



دویدن و تناسب اندام برای خانم‌ها

مترجمان :

امیر سلطانی

انسیه یار احمدی



انتشارات جهان ادیب

۱۳۸۹



انتشارات سانس

سرشناسه: گالوی، جف، ۱۹۴۵-م.
 Galloway, Jeff
 عنوان و نام پدیدآور: دویدن و تناسب اندام برای خانم‌ها/ جف و باربارا گالوی: [با]
 نانسی کلارک؛ مترجمان امیر سلطانی و انسیه یار احمدی.
 مشخصات نشر: تهران، سانس، جهان ادیب، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص. : مصور.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۶۳-۵۶-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: ص.خ.به انگلیسی: Running and fat burning for women, 2009.
 موضوع: آمادگی جسمانی زنان
 موضوع: دو برای زنان
 موضوع: تمرین‌های لاغری
 موضوع: رژیم لاغری
 شناسه افزوده: گالوی، باربارا
 شناسه افزوده: Galloway, Barbara
 شناسه افزوده: کلارک، نانسی، ۱۹۵۱-م.
 شناسه افزوده: Clark, Nancy
 شناسه افزوده: سلطانی، امیر، ۱۳۶۳-
 شناسه افزوده: یار احمدی، انسیه، ۱۳۶۲- مترجم.
 رده‌بندی کنگره: ۹۱۴۸۹ د ۱۷ ک ۷۴۸۲/ G
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/ ۷۰۴۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۸۳۱۸۹

دویدن و تناسب اندام برای خانم‌ها

مترجمان: امیر سلطانی، انسیه یار احمدی
 ناشران: انتشارات سانس، انتشارات جهان ادیب
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: انتشارات سانس
 لیتوگرافی: طیف نگار
 چاپ: طیف نگار
 نوبت چاپ: اول
 قیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 تاریخ نشر: ۱۳۸۹
 قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۶۳-۵۶-۰

نشانی: تهران- تهران نو- فلکه لوزی- خیابان ۱۱/۳۱- پلاک ۱۰- طبقه اول (انتشارات سانس)
 تلفن: ۷۷۴۷۶۸۹۹؛ دورنگار: ۷۷۴۰۱۸۱۹؛ پست الکترونیکی: saessi.pub@gmail.com



نشانی: تهران- میدان انقلاب- کوچه ۱۲ فروردین- کوچه بهشت آئین- پلاک ۱۲- طبقه اول
 تلفن: ۶۶۹۶۹۱۱۱؛ دورنگار: ۶۶۹۷۱۳۲۹؛ پست الکترونیکی: maftoon@academybookshop.com



« فهرست مندرجات »

پیشگفتار.....	۵
موارد مربوط به خانمها.....	۲۳
خوردن با هدف.....	۶۳
ورزش مفرح است! اگر در منطقه سوزاننده چربی قرار بگیرید.....	۱۰۳
انگیزش.....	۱۳۷
توصیه‌ها و تکنیک‌ها.....	۱۴۷
عیب‌یابی.....	۱۶۳

www.ketab.ir

حرف‌های مهماندار هواپیما را صدها بار شنیده بودم اما مفهوم یک مطلب را درک نکرده‌ام. منظورم آن قسمتی است که در مورد استفاده از ماسک اکسیژن در مواقع اضطراری می‌گوید، بخصوص هنگامی که کودکی همراه شماست. زیرا تصور اینکه اکسیژن را قبل از اینکه به کودک بدهم، خود استفاده کنم برایم سخت است.

در جامعه ما، زنان گرایش زیادی به مراقبت از دیگران دارند. همچنین ما به جلوگیری از تضادها از طریق پیروی از الگوهای اجتماعی گروهی تمایل داریم - حتی زمانی که بدانیم تغییر باعث افزایش کیفیت سلامتی می‌شود. ما می‌خواهیم اعضای خانواده و دوستانمان در رفاه و به دور از ناراحتی زندگی کنند. ما به طور غریزی دیگران را در اولویت قرار داده و از خود غافل هستیم.

این رویه کارساز نیست. درصد بالایی از کودکان امروزی به شدت اضافه وزن دارند حتی می‌توان گفت که کودکان از هر زمانی در گذشته، چاق‌ترند. کارشناسانی که در این مورد مطالعه می‌کنند معتقدند که نسل کودکان حاضر تنها به خاطر افزایش دیابت نوع ۲ که از چاقی ناشی می‌شود، اولین نسل آمریکایی‌هایی می‌شوند که بیشتر از والدینشان عمر نخواهند کرد. بدتر اینکه کیفیت زندگی کودکانمان به علت اضافه وزن به طور قابل توجهی کاهش خواهد یافت.

از تحقیقات چنین بر می‌آید که کودکان تمایل دارند تجربیات سبک زندگی خود را بیشتر از هر فرد مؤثر دیگری از مادران خود الگوبرداری کنند. اما امروزه مادران بیش از گذشته دارای اضافه وزن شدیدی هستند. اکنون وقت گرفتن ماسک اکسیژن است. حتی اگر کودکی هم نداشت، می‌توانید عامل برجسته‌ای در کمک به دوستان و اعضای خانواده باشید تا آنها احساس بهتری داشته باشند و از بیماری‌های طولانی‌مدتی که انسان را از پا در می‌آورد، جلوگیری کنید. به عنوان مثال، هر فردی که برای رویدادی مانند 'ماراتون ملی مبارزه با سرطان سینه' آماده می‌شود، حداقل روی ۲۰ نفر تأثیر می‌گذارد تا باعث پیشبرد سلامت آنها شود.

