۶۱	مزیت مصرف غذاهای سبک بین وعده‌های غذایی

۵۳	مغذی و سالم‌ترین غذاهای سبک
۶۴	حداقل دو ساعت قبل از خواب ماده‌ی غذایی مصرف نکنید.
۶۷	آب فراوان بنوشید.
۶۷	رژیم غذایی‌تان را با مصرف چند مکمل تقویت کنید.
۶۸	روزانه یک مولتی ویتامین بخورید.
۶۹	اسیدهای چرب امگا۳

مرحله‌ی دو

۷۷	محدود کردن زمانی
۷۷	خودتان را وزن کنید
۷۸	اهداف مرحله‌ی دو
۷۹	کنترل اشتها
۷۹	چگونه به ماهیت فیزیکی گرسنگی خود پی ببرید
۸۲	کنترل گرسنگی فیزیکی
۸۵	چه عواملی در افزایش اشتها مؤثرند
۸۵	چگونه می‌توانید اشتهای‌تان را کنترل کنید
۸۸	دلایل عاطفی برای گرسنگی
۹۲	به تدریج شما می‌توانید از پرخوری ناشی از ناراحتی و استرس جلوگیری کنید
۹۴	بدون فکر غذا خوردن
۹۵	استفاده از مقیاس گرسنگی
۹۹	تغییر دادن رژیم غذایی
۹۹	آیا مایلید رژیم غذایی‌تان سازمان‌مندتر باشد؟
۱۰۲	پرس غذا را معقولانه انتخاب کنید
۱۰۶	شش غذای ناسالم را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید
۱۱۰	مواد غذایی با ترنس فats یا چربی ترنس
۱۱۳	مواد غذایی سرخ شده
۱۱۵	نان سفید و ماکارونی معمولی

مرحله‌ی سه

۱۲۶	چارچوب زمان
۱۲۶	اندازه‌گیری وزن
۱۲۶	اهداف مرحله‌ی سه

۱۲۷	حداقل فعالیت بدنی خود را یک سطح افزایش دهید (اختیاری)
۱۲۸	معرفی غذاهای پرکالری در رژیم غذایی
۱۲۹	غذاهای پر کالری
۱۳۰	کدام غذاهای پرکالری نسبت به دیگر غذاهای کالری دار ارجحیت بیشتری دارند؟
۱۳۴	دستور العمل‌های رژیم غذایی برای بهترین زندگی
۱۳۶	منه از یک پرس غذا چیست؟
۱۳۸	گوشت‌های پر چرب
۱۳۹	جای گوشت‌های پرچرب، گوشت‌های کم چربی، غذاهای دریایی، تخم‌مرغ و محصولات سویا مصرف کنید
۱۴۶	میوه، شیرینی‌ها و کیک‌ها را از رژیم غذایی کداند؟
۱۴۷	گندم و غلات تصفیه شده
۱۴۹	محدودیت شکرهای تصفیه شده
۱۵۱	انواع متنوع مواد غذایی
۱۵۲	مواد غذایی سالم بیشتری در رژیم غذایی بگنجانید
۱۵۳	بهترین مواد غذایی ممکن را خریداری کنید
۱۵۴	سبزیجات
۱۷۳	سوپ و سالاد کاهش دهنده‌های گرسنگی
۱۸۱	لوبیا
۱۸۲	چربی‌های سالم
۱۸۲	دانه‌ها و میوه‌های مغز دار
	صبر، استقامت و یک نگرش مثبت
	تنظیم برنامه‌ی رژیم غذایی برای بهترین زندگی
۱۹۱	طرح وعده‌های غذایی
۱۹۱	رژیم غذایی هفت روزه سالم و متنوع
۱۹۸	تنظیم وعده غذایی دو هفته‌ای بهترین زندگی
۲۲۵	طرز تهیه‌ی غذاهای رژیمی برای بهترین زندگی
۲۲۵	نکته‌ای در مورد نمک و سدیم
۲۲۶	صبحانه
۲۲۶	مخلوطی از غلات بهترین زندگی
۲۲۶	مخلوط چیریس بهترین زندگی

۲۲۶	مخلوط غلات کشی گولین بهترین زندگی
۲۲۷	مخلوط غلات فلکس پلاس بهترین زندگی
۲۲۷	صبحانه‌های دیگر
۲۳۵	سوپ
۲۴۵	سالادها
۲۴۵	سالادهای مکمل
۲۵۶	سالادهای اصلی
۲۵۶	سالاد مرغ با لوبیا سیاه با مرغ کبابی
۲۵۳	سالاد مرغ با هلیوسیت مرغی
۲۵۷	ساندویچ و دس پیچ
۲۶۱	بریتوز گندم کامل (Whole Wheat Berries) با لوبیا سیاه
۲۶۳	غذاهای اصلی
۲۶۳	گوشت گاو
۲۶۶	مرغ
۲۷۰	غذاهای دریایی
۳۷۶	پاستا، خورش‌ها، و ریزوتو
۴۹۰	دسر ها
۴۹۸	میان وعده‌های سرشار از کلسیم

