

سم زدایی بدن با رژیم غذایی ارگانیک

پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن و تناسب اندام

برنامه سم زدایی این کتاب تحت عنوان پاکسازی/ لاغری؛ همراه با پیشنهادهای غذایی و مشاوره ورزشی شما را بطور کلی متحول و دگرگون می سازد. حال من تصمیم دارم که هر ساله این برنامه سم زدایی را اجرا کنم، زیرا بعد از آن احساس بسیار خوبی دارم. من هر بار ۲ کیلوگرم در این برنامه وزن کم می کنم. من همواره عاشق آشپزی بوده ام و حالا انتخاب گسترده تری نسبت به غذاهای فوق العاده دارم. تمام رابطه من با مواد غذایی شیرین (حاوی شکر) تغییر کرده و به سمت بهتری توسعه پیدا نموده است. تمام آنچه شما از دست خواهید داد، تنها کمی وزن است ولی در عوض احساس فوق العاده ای بدست خواهید آورد.

این برنامه سم زدایی تاکنون جزء بهترین دست بخش ترین و ساده ترین برنامه ها بوده که من انجام داده ام. در این برنامه چهار هفته ای، من از پخت انواع غذاهای متنوع لذت بردم که احساس شادابی و زندگی به من بخشیده است. من ۵ کیلوگرم وزن کم کردم و نکته های آموزنده بسیاری از آن یاد گرفتم؛ نظیر اینکه در مواد قندی (به خصوص انواع فراوری شده آن ها) می تواند تأثیرات بدی روی ذهن و روان، خواب و سطح انرژی شما داشته باشد. هنگامی که من می بینم که می برید که چقدر احساس بهتری در صورت عدم مصرف آن خواهید داشت. این برنامه، پشتیبان فوق العاده ای برای من بوده و از این جهت اجرای آن لذت برده ام. بزرگترین مشکل من، قبل از برنامه سم زدایی مقدار نانی بود که من مصرف می کردم اما هم اکنون بندرت می خورم؛ زیرا روش های دیگری برای جبران آن پیدا نمودم که من را مدت طولانی تری سیر نگه داشته و مانع از خوردن نان بعنوان یک راه حل آسان می شد. من زندگی به این سبک را در سایر مراحل زندگی خود ادامه خواهم داد.

مقدمه / ۱

دست یابی به حقیقت (واقع گرایی) / ۲

مرحله ۱ / ۱

پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن / ۴

آیا به پاکسازی نیاز داریم ؟ / ۵

رتباط مستقیم تغذیه با شما / ۶

احساس هیجان / ۱۰

پاکسازی/ لاغری / ۱۶

مغزهای مقوی / ۳۳

آمادگی پاکسازی بدن / ۵۳

موادی که باید ذخیره شوند / ۵۶

مکمل ها / ۶۹

شروع کار / ۷۰

مرحله ۲ / ۱

روش تغذیه ارگانیک / ۷۳

تغذیه ارگانیک چیست ؟ / ۷۴

واژه کم چرب معنایی ندارد / ۷۶

مواد فصل / ۷۷

سفر مواد غذایی / ۷۹

موادی که باید نوشید / ۸۰

مرحله ۳ / ۱

لذت بردن از زندگی / ۸۱

سلامتی و شادابی / ۸۲

استرس چیست ؟ / ۸۳

نکته برای مقابله با استرس / ۸۴

محسورات موفقیت آمیز / ۸۶

نوشیدنی ها و آب میوه ها / ۸۷

صبحانه / ۸۹

غذاهای اصلی / ۹۱

سالادها / ۹۵

چاشنی ها / ۹۷

اسنک و دسر / ۹۸

سرشناسه	: ابی، کریس Abbey, Kris
عنوان و نام پدیدآور	: دنیای هنر سمزدایی بدن با رژیم غذایی ارگانیک: پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن و تناسب اندام/ [کریس ابی]: مترجم فریده جهانگیری.
مشخصات نشر	: تهران : فرین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ص.: مصور(رنگی).
فروست	: دنیای هنر.
شابک	: 978-964-7247-80-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: The low hi diet : how to get dean & get lean, 2014.
عنوان دیگر	: پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن و تناسب اندام.
موضوع	: غذاهای طبیعی
موضوع	: آشپزی (مواد طبیعی غذایی)
شناسه افزوده	: جهانگیری، فریده، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ الف/۴۹ TX۳۶۹
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۳۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱/۹۳۲۵