می‌دانیم که باید قدری بیشتر ورزش کنیم و قدری هم بهتر غذا بخوریم. ولی این را هم می‌دانیم که کودکان، همسران و دوستان ما عاشق سیب‌زمینی سرخ کرده و بازی‌های

ویدیویی و تلویزیونی هستند. همچنین گویی احساس گناه می‌کنیم اگر وقتمان را صرف ورزش کنیم در حالی که کارهای بسیار زیاد دیگری نیز برای انجام دادن وجود دارد. پس بهتر است ماسک اکسیژن را بردارید و نفس بکشید.

شروع یک برنامه ورزشی، تغییر عادات غذا خوردن و بخصوص پذیرش اینکه سبک زندگی ما سألهاست که از مسیر خود خارج شده، سخت و استرس‌زاست. اما ورزش باعث رهایی از بسیاری از این استرس‌ها می‌شود. به علاوه، هر یک از ما می‌توانیم در خود تغییر ایجاد کرده و بر دیگران نیز بدون موعظه کردن تأثیر بگذاریم تا آنها نیز در خود تغییر ایجاد کنند. شما می‌توانید بر سلامتی و نشاط خود کنترل بیشتری داشته و نسبت به آنها نگرش بهتری داشته باشید. به دلیل اینکه از ماسک اکسیژن تنفس می‌کنید، توانایی این را دارید که مادر، همکار، خواهر، دختر و دوست بهتری باشید.

این کتاب برنامه‌های مفیدی را جهت تلفیق ورزش‌های سبک تعادلی و تغذیه سالم و انرژی‌زا به شما ارائه می‌کند. پیش از شما هزاران زن این راه را رفته‌اند و اکنون از زندگی خود لذت می‌برند. بسیاری از زنان بدون برنامه منسجمی برای کاهش وزن و چربی‌های اضافه اقدام می‌کنند ولی خیلی زود متوقف می‌شوند. این بدان معنی نیست که فرد اراده انجام این کار را ندارد. بر اساس تجربه، درجه موفقیت در سازگاری با سبک زندگی جدید به آگاهی از طریق مشاهده مستقیم بستگی دارد، درست شبیه آمادگی یک کودک پیش از اینکه بتوان خواندن را به او آموخت. زنان باید این آمادگی را داشته باشند تا با احساس مسئولیت و تعهدی که دارند، بدن، ذهن و روح خود را با لذت ورزش منظم و انتخاب غذاهای انرژی‌زا در هم آمیزند.

اگر هنوز آمادگی این کار را ندارید، کتاب «تغییر در جهت سلامتی» نوشته (جیمز پروچاسکا، جان نورکراس، کارلو دیکلمنت) را به شما پیشنهاد می‌کنیم. در این کتاب برنامه‌ای شش مرحله‌ای برای غلبه بر عادات بد و حرکت به سوی جلو ارائه می‌دهد.

هر وقت آماده شدید، ماسک اکسیژن را گرفته، تنفس کنید و بعد آن را به دیگران بدهید. جنیفر با تغییر برنامه زندگی خود توانست ورزش را ۱۰۰ پوند کاهش دهد. او در گذر از مراحل زندگی (از زمان مدرسه تا دورانی که سر کار می‌رفت، ازدواج کرد و صاحب فرزند شد)، صد پوند اضافه وزن پیدا کرده بود. روز بعد از ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ زمانی که همه به فکر ایجاد تغییر در زندگی خود بودند، جنیفر تصمیم گرفت تا اضافه وزن خود را از طریق رژیم و ورزش کاهش دهد. او در کودکی از دویدن متنفر بود. اما به عنوان دختر یک دوندۀ

دو ماراتون، می‌دانست که دویدن در سوخت کالری و چربی‌های اضافه مؤثر است. تصمیم خود را گرفت و برای دویدن به بیرون رفت. در مدت ۷ سال از زندگی جنیفر اتفاقاتی رخ داد که شامل بارداری، زایمان سخت و تصادف سنگین بود و در نهایت او در این ۷ سال روش خود را تغییر داد و از آن پس دویدن را دوست داشت و توانست نیم ماراتون ۲۰۰۸ تام‌کینگ را در زمان ۲ ساعت و ۴ دقیقه به اتمام رساند. یک ماه قبل از این مسابقه، جنیفر کاهش وزن ۱۰۰ پوندی خود را که رؤیای سال ۲۰۰۱ او بود جشن گرفت. او گفت: «تجربه به من ثابت کرد که مزیت دویدن فقط دریافت جوایز مسابقات نیست».

شما تحت کنترل خود هستید!

تنها شرط لازم برای شروع: میل به فعالیت‌تر شدن و مدیریت وعده‌های غذایی است.

- روش‌های این کتاب به خانم‌ها کمک می‌کند تا ۱۰، ۲۰، ۵۰ و حتی بیش از ۱۰۰ پوند از وزن خود را کاهش دهند - و از اضافه وزن دوری کنند.
- شما برای سوزاندن چربی زیاد، باید پیاده‌روی کنید یا ورزش‌های مورد علاقه خود را انتخاب کنید.
- مقدار نامحدودی از کالری‌ها هستند که با ورزش سبک می‌سوزند.
- شما این توانایی درونی را دارید که مسئولیت خوردن و ورزش خود را به عهده گیرید.
- صبور باشید - انباشته شدن چربی سال‌ها زمان می‌برد و بهترین راه این است که به تدریج سوزانده شود.
- شما ارتباط مثبتی با غذا و ورزش برقرار می‌کنید.
- این برنامه این امکان را به شما می‌دهد تا بر انگیزه خود، میل به ورزش، الگوهای تغذیه‌ای و نگرش خود، نظارت داشته باشید.

این کتاب یک کتاب «رژیم» نیست. رژیم‌های محدود کننده تقریباً کارساز نیستند. ورزش را می‌توان در بیشتر موارد در بخش‌های کوتاه‌تر انجام داد و در روزهای پرمشغله نیز آن را گنجانند - بدون درد و رنج. غذاهایی که ما پیشنهاد می‌کنیم به راحتی در دسترس‌اند و به راحتی نیز آماده می‌شوند. شما مجبور نیستید در یک باشگاه ورزشی

ثبت‌نام کنید، یک مربی ورزشی شخصی استخدام کنید، در یک برنامه کاهش وزن نام‌نویسی کنید یا غذا و تجهیزات ورزشی گران تهیه کنید.

