

کاهش طبیعی وزن

در دو هفته

مؤلف:

Joanna Hall

مترجم:

معصومه پیروز بخت

سرشناسنامه	: هال، جوآنا، ۱۹۶۷ -
عنوان و پدیدآور	: Hall, Joanna
مشخصات نشر	: کاهش طبیعی وزن در دو هفته / مؤلفین جوآنا هال، سام مورفی؛ مترجم معصومه پیروزیخت.
مشخصات ظاهری	: تهران: آزاد مهر، ۱۳۸۶.
شابک	: ۲۱۶ ص: مصوم، جدول.
یادداشت	: 964-8477-34-5
یادداشت	: نیپا
موضوع	: عنوان اصلی: Drop a size in two weeks flat!, 2003
موضوع	: رژیم لاغری.
شناسه افزوده	: تمرینهای لاغری.
شناسه افزوده	: مورفی، سام
شناسه افزوده	: Murphy, Sam
رده‌بندی دیویی	: پیروزیخت، معصومه، ۱۳۳۴ - مترجم
شماره کتابخانه ملی	: ۶۱۳/۲۵
	: ۱۵۰۴۴۰۲۳ م



۶۶۹۶۶۹۱۸

انتشارات آزاد مهر

نام کتاب: کاهش طبیعی وزن در دو هفته

مؤلف: Joanna Hall

مترجم: معصومه پیروزیخت

حروفنگاری: گروه هنری رز ۶۶۴۹۶۲۸۵

لیتوگرافی: باهر گرافیک

چاپخانه: آینده

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۸۴۷۷-۳۴-۵

آدرس: تهران - خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت - بن بست شهرزاد پلاک ۲۱۶ واحد ۲

تهران: صندوق پستی ۷۶۷-۱۳۱۴۵

فهرست

۵	مقدمه
۷	پیشگفتار
۱۳	بخش اول
۱۳	خوب، آماده هستید که یک ساینز کم کنید
۱۵	برنامه ۱۴ روزه، کمر همت را ببندید
۲۳	نقشه اساسی ۱۴ روزه
۳۸	روز اول
۴۰	روز دوم
۴۲	روز سوم :
۴۳	روز چهارم :
۴۶	روز پنجم :
۵۱	روز ششم
۵۳	روز هفتم
۵۵	روز هشتم
۵۷	روز نهم :
۵۹	روز دهم :
۶۱	روز یازدهم :
۶۳	روز دوازدهم :
۶۵	روز سیزدهم :
۶۷	روز چهاردهم :
۶۹	روز پانزدهم
۷۲	ناهار مناسب برنامه محکم باشید

۷۹	شام‌های بدون نشاسته برنامه محکم باشید.....
۸۶	خوراک سبزیجات.....
۹۱	بخش دوم.....
۹۱	روش‌های خو کردن به عادت‌ها.....
۱۰۹	تقویت کل بدن.....
۱۱۱	نرمش‌ها.....
۱۵۹	بخش سوم.....
۱۵۹	کاهش آسیب یا ضرر.....

مقدمه

با نام یزدان پاک ، خداوند هستی بخش و شکر نعمت های او. پروردگاری که انسان را بر همه موجودات عالم برتری داد. به او نعمت های فراوانی چون عقل و جان ارزانی داشت. عقل داد تا با تعقل به بالاترین مرتبه ی انسانی، که خدا گونه شدن است، دست یابد. جان را به امانت به او سپرد تا با نیک استفاده کردن از آن، به کمال انسانی برسد.

پیش از این تصور می شد که بیماری پدیده ای است که انسان در آن نقش ندارد، اما اکنون ثابت شده است که ابتلای انسان به انواع بیماری ها ناشی از روش زندگی و نحوه تغذیه او است.