پرفروش‌ترین کتاب‌ها از باب گرین عبارتند از: Get With the Program و Bob Greens Total Body Makeover که بعد از آنها این کتاب The bestlife Diet (رژیم غذایی برای بهترین زندگی) انتشار یافته است. این کتاب طرحی برای تمام مدت زندگی معرفی می‌کند که طبق آن وزن کم می‌کنید و وزن‌تان هم چنان حفظ می‌گردد و مجدداً وزن از دست رفته را به دست نمی‌آورید. باب گرین به اپرا کمک کرد تا وزن ایده‌آل خود را به دست آورد. او به شما نیز می‌تواند کمک کند. شما مانند اپرا می‌توانید همان غذاهای خوشمزه را بخورید و لذت ببرید. باب شما را در هر مرحله، تشویق می‌کند. و مجبور نیستید مانند افراد سرشناس، با عده‌ای متخصص در ارتباط باشید تا شما را راهنمایی کند. شما می‌توانید رژیم‌های غذایی، سطوح فعالیت، سازگاری پیدا می‌کنید. و این طرح همانند مربی متخصص و متخصص تغذیه برای شما عمل می‌کند. فقط کافی است این کتاب را بلاز کنید و بگذارید. باب از نقطه شروع مسیر به شما کمک کند و شما را به بهترین زندگی ممکن هدایت کند.

چیزی که باب را از دیگر متخصصین جدا می‌سازد این است که باب می‌داند کاهش وزن کار ساده‌ای نیست. او طی هفده سال، شما را تلاش افراطی برای کم کردن وزن بوده است. آنها با به کارگیری رژیم‌های جدید که ظاهراً زیاده‌ای آنها و طاقت‌فرساست. و تنها برای مدتی وزن‌شان را پایین نگاه می‌دارد و دوباره به حال اولیه بر می‌گردد. این تجارب به او آموخته است که کم کردن چند کیلو، به راحتی یک مجموعه‌ای با یکدیگر می‌کند کاهش وزن با تبلی به دست نمی‌آید. و آن را رشته‌ای پیچیده از آداب و رسوم اجتماعی، انتظارات فرهنگی و عادات می‌داند که موجب می‌شود فرد وزن اضافه کند. اگر به مسئله‌ای کاهش وزن را به طور واقعی بررسی می‌کنند. و رژیمی کوتاه مدت یا فرمولی سریع و آسان پیشنهاد نمی‌کنند. در عوض آن را برنامه‌ای طولانی مدت که همه‌ی چالش‌ها و محدودیت‌های زندگی حقیقی را جوابگو باشد، در اختیار همگان می‌گذارد.

او کاهش وزن را به سه مرحله تقسیم می‌کند. رژیم غذایی برای بهترین زندگی، ابزاری را که شما برای تغییر زندگی خود نیاز دارید معرفی می‌کند. در هر مرحله، از شما خواهد خواست تا تصمیم‌هایی را که طبق یک اصل، به طور روزانه می‌گیرید دوباره بررسی کنید و به تدریج عادات‌تان را عوض کنید تا به نتیجه‌ی نهایی دست یابید.

در ضمن این کتاب شامل طرح غذایی می‌باشد که به سادگی می‌توانید دنبال کنید. و انرژی روزمره و نیازهای تغذیه‌ای خود را برآورده سازید. فهرست صبحانه‌های آن، هم برای کسانی که

وقت کافی ندارند، مانند اسموتیزهای ساده و سریع، و هم برای افرادی که با صرف وقت مواد غذایی را از فروشگاه تهیه، و ترجیح می دهند صبحانه‌ی بخصوصی میل کنند، مناسب می باشد.

شما هم چنان که غذاهای متنوع و چاشنی دار آماده می کنید، متوجه می شوید وزن کم می کنید. غذاهایی مانند قارچ و گوجه فرنگی کبابی، مرغ با سس جمبلیا، استیک پهلوی گاو، که با چمچری سرو می گردد. و با طرز تهیهی دسرهایی چون، هلوهای کبابی با پنیر ریکوته و یادم، یا سیب و انیسون با گردوی ترد آشنا می گردید و برای هر یک از این طرز تهیهی غذاها تحلیل تغذیه دقیق به عمل آمده است. بنابراین شما به طور دقیق می فهمید چه غذایی می خورید و چگونه این مادهی غذایی با طرح غذایی شخصی تان هماهنگ می گردد.

مهم تر این که پس از یک بار کاهش وزن پایین نمی پذیرد، بلکه ابزارهای مورد نیاز برای ساختن فطرت دوباره ترین زندگی را به شما می دهد. زیرا گرین باور دارد که رژیم غذایی چیزی نیست که برای مدت اد به دهید و بعد کنار بگذارید. جز این که مجموعه ای از دستور العمل هاست که به شما کمک می کند تا به زندگی ای که فکر می کنید سزاوار آن هستید دست یابید.

باب گرین یک فیزیولوژیست تمرین ورزشی، دارای گواهینامه ی مربی گری خصوصی در تناسب اندام، سوخت و ساز بدن، و کاهش وزن می باشد. او مدرک استادیش را از دانشگاه آریزونا گرفت. و عضو کالج آمریکای دکتر و کسب و کاری و کسول آمریکا در ورزش می باشد. در هفده سال گذشته او مراجعین زیادی داشته است که با آنها مشاوره هایی در مورد طراحی و مدیریت: تناسب اندام، استفاده آب های معدنی سلامتی، برنامه های دکترای ورزشی انجام داده است. باب مهمان مکرر نمایش اپرا وین فردی بوده است. این یک نویسنده و ناشر برای روزنامه ی اپرا که عنوانش سلامتی و تناسب اندام در سایت www.opera.com است. پرفروش ترین کتاب های او عبارتند از:

The Get with the Be GreensTotal bdy make overDaily journal ، Total Body Makeover

Guideto st... @ Family Restaurant ،With the rogram و Guide to Good Eating rogram!