خوردن غذا هنگامی لذت‌بخش است که بتوانید نحوه خوردن خود را تنظیم کنید. با برنامه ما می‌توانید تعداد دفعات غذا خوردن خود را متناسب کنید. با برقراری توازن میان ورزش و غذا خوردن در برنامه روزانه خود، از نظر جسمی و روحی در طول روز با نشاط‌تر خواهید بود. میان وعده‌های مکرر و پیاده‌روی‌های بیشتر، سوخت و ساز بدن شما را به سمت یک کوره سوزاندن چربی که شب و روز می‌سوزد، سوق خواهد داد.

اگر برنامه مناسبی برای ورزش کردن داشته باشید، بدن، ذهن و روح شما به احساسی بسیار خوشایند می‌رسد. در این شرایط، دیگر به هیچ قیمتی راضی نمی‌شوید که ورزش خود را کنار بگذارید. زیرا حس موفقیت و کنترل، مهم‌تر از تناسب اندام یا کاهش وزن است. اگر در ورزش کردن روند مناسبی داشته باشید و آن را به طور منظم ادامه دهید، در طول ورزش و پس از آن احساس خوشایندی خواهید داشت. بسیاری از افرادی که وابستگی زیادی به ورزش پیدا می‌کنند، به قدرت روانی غیر منتظره‌ای دست می‌یابند که سبب تغییرات مفید دیگری در زندگی آنها خواهد شد.

- ورزشکاران زمانی را به سلامتی خودشان اختصاص می‌دهند.
- فشاری که از ورزش به وجود می‌آید آنی و نیروزاست.
- ورزش به شما این فرصت را می‌دهد تا بر خود کنترل داشته باشید - بدون نیاز به هیچ دلیلی.
- اطلاعاتی که در این کتاب ارائه شده، توصیه‌هایی از طرف دو ورزشکار است. برای توصیه‌های پزشکی یا اطلاعات تخصصی غذایی به مراکز پزشکی و متخصصان تغذیه معتبر مراجعه نمایید.

بنابراین برای اینکه احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید و با انرژی بیشتری از زندگی لذت ببرید، خود را آماده کنید. شما می‌توانید!

برنامه سه بخشی

- شما تحت کنترل یک فرآیند هستید.
- شما این توانایی را دارید که مسئولیت غذا خوردن و ورزش کردن خود را به عهده بگیرید.

- صبور باشید و تسلیم نشوید.
- کلید موفقیت، لذت بردن از ورزش است.
- شما در حالی که حرکات سبک را به فعالیت‌های روزانه خود اضافه می‌کنید، زیر پوشش «تنظیم کالری» هستید.

بخش یک: خوردن هدفدار. در ادامه، غذاهایی که به راحتی در دسترس بوده و بیشتر آنها را می‌توان به سرعت آماده کرد، به شما معرفی می‌شوند. آنگاه متوجه خواهید شد که برای کنترل بر تعادل کالری روزانه بدن خود و به همان اندازه ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات غذایی که بدن شما در روز به آنها نیاز دارند، چگونه برنامه غذایی خود را تنظیم کنید. وبسایت‌ها ابزارهای اطلاع‌رسانی مناسبی در این زمینه هستند زیرا شما از طریق آنها می‌توانید با توجه به مواد غذایی مورد نیاز بدنتان کنترل وعده غذایی را بیاموزید. همچنین می‌آموزید که آیا مواد غذایی مورد نیاز بدن را به دست آورده‌اید یا نه و سپس در صورت نیاز، برای جبران کمبود آن مواد غذایی، آنها را با یک برنامه غذایی تطبیق می‌دهید.

بخش دو: ایجاد کوره سوخت چربی برای خود. از طریق افزایش تدریجی پیاده‌روی طولانی یا پیاده‌روی تند و یا تمرین‌های بدنی طولانی‌تر در هفته، شما هزاران سلول ماهیچه‌ای خود را آماده می‌کنید تا چربی بیشتری را بسوزانند. البته این سوزاندن چربی تنها موقع ورزش کردن اتفاق نمی‌افتد. هنگامی که این سلول‌های ماهیچه‌ای وضعیت خود را با سوزاندن چربی وفق دهند، آنگاه در حال نشستن، راه رفتن و حتی هنگام خواب در شب نیز چربی بیشتری را خواهند سوزاند.

بخش سه: قدم زدن بیشتر در هر روز. یک گام‌شمار بگیرید و تعداد گام‌های خود را در هر روز افزایش دهید. در حین انجام فعالیت‌های روزانه، وقت بیکاری خود را با پیاده‌روی‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای پر کنید. گام‌های بیشتر، اشتها را افزایش نمی‌دهد، بلکه چربی را در طول روز می‌سوزاند.

سوزاندن چربی نه کاهش وزن: با آن که ترازوها ابزار مهمی محسوب می‌شوند، ولی شما نمی‌توانید ذهن خود را مشغول تغییرات روزانه وزن خود کنید. نوسانات مقدار آب در بدن شما سبب می‌شود یک روز وزن شما بالا و روز دیگر پایین بیاید. شما با تطبیق فعالیت‌های روزانه و بسیاری از غذاهای مقوی خود می‌توانید این فرآیند را از طریق سوزاندن واقعی چربی کنترل کنید. ترازوها نیز تا حدودی این نوسانات را نشان می‌دهند، اما سطح چربی کلی را می‌توان کاهش داد- حتی اگر «گزارش ترازوی روزانه» در برخی روزها کمی بالاتر باشد.