زندگی ماشینی قرن بیستم و بیست و یکم مسبب شده که انسان تحرک نیاکان خود را نداشته باشد و از طرف دیگر به استفاده از غذاهای سرشار از چربی، نمک، و شکر روی بیاورد. عدم تحرک یا کم تحرکی، تغذیه نامناسب، هوای آلوده و استرس سبب بیماری، چاقی مفرط و شده است.

مشاهده کتاب عزم خود را جزم کنید (کمر همت را ببندید) مرا به آن داشت که با ترجمه این اثر، آن را به هموطنان عزیزی که سلامتی را بزرگترین موهبت الهی دانسته و بدان اهمیت می دهند، تقدیم کنم. عزیزان خواننده را می توان به سه گروه تقسیم کرد:

۱- افرادی که از اضافه وزن در رنج و عذابند و این مسئله مسبب ابتلای آنان به بیماریهایی چون فشار خون، چربی خون، دردهای استخوانی و شده است.

۲- افرادی که در شرایط مناسبی قرار دارند، اما تصمیم گرفته اند که ضمن حفظ تناسب اندام، از سلامتی خود نیز مراقبت کنند.

۳- مادرانی که تصمیم دارند با مهیا نمودن غذاهای سالم، تناسبی بین غذاهای آماده، که اغلب چرب و پر حجم اند، و غذاهای خانگی بوجود آورند تا فرزندان آنان ضمن لذت بردن از غذاهای آماده مورد علاقه شان سلامت خود را نیز حفظ کنند.

در بخش اول این کتاب برنامه ۱۴ روزه‌ای به نام محکم باشید (کمر همت را محکم بیندید) در نظر گرفته شده است. جدول برنامه‌ی روزانه‌ی تطبیق شده که اجرای آن تا حد امکان آسان باشد. برنامه‌ی غذایی این دو هفته می‌تواند مواد لازم و ضروری را به بدن شما برساند بدون آنکه نیاز به کم خوردن یا نخوردن غذا باشد. حرکات ورزشی سبکی که در کنار پیاده‌روی در این بخش توصیه شده، سبب می‌شود که خشکی جسمانی ناشی از کم‌تحرکی را از بین ببرد.

در بخش بعدی که خو کردن به عادت‌ها نام دارد، خواننده‌ی عزیز، به رعایت دائمی این برنامه دعوت می‌شود. به کرات مشاهده شده که افرادی با گرفتن رژیم‌های سخت در مدت زمان کوتاهی وزن خود را کاهش داده‌اند، اما پس از مدتی از برنامه‌ی تکراری غذای خود خسته شده‌اند و رژیم خود را کنار گذاشته‌اند. طبیعی است که در چنین حالتی نه تنها تمام زحمات آنان به هدر رفته، بلکه اعصابی خرد، جسمی خسته برای آنان باقی مانده است. این بخش با ارایه دستور پخت غذاهای غنی یا مغذی و کم کالری ادامه‌ی رژیم را آسان‌تر نموده است.

در بخش بعدی روش جایگزین کردن موقت غذاهای رژیمی با غذاهای سنگین و غیررژیمی را به شما ارایه می‌دهد تا هنگامی که در موقعیت‌های ویژه‌ای چون جشن‌ها، مسافرت‌ها و قرار گرفتید، بدون ترس از شکستن رژیم و عدم دسترسی به غذای مناسب، بتوانید تناسب اندام خود را حفظ کنید. و در انتها با ارایه دستور غذایی مکمل به شما کمک می‌کند تا هر چه بیشتر بتوانید تنوع غذایی خود را حفظ کرده و از برنامه‌ی صحیح غذایی خود لذت ببرید.

در پایان از آقایان دکتر حمید خداداد، عضو هیئت علمی و استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم و دکتر محمدنقی پاداشت ده‌کائی عضو هیئت علمی ایستگاه تحقیقات گل و گیاهان زینتی لاهیجان که مرا در ترجمه‌ی این کتاب یاری نموده‌اند، سپاسگزاری می‌کنم. سلامتی و تندرستی هموطنانم را آرزو مندم.