FARIN PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر سمزدایی بدن با رژیم غذایی ارگانیک
(پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن و تناسب اندام)

مترجم: فریده جهانگیری

طراحی جلد: مریم سادات محمدیان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۹۵

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

چاپ: فرین

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-7247-80-1

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۴۷-۸۰-۱

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان دماوند (تهران نو) - بین ایستگاه سبلان و وحیدیه

مقابل کلینیک تخصصی قدس - پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵-۷۷۴۳۱۲۵۸ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو - خیابان بلال حبشی - چهار راه حافظ - پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

پایید واقع بین باشیم (دست یابی به حقیقت)

این کتاب، چکیده تحصیلات و تجربیات ۳۰ سال کاری من می باشد. چیزی که من آموختم و می توانم به شما اطمینان خاطر بدهم، این واقعیت ساده است که رژیم بلند مدت تاثیری ندارد. اگر شما در گوگل کلمه رژیم راجستجو کنید، ۱۵۱ میلیون نتیجه حاصل خواهد شد که بازهم شامل تمام کتاب های موجود در این باره نخواهد بود. تعداد کثیری از رژیم ها و اطلاعات درست یا نادرست از اینترنت را به دست خواهید آورد، اما چرا ما بازهم چاق تر و مریض تر هستیم؟

پاسخ ساده این می باشد که رژیم ناشی ندارد. مطمئناً شما در اکثر رژیم ها وزن کم خواهید کرد (برای مثال، در ماه اول یا دوم)، اما آیا این روش تغذیه ای است که شما برای باقی دوران زندگی خود حفظ خواهید کرد؟ احتمالاً نه!

در این کتاب، به رژیم غذایی اشاره نشده است. تغذیه ارگانیک است که در واقع یک روش تغذیه سالم با مواد طبیعی می باشد و شما می توانید باقی عمر خود را از این تغذیه لذت برده و ادامه دهید. کلمه رژیم در حقیقت مناسب نیست، اما متأسفانه در جامعه ما رواج پیدا کرده که یک روش سریع برای تناسب اندام و کاهش وزن می باشد.

در اینجا بهتر است، واژه برنامه بکار برده شود - یک برنامه چهار هفته ای پاکسازی همراه با کاهش وزن - بهر حال این برنامه سبب سم زدایی و پاکسازی سیستم بدن شما و تنظیم مجدد آن قبل از شروع روش تغذیه سالم می گردد که آن را تغذیه ارگانیک می نامیم و بدان معناست که مداخله انسان در آن بسیار کم و ناچیز می باشد - یک روش تغذیه سالم با مواد طبیعی در طول عمر شما می باشد.

شما باید به اصول اولیه برگشته و مواد غذایی واقعی را مصرف کنید نه مواد منجمد سوپرمارکتی که هیچ خاصیتی ندارند و به سلامتی ما نیز ضرر می رسانند. در اینجا من عبارت واقعیت را بکار بردم نه قاعده! من به شما کمک می کنم تا انتخاب های سالمی داشته باشید، آن ها را بشناسید و تغییرات تدریجی مفیدی برای باقی عمر خود داشته و به اهداف سالمی در حال و آینده دست یابید و آن ها را حفظ نمایید.

من میزان کالری را حساب نمی کنم - که کار خسته کننده ای می باشد، بلکه ترجیح می دهم که شما در مورد تغذیه سالم شناخت پیدا نمایید و به بدن خود گوش فرا دهید. یاد بگیرید تا زمانی که گرسنه هستید، غذا بخورید و زمانی که به میزان کافی خوردید دست از غذا بکشید. شمارش کالری، گمراه کننده است. نیمی از آووکادو یک قوطی کوکاکولا ممکن است مقدار کالری یکسانی داشته باشند؛ اما یکی از آن ها سالم و مغذی و سرشار از مواد طبیعی مقوی است در حالی که دیگری اینطور نمی باشد. کالری وجه امتیازی ندارد. شما یاد گرفته اید که اندازه هر بخش را کنترل نمایید. بسیاری از افراد به من مراجعه کرده و می گفتند که سالم ترین رژیم غذایی را دارند اما وزن کم نمی کنند - سپس من متوجه شدم که اندازه هر بخش غذایی آنها متفاوت می باشد و فرض بر این است که دوندۀ دو ماراتون هستند. من می خواهم شما یاد بگیرید که بدن شما چه مقدار غذا نیاز دارد (و اینکه هریک از ما فردی متمایز و خاص با نیازهای متفاوت می باشیم). من می خواهم 'بزاری' را که شما برای انتخاب صحیح نیاز دارید، در اختیارتان قرار داده تا عادات بد را از بین برده و زندگی سالم و مفیدی داشته باشید.