وزن خوب در برابر وزن بد : توده ماهیچه‌ای یک ورزشکار معمولاً نسبت به رشته‌های ماهیچه‌ای در یک فرد غیر ورزشکار، وزن بیشتری دارد. هنگامی که زنان ورزش را شروع می‌کنند، اغلب تجربه اضافه وزن جزئی را دارند در حالی که ماهیچه، خود را با بسیاری از تغییرات وفق می‌دهد : ذخیره اضافی برای سوخت، آب بیشتر برای سرد شدن و به جریان درآوردن انرژی و حجم خونی بالاتر برای دریافت اکسیژن و دفع مواد زائد بدن. ماهیچه‌های شما در حال تبدیل به ماهیچه‌های مرتعش ورزشکاری هستند که اغلب می‌توانند چربی بسیار زیادی را با خستگی کمتری که اکنون آن را تجربه می‌کنید، بسوزانند.

ارتباطی مثبت با غذا

نوشته باربارا کالووی

«هر زنی توانایی ارتباط مثبت با غذای انرژی‌زا را دارد.»

- ارتباط با غذا برای سوزاندن چربی بسیار حیاتی است.
- ارتباط منفی، به معنی خوردن برای داشتن احساسی بهتر است.
- ارتباط مثبت، به معنی مدیریت انتخاب غذایی شماست تا تمام روز، انرژی داشته باشید.
- شما هر روز تنظیم کالری دارید.
- انرژی با خوردن مکرر حفظ می‌شود : ۶ تا ۸ بار در روز
- شما میان‌وعده‌هایی را انتخاب خواهید کرد که احساس خشنودی را در شما ایجاد می‌کند زیرا مواد غذایی متعادل هستند.
- هر میان‌وعده هدفی دارد - جذب کلسیم، آهن، پروتئین و غیره مهم است.
- تنوع مهم است. حتی اگر میان‌وعده‌ای را واقعاً دوست دارید، آن را هر روز یا یک روز در میان مصرف نکنید.
- شما هنوز می‌توانید غذاهای مورد علاقه خود (انتخاب غذایی غیر استاندارد) را بخورید و بنوشید اما باید تنظیم کالری داشته باشید.
- شما تحت کنترل هستید و احساس خوبی دارید.

ایجاد ارتباط با مردان، بچه‌ها، سرپرست و دیگران، برای اکثر زنان مهم است. تمایل به ایجاد روابطی منظم، خود سبب افزایش استرس می‌شود. این استرس می‌تواند ارتباطات را تغییر دهد. بسیاری از زنان با خوردن غذاها یا نوشیدنی‌هایی که برای سلامتی و سوزاندن چربی مضر هستند با استرس خود مقابله می‌کنند. اما غذا و نوشیدنی، در بهترین شرایط، تنها به صورت موقت باعث رهایی از استرس می‌شود ولی در واقع سبب افزایش چربی بدن می‌شوند.

در مقابل، ورزش سبک عامل نیرومندی برای رفع استرس است که می‌تواند شما را قادر به ایجاد تغییرات مثبت کند. در فصل بعد توضیح خواهیم داد که چگونه این کار انجام می‌گیرد. اکنون به بخش غذایی این مسأله می‌پردازیم.

شما می‌توانید از غذاهایی که سالم و انرژی‌زا هستند لذت ببرید.

اگر اکنون غذای خاصی را دوست ندارید، آن را با غذاهای دیگر ترکیب کنید و از برخی ترکیبات فصلی فراوانی که در دستور غذایی نشریه‌هایی مانند مجله «آشپزی سبک» وجود دارد، استفاده کنید. شما باید یاد بگیرید که همه چیز را دوست داشته باشید. با این کار احساس بهتری خواهید داشت. برای داشتن احساس خوب و حفظ سطح بالایی از سلامتی باید هر روز غذاهایی را بخورید که از نظر تغذیه‌ای متعادل باشند.

شما توانایی شگفت‌انگیزی در استفاده از مغزتان برای کنترل معده خود دارید. متأسفانه این موضوع معمولاً طی رژیم‌های فشرده‌ای که تأثیرات منفی بعدی بر جای می‌گذارند، انجام می‌گیرد. ما فقط می‌توانیم برای خودمان برنامه‌ریزی کنیم تا در طول روز به طور مکرر از غذاهای انرژی‌زا به مقداری که باعث افزایش چربی بدنمان نشوند، استفاده کنیم.

شما می‌توانید میزان کالری را تنظیم کنید. زنان همیشه باید میزان آن را کنترل کنند. پذیرش کنترل کالری به این معناست که خودتان را در یک تنظیم کالری قرار دهید. در عین حال می‌توانید شکلات بخورید یا نوشیدنی بنوشید. شما تعیین می‌کنید که هر روز چگونه میزان کالری خود را تنظیم کنید.

شما می‌توانید ارتباط خود با غذا را در جهت مثبت تغییر دهید. ممکن است اکنون برای رفع غصه‌ها، استرس‌ها و یا ناراحتی‌ها غذا مصرف کنید. اما هنگامی که

متوجه شوید این ارتباط مناسب نیست باید از آن خارج شوید، راه برای ایجاد ارتباطی مثبت برای شما باز می‌شود: تغذیه مناسب همراه با احساسی خوب.

شما می‌توانید تحت کنترل شرایط باشید. با تنظیم کالری‌ها، برنامه‌ریزی، داشتن گزینه‌های خوب قابل دسترس و استفاده از «الگوی مناسب» مانند یک وب‌سایت غذایی، می‌توانید ناخداي کشتي خود باشید.

تغییر ارتباط می‌تواند استرس را باشد. ورزش سبک ابزار نیرومندی است که می‌تواند میزان قابل توجهی از استرس را از بین برده یا اداره کند. توجه کنید که اوقات سختی خواهید داشت و تسلیم نشوید. میلیون‌ها نفر این تغییر را ایجاد کرده و احساس خیلی بهتری پیدا کرده‌اند.

