



کاهش وزن بی دردسر

نویسنده

ریچارد تمپلر

مترجم

شیرین پرورش



انتشارات نشر

سرشناسه : تمپلر، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶م، Templer, Richard
 عنوان و نام پدیدآور : کاهش وزن بی دردسر/ نویسنده ریچارد تمپلر؛ مترجم شیرین پرورش.
 مشخصات نشر : تهران: الماس دانش، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۴ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۲۲-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان اصلی: How to lose weight without being miserable, ۲۰۱۰
 یادداشت : کتاب حاضر فیلا تحت عنوان "بدون دردسر لاغر شوید" توسط
 نشر قطره در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.
 عنوان دیگر : بدون دردسر لاغر شوید.
 موضوع : کم کردن وزن
 بهداشت شخصی : موضوع
 شناسه افزوده : پرورش، شیرین، ۱۳۵۷ - مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴۸۴/۳۳۳/TRM
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۸۲۹۲۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

انتشارات : موسسه فرهنگی الماس دانش

عنوان کتاب : کاهش وزن بی دردسر

نویسنده : ریچارد تمپلر

ترجمه : شیرین پرورش

نوبت چاپ : اول - تابستان ۹۰

تیراژ : ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی : آرمانسا ۶۶۴۹۴۶۵۲

چاپخانه : جباری ۷۷۶۰۸۳۲۴

طراح : محمد سرمدی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۲۲-۲

قیمت : ۴۵۰۰ تومان

مرکز پخش : پخش علوم و فنون ایران ، تلفن : ۶۶۹۶۸۰۵۸ - ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳



۹	 مقدمه
۱۱	 بفهمید باید چه بخورید
۱۳	 این یک طرز فکر است
۱۵	 باید بخواهید که وزن کم کنید
۱۷	 بفهمید چرا می خورید
۱۹	 فقط وقتی بخورید که گرسنه هستید
۲۱	 از خود بپرسید چرا؟
۲۳	 عادت های خود را عوض کنید
۲۵	 برای خود هدف تعیین کنید
۲۷	 یک دفتر خاطرات درست کنید
۲۹	 مثبت فکر کنید
۳۱	 راست بایستید
۳۳	 از جمله های تأکیدی استفاده کنید
۳۵	 فقط در حضور دیگران بخورید
۳۷	 بدون تمرکز چیزی نخورید
۳۹	 به صدای دانات ها گوش ندهید
۴۱	 حرفهای عوامانه را باور نکنید
۴۳	 مواظب خوراکی های محرک باشید
۴۵	 (باز هم) مراقب خوراکی های محرک باشید
۴۹	 به نیمه ی پر لیوان فکر کنید
۵۱	 فرض کنید بسته بیسکوئیت تمام شده است

- ۵۳ مکان پیاده شدن را والدین خود نشان دهید.
- ۵۵ انتظار نوسان را داشته باشید
- ۵۷ با پس انداز زندگی کنید، نه با بدهی.
- ۵۹ نگاهی به طرز فکرهای خود بیندازید.
- ۶۱ یک رژیم پاره وقت بگیرید
- ۶۳ ایده‌های مختلف را به کار بیندید
- ۶۵ کم نخورید، متفاوت بخورید
- قبل از این که کار به خوردن میان وعده‌ی دومی بکشد، از خوردن اولی خودداری کنید
- ۶۷ کنید
- ۶۹ یک بشقاب کوچک‌تر بخیرید
- ۷۱ همه‌ی آن را نخورید
- ۷۳ اگر نمی‌توانید در مقابل وسوسه مقاومت کنید از آن دوری کنید.
- ۷۵ تا ۱۰ بشمارید
- ۷۷ هرگز گرسنه به خرید نروید
- ۷۹ هر وقت دوست داشته باشید می‌توانید بخورید
- ۸۱ ولی حواستان جمع باشد
- ۸۳ همیشه در بشقاب غذا بخورید
- ۸۵ خوراکی‌هایی را که دوست ندارید، نخیرید
- ۸۷ میان وعده‌های پرکالری را مشخص کنید
- ۸۹ در منزل خوراکی‌های سالم داشته باشید
- ۹۱ میان وعده‌های ناسالم نخیرید
- ۹۳ این کار را برای خود تبدیل به یک قانون کنید
- ۹۵ ایست!
- ۹۷ غذاهای مزه‌دارتر بخورید
- ۹۹ غذاهای کم کالری مصرف کنید