معصومه پیروزی‌بخت

بهار ۱۳۸۵

پیشگفتار

تا به حال چند بار رژیم گرفته‌اید، کمتر از ۵ بار؟ ۱۰ بار؟
بیش از ۱۰ بار، یا اینکه همیشه در حال رژیم هستید؟ اگر
رژیم گرفتن یک بخش اساسی زندگی شماست، بدانید که
تنها نیستید.

از هر ۱۰ زن انگلیسی، ۶ نفر مجدانه سعی می‌کنند حداقل یک بار کاهش
وزن پیدا کنند. صدها برنامه‌ی غذایی مختلف، قرص یا شربت لاغری وجود
دارند که همه وعده می‌دهند که با حداقل تلاش و بی‌دردسر، به طور
حیرت‌انگیزی وزن کم می‌کنید. واقعیت تلخ این است که ۹۵ درصد این
تلاش‌ها در درازمدت موفقیت‌آمیز نیست. با این وجود، علیرغم همه‌ی
تلاش‌های ناموفق گذشته، درباره‌ی آخرین روش تناسب اندام سریع، مطالبی
می‌خوانید و با خود فکر می‌کنید، این دفعه، این رژیم مؤثر خواهد بود - فقط
متوجه می‌شوید که این هم نوع دیگری از رژیم بی‌وقته است، گرچه شکل
ظاهر آن تغییر پیدا کرده است.

رژیم مداوم! خوب فکر کنید. اگر نفستان را تاحدی که امکان دارد در سینه
حبس کنید، چه اتفاقی می‌افتد. هنگامی که دیگر نتوانید نفستان را در سینه نگه
دارید، به محض اینکه دهان باز می‌کنید، تاحدی که می‌توانید هوا وارد ریه‌تان
می‌کنید تا آن مقدار هوایی که از دست داده‌اید، جایگزین کنید. این شرایط در
مورد غذا و رژیم نیز صدق می‌کند. بسیاری از مراجعان من این حالت را
داشتند. به جای انتخاب یک روش ملایم و مداوم، درست مانند شیرجه زدن

در استخر، حسابی در برنامه‌ی انتخابی‌مان غوطه‌ور می‌شویم و یک هفته بعد می‌بینیم که از مسیرمان خارج شده‌ایم. به همین سادگی. رژیم بی‌وقفه، رژیم مناسبی نیست زیرا نمی‌تواند دائمی باشد.

این هم یک نمونه‌ی عملی؛

دوشنبه، وزن حدود ۶۱ کیلو و ۲۵۰ گرم: خیلی بده، اما زیاد طول نمی‌کشد، من رژیم جدیدی گرفتم. وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس می‌کنم کمی عصبی هستم. صبحانه یک فنجان قهوه بدون شیر و شکر، ناهار یک سوپ کم‌کالری و شام یک وعده غذای آماده می‌خورم. وقتی از سر کار به خانه می‌آیم، دیگر بیرون نمی‌روم چون وقتی نمی‌توانم چیزی بخورم، بیرون رفتن سودی ندارد. موقع خواب معده‌ام ناراحت بود، اما شدیداً از پرهیزی که کردم احساس رضایت می‌کنم.

سه‌شنبه: ۶۰ کیلو و ۸۰۰ گرم: بهترم، یک سیگار کشیدم (کار بدی کردم اما دودش را فرو ندادم) امروز خسته بودم، به خاطر ناراحتی معده‌ام، بسختی توانستم بخوابم. صبح قهوه تلخ و بدون شیر خوردم. ساعت ۱۰ یک عدد آلو و ناهار کیک برنج و سوپ رژیمی خوردم که مزه پلاستیک می‌داد. موقع ناهار یک سیگار کشیدم تا زیاد غذا نخورم. احساس بدی داشتم. شام فقط دو تا برگ کاهو خوردم و وقتی می‌خواستم بخوابم از عصبانیت دلم می‌خواست یک نفر را بکشم.