استرس را می‌توان اداره کرد. ورزش می‌تواند به شما کمک کند تا با روشی اساسی استرس خود را اداره کنید. افزایش استرس ناخواسته باعث احساس دردها و رنج‌های کوچکی می‌شود که بسیار بزرگ به نظر می‌رسند. برای درک این فرآیند و اداره آن، ما استفاده از روشی که در کتاب موفق «تسخیر ذهنی-جسمی» (Mind-Body Prescription) نوشته دکتر جان سارنو بیان شده است را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

داشتن احساسی بهتر. هنگامی که ارتباط مؤثری برقرار می‌شود، در طول روز احساس بهتری دارید. زیرا شرایط تحت کنترل خودتان است. این احساس خوب را با این تشخیص که تلاش‌های شما تفاوت‌هایی را ایجاد می‌کند، تقویت کنید. برخی از زنان در این مرحله با تلاش و تغییر جدید (مثلاً یک سایز کمتر) به خود جایزه می‌دهند.

انرژی بیشتر برای ورزش کردن. اگر به طور منظم غذا می‌خورید، با قدم زدن بیشتر در روز، انرژی بیشتری برای انجام هر کاری مانند ورزش کردن را خواهید داشت.

اصول مهم :

- اصول حیاتی : جذب کالری را کنترل کنید تا ورزش شما بتواند چربی‌ها را بسوزاند.
- غذا برای تمرین بدنی به عنوان سوخت محسوب می‌شود- آن را در مقادیر کنترل شده نگه دارید.
- غذا بلوک‌های ساختمانی ماهیچه، استخوان و اندام‌هایی را تشکیل می‌دهد که باید روزانه جایگزین شوند.
- کالری روزانه را با کنترل میزان غذا تنظیم کنید.
- غذاها را ترکیب کنید تا با مصرف کالری کمتر احساس خشنودی داشته باشید.
- هر شب یک لیست از میزان کالری‌های خورده شده یا سوخته (ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و غیره) تهیه کنید.
- شما تحت کنترل هستید : الگوی مناسب، وب‌سایت‌ها، برنامه‌های کنترل وزن و غیره را به کار گیرید.
- کلید داشتن احساس خوب، اداره میزان قند خون است که به شما کمک می‌کند تا انگیزه خود را حفظ کنید.
- هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار چیزی بخورید.
- هیچ‌گاه نگویید هرگز - غذاهایی که دوست دارید را به طور کامل حذف نکنید، آنها را جیره‌بندی کنید.
- آب یا نوشیدنی‌های کم یا بدون کالری را همراه با غذا و در طول روز بنوشید تا احساس خشنودی طولانی‌تری داشته باشید.
- اصل حیاتی برای تأمین انرژی کار بدنی : ظرف ۳۰ دقیقه از پایان یک کار بدنی، ۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری (متشکل از ۸۰٪ کربوهیدرات ساده و ۲۰٪ پروتئین) مصرف کنید.

ملاحظات بالینی :

- خانمی رژیم گرفت و بیش از ۷۰ پوند از وزن خود را در ۶ ماه کم کرد، اما ظرف یک سال، بیشتر از قبل افزایش وزن پیدا کرد.

- خانم دیگری پس از ورزش کردن ۹۸ پوند وزن خود را کاهش داد و آن را ۵ سال ثابت نگه داشت و هنوز هم ادامه می‌دهد، او متوجه شد که از ورزش لذت می‌برد و ورزش از اضافه وزن دوباره جلوگیری می‌کند.
- رژیم‌های سفت و سخت باعث کاهش آب بدن می‌شوند که به سرعت دوباره بر می‌گردد.
- ارتباط ورزش با غذای خوب باعث ایجاد تغییر رفتاری می‌شود- شما احساس خوبی خواهید داشت.
- خوردن میان‌وعده خوب است! اما باید میان‌وعده‌های مناسب را انتخاب کنید.
- با استفاده از یک وب‌سایت خوب، جذب کالری را بیشتر تحت کنترل قرار دهید. من از www.fitday.com استفاده می‌کنم.
- در این کتاب یک برنامه غذایی توصیه شده به شما ارائه خواهد شد.

کلید موفقیت، ورزش سبک است

- «اگر ورزش یک دارو بود، بیشترین تجویز را در طول تاریخ بشر به خود اختصاص می‌داد.»
- مقدار چربی که می‌توانید از طریق رژیم غذایی کاهش دهید، محدود است.
 - ورزش کوره چربی شماست که در تمام طول روز چربی شما را می‌سوزاند و می‌تواند این کاهش چربی را حفظ کند.
 - هنگامی که ورزش سبک به طور صحیح انجام شود، شما در طول ورزش و بعد از آن نیز احساس بهتری دارید.
 - دردها و ناراحتی‌های ناشی از ورزش، خودبه‌خود کاهش می‌یابند و می‌توانند تقریباً از بین بروند.
 - ورزش خیلی سخت یا خیلی طولانی (برای شما در آن روز) اغلب باعث افزایش اشتها خواهد شد.
 - ورزش‌های سبک در بخش‌های کوتاه‌تر، مانند پیاده‌روی، کالری را بدون افزایش اشتها می‌سوزانند.
 - هدف کتاب حاضر این است که تمرین‌های ورزشی متنوعی را به شما ارائه دهد که بر برنامه و شیوه زندگی شما منطبق باشد.

- سوختن چربی شما هر روز با یک قدم آغاز می‌شود- و هر قدم بعدی چربی بیشتری را می‌سوزاند.
- ورزش، مدت و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و می‌توانید با برخورداری از عمری طولانی و سلامتی، سال‌های سال زندگی کنید.
- برنامه آموزشی سوزاندن چربی در این کتاب را به عنوان برنامه‌ای روزانه مشاهده کنید که با توصیه‌هایی سرگرم کننده شده است.