شما به ما خسته کننده می باشند. زندگی کوتاه است. غذا جذاب و لذیذ می باشد. اگر از مواد غذایی تازه و طبیعی (ارگانیک) استفاده نمایید، شمارا از این روش می سازد. در نهایت، اینکه رژیم ها مسائل مهم احساسی و عاطفی را که باعث پر خوری ما می شوند، در نظر نمی گیرند. در پایان این کتاب من خواهم که شما احساس کاملاً خوبی نسبت به خود داشته باشید چنانچه عاشق خودتان و بدن خود بوده تا حدی که بخواهید آن را گرمی داشته و بوسیله مواد غذایی مورد نیاز، بدن را تغذیه نمایید. امیدوارم که برای این نظریه من آمادگی پیدا نمایید که شما را از رژیم گرفتن مجدد متوقف سازد. بنابراین بیاید پرده ها را کنار بکشیم و آنچه را که این کتاب می خواهد شما از آن آگاهی پیدا نمایید، برای شما روشن شود.

من به این موضوع پی بردم که می توانیم راه باریک رژیم را قطع کرده و کاهش وزن را از طریق کسب سه مرحله ساده و سالم بدست بیاوریم.

مرحله ۱ - پاکسازی بدن همراه با کاهش وزن

من عبارت سم زدایی بدن را در اینجا بکار نمی برم زیرا انرژی منفی دارد، بجای آن از کلمه پاکسازی استفاده می کنم.

تعویض منظم روغن و گریس ماشین باعث می شود تا ماشین شما نرم حرکت کند. حال چرا نباید سوخت و ساز بدن خود را تنظیم نماییم و بد را پاک کرده و خوب را جایگزین کنیم.

ممکن است این کار سخت و مشکل باشد، بخصوص اگر شما از غذاهای چرب و فراوری شده و نوشیدنی های الکلی استفاده می کنید و زندگی پر مشغله و استرس آوری دارید. خبر خوش این است که شما می توانید این برنامه را در مدت ۲۸ روز انجام داده و به پایان برسانید و من ضمانت می کنم که در پایان این دوره شما احساس فوق العاده ای خواهید داشت.

مرحله ۲ - روش تغذیه ارگانیک (مواد غذایی طبیعی بدون مداخله انسان)

حال که بدن شما پاکسازی شده است و احساس شادمانی را تجربه می کنید، ما می خواهیم که این احساس را حفظ نمایید و در طول زندگی خود به درستی غذا بخورید. این امر در جایی محقق می گردد که شما بیاموزید تا غذاهای مضر را که مداخله انسان در آن بسیار کم است حذف نموده یا بطور قابل ملاحظه ای کم نمایید. یعنی از غذاهای آماده بسته بندی با مواد نگهدارنده خلاص شوید. مواد تازه و طبیعی بهترین انتخاب هستند. به غذاهایی که مادر بزرگهایتان می پختند، فکر کنید.

مرحله ۳ - لذت بردن از زندگی / طول عمر کافی

در مورد تمام چیزهایی که بدن سالم شما اجازه انجام آن را می دهد، سپاس گزار باشید. این همان سهم ماست و یاد می گیریم که بدن تنها به خوردن و ورزش نیاز ندارد- بلکه عوامل مهم دیگری نظیر خوشحالی، لذت، تحقق و قناعت نیز لازم است. این همان چیزی می باشد که من آن را بعنوان غذای اولیه روح می شناسم. غذای که روح شما را تغذیه کند و باعث نشاط شما می گردد. رژیم این غذای روح را از شما می گیرد و این نکته تمام آن چیزی بود که باید می دانستید. اگر شما هنوز در خال خواندن این کتاب می باشید، باید بگویم که بیش از پیش آماده هستید تا قدم اول را برداشته و مرحله اول را انجام دهید. من هیجان زده هستم و می دانم که این آخرین رژیمی است که شما انجام می دهید. بیایید این برنامه را ادامه داده تا احساس خوب و عالی داشته باشید.