- ۱۰۱ حواستان به نوشته‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی باشد
- ۱۰۳ به جای سرخ کردن کباب کنید
- ۱۰۵ سبزیجات کافی مصرف کنید
- ۱۰۷ اول سبزیجات
- ۱۰۹ سیب زمینی را کنار بگذارید
- ۱۱۱ هیچ وقت چیزی بزرگ تر از اندازه‌ی مشت خود نخورید
- ۱۱۳ دست خود را به سمت باقی مانده‌ی غذای بچه‌ها دراز نکنید
- ۱۱۵ دست خود را یک جوری بند کنید
- ۱۱۷ حواس خود را پرت کنید
- ۱۱۹ موقع آشپزی کمی ته‌بندی کنید
- ۱۲۱ بیشتر بنوشید
- ۱۲۳ اصلاً ننوشید
- ۱۲۵ از نوشابه‌های رژیمی پرهیز کنید
- ۱۲۷ سر کار هم با خود غذا ببرید
- ۱۲۹ با خود جیره‌ی غذایی اضطراری داشته باشید
- ۱۳۱ خود را وزن کنید
- ۱۳۳ آن را خاموش کنید
- ۱۳۵ بیشتر بخوابید
- ۱۳۷ گرسنه نشوید
- ۱۳۹ زودتر بخورید
- ۱۴۱ آرامتر غذا بخورید
- ۱۴۳ وسط غذا خوردن مکث کنید
- ۱۴۵ با یک قاشق چایخوری غذا بخورید
- ۱۴۷ فیبر بیشتری مصرف کنید
- ۱۴۹ غذای خود را بنوشید

- ۱۵۱ به دفعات زیاد ولی مقدار کم بخورید
- ۱۵۳ مواظب سهم خود باشید
- ۱۵۵ همیشه روی بسته‌بندی را بخوانید
- ۱۵۷ پنیر خود را تقسیم کنید
- ۱۶۱ ۱۰۰ کالری‌ها را شناسایی کنید
- ۱۶۳ به دنبال میان بر باشید
- ۱۶۵ نشانه‌ی پیروزی را به کیک نشان دهید
- ۱۶۷ کلاً دور میان وعده را خط بکشید
- ۱۶۹ سعی نکنید در خوردن یا دیگران هماهنگ شوید
- ۱۷۱ کم تر بخورید، بیشتر فعالیت کنید
- ۱۷۳ بفهمید چه مقدار کالری می‌سوزانید
- ۱۷۵ از اتوبوس پیاده شوید
- ۱۷۷ تند تر راه بروید
- ۱۷۹ قدم‌های خود را بشمارید
- ۱۸۱ فعالیت‌های فعلی خود را سخت‌تر کنید
- ۱۸۳ در مهمانی‌ها مواظب رژیمتان باشید
- ۱۸۵ قبل از رفتن چیزی بخورید
- ۱۸۷ تنقلات را رد کنید
- ۱۸۹ آخرین نفری باشید که سر میز حاضر می‌شود
- ۱۹۱ دوبار پیش غذا بخورید
- ۱۹۳ سس سالاد جداگانه
- ۱۹۵ کمی از غذای خود را باقی بگذارید
- ۱۹۷ دسرهای پرکالری را شریکی مصرف کنید
- ۱۹۹ «نه» گفتن را تمرین کنید
- ۲۰۱ خودتان غذایتان را درست کنید

مقدمه

قبل از هر چیز بگویم من کلاً از کالری شماری متنفرم. کار من اصلاً این نیست و در تمام کتاب هم کاری با این قضیه ندارم؛ پس نگران نباشید. اما باید تصدیق کنم که این کیلوگرم‌های اضافی لعنتی، همه حاصل مصرف کالری بیش از حد نیاز هستند. پس بد نیست نگاهی به این معادله‌ی حیاتی داشته باشیم:

$$۳۵۰۰ \text{ کالری} = ۴۵۰ \text{ گرم چربی بدن}$$

چرا این‌ها را به شما می‌گویم؟ خب، اول برای این که بدانید اگر می‌خواهید ۴۵۰ گرم از چربی‌های خود را بسوزانید، باید ۳۵۰۰ کالری بسوزانید (حدود هفت ساعت نرم دویدن یا ایروبیک).

بعد به خاطر این که توجه داشته باشید با مصرف (خوردن) هر ۳۵۰۰ کالری غیر ضروری، ۴۵۰ گرم به چربی‌های اضافی خود خواهید افزود. اجازه بدهید یک چیزی به شما بگویم. همزمان با سال نو، تقریباً ۲/۵ کیلوگرم به وزن شما اضافه می‌شود. زیرا به مدت حدود چهار هفته، روزانه دست کم ۵۰۰ کالری بیش از حد نیاز خود مصرف می‌کنید.

همه‌ی آن خوراکی‌ها و تنقلات، اضافه وزن می‌آورند و شما باید هنگام خوردن آنها این را بدانید. اگر می‌توانید آنها را بسوزانید، اشکالی ندارد. اما به نظر من همین که شما الان در حال خواندن این کتاب هستید، نشان دهنده‌ی این است که احتمالاً موفق به این کار نشده‌اید.

پس در تمام مدت خواندن این کتاب معادله‌ی فوق را فراموش نکنید تا به وزن و تناسب اندام مطلوب خود دست پیدا کنید.