در واقع ورزش فشار خون را پایین‌تر می‌آورد، به شما کمک می‌کند تا کلسترول خود را تنظیم کنید، احتمال ابتلا به سرطان، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و طول عمر با کیفیت شما را افزایش می‌دهد. ورزش (در طول هر تمرین بدنی و بعد از آن) باعث می‌شود که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم. با ورزش می‌توانیم هر روز به نگرش بهتری برسیم که ماندگار باشد.

همچنین روشن است که شما با ورزش می‌توانید چربی بسیار زیادی را بسوزانید! تقریباً هر روز در برنامه‌های گفتگوی تلویزیونی برخی خانم‌ها ماجرای تغییرات وزنی خود را تعریف می‌کنند مثلاً شخصی می‌گوید: «سال‌ها با چاقی زندگی ملامت‌باری داشته، ورزش را شروع کرده، خوردن خود را کنترل کرده و ۲۰، ۴۰، ۱۰۰ پوند وزن خود را کاهش داده‌اند.» داستان این افراد واقعی را می‌توانید در قسمت «قهرمانان» در این کتاب بخوانید.

شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید!

ورزش سبک در شما حس عزت نفس، نیرومندی جسمانی و تمایل به تغییرات در زندگی را به وجود می‌آورد. اگر فقط بیرون بروید و پاهای خود را برای قدم برداشتن حرکت دهید یا به باشگاه ورزشی بروید، بدنتان احساس خوبی خواهد داشت و ذهنتان نیز بهتر تمرکز می‌کند. ممکن است پیش از تمرین بدنی احساس خیلی خوبی نداشته باشید، اما یک احساس نشاط پس از ورزش به وجود می‌آید که - برای دیگران در زندگی‌تان - انرژی‌زا و جذاب است. وقتی احساس خوبی نسبت به خود دارید، اتفاق خوبی هم رخ می‌دهد و ورزش می‌تواند به شما هدیه صادقانه‌ای از اعتماد به نفس را بدهد.

- پیاده‌روی سبک به مدت چند دقیقه باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به قبل داشته باشید و به نکاتی که از قبل در مورد خود نمی‌دانستید، آگاه شوید.

- شما می‌توانید در یک روز پُر مشغله از خانه بیرون بزنید و انجام کارها را به بعد موکول کنید.
 - می‌توانید پیاده‌روی را ادامه دهید، در حالی که فکر نمی‌کردید که بتوانید.
 - مسائل (شخصی، کاری، خانوادگی) را در حین ورزش و پس از آن حل کنید.
 - پس از یک ورزش سبک، آدم مفیدتری هستید و با انرژی بیشتری کارهایتان را انجام می‌دهید.
 - به هنگام ورزش با سطح تلاش ملاحظه‌کارانه، بهتر و روشن‌تر فکر می‌کنید.
- اگر ورزش به شما صدمه بزند، احتمالاً یا آن را اشتباه انجام داده‌اید، یا یک مشکل ارتوپدی دارید، یا ورزشی که انجام داده‌اید برای شما مناسب نبوده است. برنامه موجود در این کتاب، شما را ناخدای کشتی ورزشتان می‌سازد. هنگامی که دائماً فواید ورزش را حس می‌کنید، مشتاقانه در انتظار پیاده‌روی بعدی، رفتن به باشگاه ورزشی و غیره خواهید بود.

فواید سلامتی بدون کاهش وزن

حتی اگر کاهش وزنی هم وجود نداشته باشد، ورزش منظم یکسری فواید سلامتی مهمی را به ما هدیه می‌کند. مطالعات کلینیک کوپر (Cooper Clinic) که دکتر کنس کوپر (Dr. Kenneth Cooper) در دالاس تگزاس (Dallas TX) آن را تأسیس کرده است و نیز سایر سازمان‌ها نشان می‌دهند که حتی در افراد چاق نیز هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنند، عوامل خطرناکی که در آنها باعث بیماری قلبی و سرطان می‌شود کاهش می‌یابند. آنها همچنین با ورزش منظم، احساس بهتری نسبت به خود داشته و موفق‌تر خواهند بود.

برنامه

- یک تمرین ورزشی سبک در هفته، که بتدریج به ۹۰ دقیقه افزایش یابد.
- دو تمرین بدنی ۶۰ دقیقه‌ای.
- ۲ تا ۳ جلسه اختیاری تمرین ورزشی یا پیاده‌روی سبک ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفتگی (ورزش‌هایی که از آنها لذت می‌برید).
- پیاده‌روی شامل ۱۰/۰۰۰ قدم در روز در فعالیت‌های روزانه خود.

ورزش نباید به شما صدمه بزند - و باید باعث ایجاد احساسی خوب در شما شود. فعالیت‌های سبک نه تنها سرعت سوخت و ساز بدن شما را بالا می‌برند، بلکه باعث می‌شوند تا شما در طول روز احساس نیرومندی بیشتری داشته باشید. اثرات مثبت ورزش سبک نسبت به زمانی که هنوز شروع به ورزش نکرده‌اید، در شما احساس بهتری بر جای می‌گذارد - و این نیرو تا ساعت‌ها در شما باقی می‌ماند.

سلول‌های ماهیچه‌ای را برای سوزاندن چربی آماده می‌سازید

ورزش با تلاشی سبک شما را دقیقه به دقیقه و ساعت به ساعت به نقطه هوازی (آیروبیک) یا منطقه چربی سوز سوق می‌دهد. ورزش بسیار سبک که به صورت منظم انجام گیرد (حتی در بخش‌های کوتاه) بدن شما را به اندازه کافی متناسب می‌سازد تا بتدریج مدت آن را به یک ورزش طولانی‌تر در هفته افزایش دهید. همزمان با افزایش این ورزش طولانی، شما هزاران سلول ماهیچه‌ای را به عاملی برای سوزاندن چربی تبدیل خواهید کرد. این بدان معناست که میزان چربی سوخته شده روزانه خود را نسبت به قبل افزایش داده‌اید. - حتی هنگام نشستن یا خواب.