چهارشنبه: ۶۰ کیلو و ۳۴۰ گرم. خوب ۸ تا سیگار کشیدم، یک لیوان آب میوه، ۲ پاکت شیر، ماهی سوخاری و سیب‌زمینی سرخ کرده خوردم. وحشتناک بود. خدای من همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت. صبح ۲ تا سیگار کشیدم و چند تا فنجان بزرگ قهوه‌ی تلخ و بدون شیر نوشیدم. سر کار احساس می‌کردم دارم بیهوش می‌شوم. همکارانم دورم را خلوت کردند. فکر کردم به دلیل عصبانیت این کار را کردند. اما «کیت» به من گفت به دلیل اینکه دهانم بوی قهوه می‌داد، این کار را کردند. وقتی دیدم وزنم کم شده ۲ تا کیک برنج با سوپ خوردم، اما ساعت ۴ بعدازظهر به طرف دستگاه فروش تنقلات رفتم. از قبل می‌دانستم چه می‌شود. با ولع ۲ تا بسته شکلات خوردم. غیر قابل

نصور بود. مقابل در سالن غذاخوری ایستادم و ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده خوردم (خوب امروز خطا کردم، بنابراین فکر می‌کنم می‌توانم از فردا دوباره شروع کنم) از مغازه بفل خانه، یک شیشه بزرگ ماء‌الشعیر خریدم و همه را خوردم.

۵ شنبه، کمی کمتر از ۶۰ کیلو: اصلاً سیگار نکشیدم. خوب شد. احساس گناه می‌کنم. نمی‌توانم باور کنم که همه‌ی این کارها را من کردم. امروز تصمیم گرفتم که خسارت دیروز را جبران کنم. دوباره صبحانه یک فنجان قهوه بدون شیر و شکر، یک نوشیدنی کم‌کالری برای ناهار و شام سوپ رژیمی (بدون کیک برنج) خوردم و به رختخواب رفتم در حالی که احساس می‌کردم که دوباره زندگی‌ام تحت کنترل است، اما هنوز از دست خودم، به دلیل کارهای خاصی که کردم، عصبانی بودم.

جمعه، کمی کمتر از ۶۰ کیلو: خیلی بد: ۲۵ نخ سیگار کشیدم، ۶ لیوان ماء‌الشعیر و یک کباب ترکی خوردم خیلی خیلی بد شد.

نمی‌توانم باور کنم، با وجود اینکه دیروز خوب رفتار کردم و رژیم را شکستم، وزن کم نشده، این منصفانه نیست. بعد از خاتمه‌ی کار بیرون رفتم. قصد داشتم یک آب معدنی بخرم، اما ماء‌الشعیر خریدم و خوردم. به دلیل اینکه معده‌ام خالی بود و غیر کیک برنج و نوشابه‌ی رژیمی چیزی نخورده بودم، اذیت شدم که این مسئله سبب تلوتلو خوردن و سرگیجه‌ی من شد.

شنبه، ۶۱ و ۲۵۰ گرم: خیلی بد! از خواب بلند شدم. یک کباب نیم خورده‌ی سرد توی دستم بود. سرم درد می‌کرد. اما امروز ظهر هم با دوستانم قرار ناهار دارم. هیچ شانس‌ی برای گرفتن رژیم ندارم، شب هم می‌خواهم بروم سینما، و احتمالاً نمی‌توانم فیلم را بدون یک ظرف بزرگ ذرت بو داده تماشا کنم. خوب ۴۸ ساعت دیگر دوشنبه است و معمولاً روز خوبی برای آغاز دوباره‌ی یک رژیم است.

کاملاً شبیه شما؟ نه؟ خبر خوبی که برای شما دارم این است که این کتاب راجع به آزادی عمل در ماریج کاهش وزن و داشتن اندامی لاغرتر، و سالم‌تر است که می‌توانید در سراسر عمر حفظ کنید.

