



مؤلف: ماری پورل
ترجمہ: فیض اللہ احمدلو

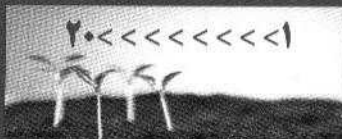
نشر معیار انڈیشہ

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور : ۶۰ نکته برای لاغری/مؤلف ماری بورل ؛ ترجمه فیض الله احمدلو
 مشخصات نشر : تهران: معیار اندیشه .
 مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص.: مصور(رنگی)
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۷۹-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان گسترده
 موضوع : رژیم لاغری- تمرینهای لاغری- کم کردن وزن
 شناسه افزوده : احمدلو، فیض الله، ۱۳۳۳ - مترجم
 رده بندی کنگره : Rc۳۹۲/۲/۸۶ش ۶۶
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۴۹۱:

۶۶۴۰۹۵۸۷-۶۶۴۹۵۷۹۷

نشر معیار اندیشه

نام کتاب: ۶۰ نکته لاغری
 مؤلف: ماری بورل
 مترجم: فیض الله احمدلو
 صفحه آرا: عبدالرضا قیصری
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۹۵۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۷۹-۱



فهرست

- ۱۴ نکته ۱ < کمتر بخورید - بهتر بخورید
- ۱۶ نکته ۲ < به اشتهايتان توجه کنید
- نکته ۳ < از رژیم‌هایی که ناگهان مد روز می‌شوند
- ۱۸ بپرهیزید
- ۲۰ نکته ۴ < به مقدار زیاد آب بنوشید
- نکته ۵ < از خوردن مواد غذایی دارای قند پنهان
- ۲۲ خودداری کنید
- ۲۴ نکته ۶ < روغن‌های مناسب را انتخاب کنید
- ۲۶ نکته ۷ < از روش‌های پخت و پز سالم استفاده کنید
- ۲۸ نکته ۸ < رژیم غذایی متعادل داشته باشید
- نکته ۹ < ویتامین‌ها را به برنامه غذایی خود اضافه کنید
- ۳۰ نکته ۱۰ < کالری‌ها را فراموش کنید
- ۳۲ نکته ۱۱ < برای مواقع گرسنگی ناگهانی برنامه‌ریزی
- ۳۴ کنید
- ۳۶ نکته ۱۲ < صبحانه مناسب مصرف کنید
- ۳۸ نکته ۱۳ < وعده‌های غذایی را حذف نکنید
- ۴۰ نکته ۱۴ < غذاهای سنگین را انتخاب کنید
- ۴۲ نکته ۱۵ < از غذا خوردن لذت ببرید
- ۴۴ نکته ۱۶ < دعوت به مهمانی‌ها را نپذیرید
- نکته ۱۷ < به استفاده از مکمل‌های پروتئینی توجه کنید
- ۴۶ نکته ۱۸ < رژیم تک غذایی دوبار در سال
- ۴۸ نکته ۱۹ < در ساعات مناسب غذا بخورید
- ۵۰ نکته ۲۰ < خرید کردن صحیح را یاد بگیرید
- ۵۲

- ۵ < مقدمه: داستان کاهش وزن
- ۹ < چگونگی استفاده از این کتاب
- ۱۰ < این کیلوهای اضافی از کجا می‌آیند؟



- نکته ۴۱ > اهداف واقع بینانه انتخاب کنید ۱۰۲
- نکته ۴۲ > به کودکی باز گردید ۱۰۴
- نکته ۴۳ > یاد بگیرید که با تصویر خود کنار بیایید ۱۰۶
- نکته ۴۴ > کاهش وزن را با موفقیت اشتباه نگیرید ۱۰۸
- نکته ۴۵ > نگرش خود به غذا را تحلیل کنید ۱۱۰
- نکته ۴۶ > با استرس مبارزه کنید ۱۱۲
- نکته ۴۷ > آرام شدن را بیاموزید ۱۱۴
- نکته ۴۸ > شاد باشید ۱۱۶
- نکته ۴۹ > هیجانات خود را مدیریت کنید ۱۱۸
- نکته ۵۰ > خود را متناسب و با ظاهری خوب تصور کنید ۱۲۰
- نکته ۵۱ > برنامه ریزی عصبی زبانی (NLP) را بیازمایید ۱۲۲
- نکته ۵۲ > یک جلسه حمام ترکی به خود هدیه بدهید ۱۲۴
- نکته ۵۳ > ماساژ ۱۲۶
- نکته ۵۴ > با مشکلات ذهن خود مبارزه کنید ۱۲۸
- نکته ۵۵ > یک مشاور خوب پیدا کنید و به او اعتماد کنید ۱۳۰
- نکته ۵۶ > هیپنوتیزم را امتحان کنید ۱۳۲
- نکته ۵۷ > ظاهر خود را بپذیرید ۱۳۴
- نکته ۵۸ > به مد با دید باز نگاه کنید ۱۳۶
- نکته ۵۹ > لذت ببرید ۱۳۸
- نکته ۶۰ > به خاطر هر کیلو کاهش وزن به خود پاداش بدهید ۱۴۰
- نکته ۲۱ > برای رهایی از سلولیت از محصولات گیاهی استفاده کنید ۵۸
- نکته ۲۲ > با فرایند چلیک ها آشنا شوید ۶۰
- نکته ۲۳ > به هیپویاتی فکر کنید ۶۲
- نکته ۲۴ > از محصولات منظم کننده اشتها استفاده کنید ۶۴
- نکته ۲۵ > از بهار کننده های طبیعی اشتها استفاده کنید ۶۶
- نکته ۲۶ > مکمل های غذایی مصرف کنید ۶۸
- نکته ۲۷ > حذف مواد سمی را در اولویت قرار دهید ۷۰
- نکته ۲۸ > حمام لاغری بگیرید ۷۲
- نکته ۲۹ > ورزش کنید ۷۴
- نکته ۳۰ > ورزش مناسب خود را انتخاب کنید ۷۶
- نکته ۳۱ > تخلیه لنفاوی ۷۸
- نکته ۳۲ > ماساژ قوزک و پا ۸۰
- نکته ۳۳ > مراقب هورمون ها باشید ۸۲
- نکته ۳۴ > روش هندی ها را امتحان کنید ۸۴
- نکته ۳۵ > زمانی را در کنار دریا بگذرانید ۸۶
- نکته ۳۶ > کروم را فراموش نکنید ۸۸
- نکته ۳۷ > از عصاره گل ها استفاده کنید ۹۰
- نکته ۳۸ > لاغری به شیوه شرقی را انتخاب کنید ۹۲
- نکته ۳۹ > حالت خرس! ۹۴
- نکته ۴۰ > بازتاب شناسی پاها را امتحان کنید ۹۶