در این کشتی دو نوع سوخت دارید: گلیکوژن و چربی

گلیکوژن شکل ذخیره شده کربوهیدرات است و تأمین کننده سوخت اولیه برای مغز است. از آن می‌توان در آغاز هر ورزش سختی، به عنوان سوخت اولیه استفاده کرد. اما این کار منجر به ایجاد توده‌ای از ضایعات به نام اسیدلاکتیک می‌شود که گرسنگی شما را افزایش می‌دهد. ذخیره گلیکوژن در بدن انسان محدود است و باید دوباره تأمین شود.

چربی بدن از «ذخیره مستقیم» چربی خورده شده در رژیم غذایی شما و از مصرف اضافی کربوهیدرات‌ها و پروتئین انباشته می‌شود. حتی افراد بسیار لاغر نیز در کشتی بدن خود صدها مایل سوخت چربی دارند. این منبع انرژی هنگامی می‌سوزد که ورزشکاران در حال انجام نوعی ورزش هستند که برای اجرای آن تعلیم دیده‌اند و به راحتی آن را انجام می‌دهند.

ورزش هوازی (آیروبیک) چربی را می‌سوزاند - بدون

نفس نفس زدن

- برای اینکه سوختن چربی اتفاق بیافتد، باید اکسیژن کافی در هنگام ورزش توسط خون تأمین شود.
- هنگام پیاده‌روی یا انجام هر ورزش سبکی که به ماهیچه‌ها استرس وارد نمی‌شود، جریان خون طبیعی، اکسیژن کافی برای سوزاندن چربی را تأمین می‌کند.
- اگر نفس‌نفس نزنید، در مرحله هوازی یا سوزاندن چربی سوز هستید.
- وقتی ورزشی انجام می‌دهید که برای شما بسیار سخت است و نمی‌توانید در آن لحظه صحبت کنید، ماهیچه‌ها فراتر از حد فعلی خود در حال کار کردن هستند. به عبارتی در این زمان در مرحله‌ای فراتر از سوزاندن چربی هستید.
- سپس ماهیچه‌ها برای کسب انرژی به سمت مصرف گلیکوژن می‌روند که ضایعات زیادی (اسید لاکتیک) را بر جای می‌گذارد.
- هنگامی که پاهای شما با این ضایعات (اسید لاکتیک) پر می‌شوند، سفت‌تر و سفت‌تر می‌شوند و ورزش هیچ لذتی برای شما ندارد - ماهیچه‌ها آسیب می‌بینند.

ورزش سخت، انگیزه را کاهش می‌دهد

مدار منطقی مغز شما (سمت چپ مغز)، استرس را کنترل می‌کند و همچنین ذخیره گلیکوژن موجود که منبع سوخت برای مغز محسوب می‌شود را حفظ می‌کند. هنگامی که در حین انجام یک ورزش سخت، سطح استرس بالا می‌رود و ذخیره گلیکوژن پایین می‌آید، سمت راست مغز برای حفظ منبع سوخت خود شروع به ارسال تعدادی پیام منفی می‌کند که به شما می‌گویند «کسل کننده است» یا «چرا داری این کار را انجام می‌دهی».

ورزش سخت، گرسنگی را افزایش می‌دهد

هنگامی که ذخیره گلیکوژن کاهش می‌یابد، گرسنگی افزایش پیدا می‌کند. پیاده‌روی با برداشتن گام‌هایی آرام در مسافت‌های کوتاه به گلیکوژن اندکی نیاز دارد (شما در اصل در حال سوزاندن چربی برای سوخت هستید). دوندگان هنگامی که کُند می‌دوند و توقف‌های بیشتری می‌کنند، قصد دارند احساس گرسنگی خود را کاهش دهند. در روزهای تمرین

ورزشی کوتاه، بسیاری از ورزشکاران با تقسیم کردن تمرین بدنی خود به چندین بخش در صبح و شب، خبر از واکنش گرسنگی کمتری می‌دهند. هرچه سخت‌تر ورزش کنید، بعد از ورزش در همان روز یا روز بعد گرسنه‌تر خواهید شد.

دوندگان و افرادی که ورزش‌های خود را بسیار سخت آغاز می‌کنند، ظرف ۱۵ دقیقه اول گلیکوژن خود را می‌سوزانند

گلیکوژن، سوخت سریع قابل دسترس بدن شماست که در ۱۵ دقیقه اول ورزش سخت، مصرف می‌شود. افرادی که تحت این شرایط کمتر از ۱۵ دقیقه می‌دوند یا ورزش می‌کنند، ظرفیت چربی‌سوزی خود را به طور کامل افزایش نمی‌دهند. اما اگر شما خود را از مصرف کربوهیدرات‌ها محروم کنید، مثل زمانی که غذایی با کربوهیدرات پایین می‌خورید، سوخت گلیکوژن پایین می‌آید و در طول دوره گرم کردن بدن، بسیار به زحمت می‌افتید.

از درد ماهیچه‌ها جلوگیری کنید و با گرم کردن بسیار آرام بدنتان، چربی بیشتری بسوزانید

داشتن احساس خوب در آغاز یک تمرین بدنی متداول است و هنگام ورزش به میزانی تلاش کنید که مقدار مناسبی اسیدلاکتیک تولید شود. اگر حتی در پایان ورزش به نفس نفس بیافتید، در آن روز انجام آن ورزش برای شما بسیار سخت بوده است. این مواد زائد در ماهیچه‌های شما جمع شده و سپس آنها را سفت می‌کنند و باعث درد ماهیچه‌ها در روز بعد می‌شوند. اگر سرعت ورزش خود را بخصوص در ۱۵ دقیقه اول کاهش دهید، تولید و انباشت مواد زائد کاهش یافته یا از بین خواهد رفت. در مواقعی که تردید دارید، گرم کردن آرام بدن خود در آغاز ورزش را طولانی‌تر کنید.