با وجود اینکه در برنامه‌ی ۱۴ روزه رژیم، غذاها کم‌کالری‌اند، نفس‌گیر نیستند، مغذی است و شما را گرمه نگه نمی‌دارد و بهتر از همه، همانطور که داوطلبان اظهار کردند، واقعاً مؤثر است. در بخش اول با برنامه‌ی ۱۴ روزه محکم باشید (کمر همت را ببندید) در مدت زمان کوتاهی سایز شما کمتر می‌شود. اما توجه کنید! اکنون می‌توانید شلوار جین سایز ۱۰ و یا یک لباس میهمانی تنگ را راحت‌تر بپوشید. اما اگر می‌خواهید اثر این رژیم ماندنی باشد، نیاز دارید که برای مدت طولانی‌تری تلاش کنید.

بنابراین، این پیمان ما است. برنامه‌ی رژیم ۱۴ روزه را هر وقت که می‌خواهید، برای کم کردن سایز، اجرا کنید - اما هنگامی که به هدف رسیدید، قول بدهید که برای دانستن نحوه‌ی کارکرد آنچه آموخته‌اید و چگونگی برنامه‌ریزی آموخته‌هایتان در برنامه‌ی زندگی، کتاب را بخوانید.

به ۱۴ روزی فکر کنید که روش زندگی سالم‌تری در پیش می‌گیرید. در بخش دوم، بخش خو کردن به عادت‌ها، به شما نشان می‌دهیم چگونه می‌توانید این برنامه را بدون این احساس که رژیم و نرمش همه‌ی زندگی شما را تحت اختیار خود گرفته است، در برنامه‌ی روزانه خود بگنجانید. این استراتژی‌ها تماماً درباره موفقیت تدریجی است نه اینکه با سرعت به هدف مطلوب دسترسی پیدا کنید. ماه‌ها طول می‌کشد که انجام کاری به عادت تبدیل شود. بنابراین نیاز دارید که آهسته و به مرور، این مسیر را طی کنید و سعی نکنید هر کاری را با سرعت انجام دهید. در نهایت سالم زیستن جزو سرشت شما می‌شود. اما این بدان معنا نیست که شما نباید یا نمی‌توانید کمی از برنامه دور شوید و یک غذای خوشمزه و چرب بخورید و بخش نرمش را کمتر یا فشرده‌تر کنید. بالاخره ما هم انسان هستیم و زندگی پرمشغله و غیر قابل پیش‌بینی در پیش رو داریم. به همین دلیل، من بخش سوم، یعنی بخش کاهش آسیب یا زیان را اضافه کردم تا به شما نشان دهد چگونه جلوی خسارت ناشی از نادیده گرفتن برنامه را بگیرید.

انگیزه‌ی شما برای کاهش فوری وزن هر چه باشد، چه تعطیلات سالانه، چه جشن ازدواج یا میهمانی و چه بازگشت به سایز قبلی، اهمیتی ندارد. اگر انگیزه‌ی کافی برای شروع رژیم و تداوم آن را به شما می‌دهد، دلیل خوبی

است. اما کلید واقعی، ادامه دادن این رژیم در کل زندگی می‌باشد. همیشه هم این کار آسان نیست. اما شما می‌توانید انجام دهید و نیازی ندارید که همه‌ی زندگی خود را وقف رسیدن به هدف‌تان کنید. برای کمک به خود در نیل به هدف‌های فوق، شما نیاز به اطلاعات، الهام و دلگرمی دارید. هر سه مورد را در این کتاب پیدا خواهید کرد - نه تنها به شما کمک می‌کند که در ظرف ۱۴ روز کاهش وزن پیدا کنید، بلکه کمک می‌کند تا آنرا برای همیشه حفظ کنید.

فعال باشید.

جوانا