از دقیقه ۱۵ تا دقیقه ۴۵ به سمت چربی‌سوزی پیش می‌روید

دوندگان و افرادی که تمرین‌های بدن خود را با سرعت بسیار بالا شروع می‌کنند، با بروز اولین نشانه‌های نفس نفس زدن می‌توانند با کاهش سرعت خود به طور قابل توجهی، احساس درد را کم کرده و «بیا دنده سنگین» به سمت سوزاندن چربی بروند. اگر شما در حد توانایی‌های خود ورزش کنید، هنگام پیاده‌روی از همان ابتدا به سمت سوزاندن چربی پیش می‌روید. زمانی که در حال دویدن یا انجام ورزش سخت به طور آرام هستید، پس از ۱۵ دقیقه بدن شما شروع به چربی‌سوزی کرده و چربی‌ها را تجزیه می‌کند و از آن به

عنوان سوخت استفاده می‌کند. در واقع چربی سوخت مناسب‌تری است و ضایعات کمتری تولید می‌کند. این چربی‌سوزی تا ۳۰ دقیقه بعد یا بیشتر ادامه می‌یابد. مادامی که دوندگان در حد توان خود به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه ورزش می‌کنند، بیشترین چربی را خواهند سوزاند. تقریباً با استراحت‌های مکرر در پیاده‌روی یا نرمش سبک و گام‌های آهسته ابتدایی، هر فردی می‌تواند در طول ۱۲ ماه هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای ورزش کند.

قاعده سوزاندن چربی :

سه جلسه در هفته، در منطقه چربی‌سوز

حتی ماهیچه‌های تمرین نکرده که به مدت ۵۰ سال فقط گلیکوژن سوزانده‌اند را می‌توان تحت دو شرط زیر برای سوزاندن چربی آماده ساخت :

- جلسات ورزشی را بتدریج تا ۶۰ دقیقه یا بیشتر افزایش دهید.
- این کار را به طور منظم انجام دهید : ۳ بار در هفته (بهتر است که بین جلسات بیشتر از دو روز فاصله نینفتد).

با ورزش ۹۰ دقیقه‌ای سوزاندن چربی خود را به حداکثر برسانید

جلسه استقامت برای این مطرح می‌شود که شما را برای یک دوره طولانی مدت در منطقه چربی‌سوز نگه دارد. برای کسب نتایج بهتر، این کار باید هر هفته انجام گیرد و یک هفته در میان به تدریج به ۹۰ دقیقه یا بیشتر افزایش یابد. اگر وقت شرکت در جلسه ۹۰ دقیقه‌ای را ندارید، باز هم چربی خواهید سوزاند اما ظرفیت سوزاندن چربی خود را به حداکثر نخواهید رساند.

«در صورت دویدن یا پیاده‌روی به مدت ۹۰ دقیقه، آن هم با گام‌های آهسته، در هر ۱۴ روز، ماهیچه‌ها خود را به طور بسیار مؤثری با سوزاندن چربی وفق می‌دهند. افزودن این مدت، به این معناست که شما از هزاران سلول ماهیچه‌ای که بیش از ۲۴/۷ چربی را می‌سوزانند، بهره‌مند هستید، حتی زمانی که پشت میز نشسته و یا هنگام شب که خوابیده‌اید.»

استراحت‌های بین پیاده‌روی یا نرمش سبک این امکان را برای شما فراهم می‌کند تا بدون احساس خستگی از منطقه چربی‌سوز فراتر روید

هرگاه دوره‌های استراحت از ابتدای پیاده‌روی یا دویدن انجام شوند، این امکان را برای ماهیچه‌ها فراهم می‌کند تا وارد منطقه چربی‌سوز شده، آنجا بمانند و سریع‌تر باز یافت شوند. میزان کالری که می‌سوزانید به میزان مسافتی که پیموده‌اید یا دقایقی که ورزش کرده‌اید بستگی دارد. استراحت‌های بین پیاده‌روی یا نرمش‌ها این امکان را به شما می‌دهند تا بدون اینکه در طول روز احساس خستگی داشته باشید، هر روز مسافت بیشتری را طی کنید. شما با پایین آوردن میزان فعالیت ورزشی خود در تمام طول جلسه ورزشی مدت طولانی‌تری در منطقه چربی‌سوز خواهید ماند. زمانی که تردید دارید، بهترین راه این است که آهسته‌تر راه بروید (دوندگان باید استراحت‌های بین پیاده‌روی خود را بیشتر کرده و سرعت دویدن خود را نیز کاهش دهند).

برای افزایش میزان چربی سوخته شده در هر هفته

چندین جلسه ورزشی کوتاه در هفته موجب می‌شود هر روز چربی شما بسوزد. رمز آن، انجام یکسری ورزش‌های سبکی است که می‌توانید در طول روز انجام دهید. شما می‌خواهید از این فعالیت‌ها لذت ببرید و باید گنجاندن آنها در شیوه زندگیتان ساده باشد.

به عنوان مثال، پیاده‌روی فرصتی تقریباً نامحدود برای سوزاندن چربی را در اختیار شما قرار می‌دهد، در حالی که به شما این امکان را می‌دهد که در ادامه روز احساس بهتری داشته باشید. به جای اینکه در هنگام انتظار برای یک جلسه یا قرار ملاقات، بنشینید و یا روی نیمکت، بچه‌ها را تماشا کنید، راه بروید تا به تعداد گام‌ها اضافه شود. برنامه ورزشی سبک مناسب شما در قسمت «ورزش جالب است» منتظر شماست.