

من می‌توانم شما را لاغر کنم

نوشته‌ی دکتر پل مک کنا
ترجمه‌ی هاله‌ی صفوی



کتابسرای تندیس

Mckenna, Paul

مکننا، پل

من می توانم شما را لاغر کنم / نویسنده مک کنا؛ مترجم هاله صفوی - تهران؛

کتابسرای تندیس، ۱۳۸۵ -

ISBN 978-964-8944-28-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قبیله

I can make you thin

عنوان اصلی؛

من می توانم شما را لاغر کنم

صفوی، هاله - مترجم.

RM۲۲۲ ۱۲۱ م ۶۸ م ۸

۱۳۸۵

۲۱۳/۲۵۰۱۹

م ۸۵-۳۹۷۳۹

کتابخانه ملی ایران



کتابسرای تندیس

تهران، خیابان ولی عصر فرسیده به استاد مطهری

شماره ۹۱۵ تلفن: ۸۸۸۹۲۹۱۷، ۸۸۹۱۳۰۸۱، دورنگار: ۸۸۹۱۳۰۲۸

Web: TandisBooks.com E-mail: info@TandisBooks.com

عنوان: من می توانم شما را لاغر کنم

نویسنده: دکتر پل مک کنا

مترجم: هاله صفوی

چاپ اول: ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۰۰۰

لیتوگرافی و چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۴۴-۲۸-۰

ISBN:978-964-8944-28-0

فهرست

مقدمه - دکتر رانواد رودین

یادداشت مهم از طرف دکتر پل مک کنا

فصل اول - آیا برای چیزی کاملاً متفاوت آماده هستید؟

فصل دوم - آسان‌ترین سیستم کاهش وزن در دنیا

فصل سوم - ذهن‌تان را برنامه‌ریزی کنید که بدن‌تان را لاغر کند

فصل چهارم - غلبه کردن بر خوردن عصبی

فصل پنجم - واقعیت درباره‌ی ورزش کردن

فصل ششم - از بین بردن هوس‌ها و ویارها

فصل هفتم - سؤال‌های مکرر درباره‌ی آسان‌ترین سیستم کاهش وزن

در دنیا

یادداشت نهایی

مقدمه

در طول ۲۰ سالی که متخصص تغذیه بوده‌ام بیمارانی را دیده‌ام که با استفاده از رژیم‌های مختلف وزن‌شان را کاهش می‌دادند و بعد از آن به سختی می‌توانستند وزن‌شان را ثابت نگه‌دارند. همیشه در عجب هستم که افراد دارای اضافه وزن چگونه می‌توانند به مدت طولانی محرومیت غذایی برای مثال ۴۰۰ کالری در روز را تحمل کنند. متأسفانه اکثر آنان وزنی را که به سختی از دست داده‌اند دوباره اضافه می‌کنند. تعداد قابل توجهی از آنان این روند کاهش و اضافه وزن را چندین بار انجام می‌دهند.

چرا افراد چاق نمی‌توانند رژیم‌شان را رعایت کنند؟ بعضی از بیماران دلیل‌شان این بود که نمی‌توانستند خودشان را کنترل کنند. دیگران استدلال می‌کردند که بدون انگیزه غذا می‌خوردند بی آن که متوجه باشند که چه چیزی می‌خورند. این باور عمومی که غذا خوردن قابل کنترل است باعث شده که انتظار داشته باشیم که افراد یا خودشان را کنترل کنند و یا اگر نمی‌توانند انگشت نما شدن را بپذیرند. در هر

صورت رژیم‌ها کارایی ندارد و غذا خوردن نشانه‌ی بی‌ارادگی نیست. در نهایت غذا خوردن در کنترل و اختیار مغز است.

در دنیای امروزی که غذا همه‌جا موجود است ثابت نگهداشتن وزن با رژیم نیاز به کمتر غذا خوردن آگاهانه دارد. دقیقاً همان طور که انسان در مقابل خوابیدن نمی‌تواند مقاومت نشان دهد مغز هم فرمان رژیم گرفتن را رد می‌کند و باعث می‌شود ما غذا بخوریم. این فرایند شامل هر نوع موجود زنده‌ای می‌شود که مغزش بر رفتارش حاکم باشد.

چگونه می‌توانیم این روش را تغییر دهیم؟ پاسخ در رژیم گرفتن نیست بلکه در تغییر دادن واکنش‌های مان به فرمان‌های مغز است، یعنی اصلاح رفتاری. کلید این کار در این کتاب است، چیزی که از دیدگاه خیلی‌ها غیر ممکن می‌نماید: کاهش وزن و ثابت نگهداشتن وزن بعد از آن.

در این کتاب رژیم‌های کوتاه مدت توصیه نمی‌شود، بلکه در واقع کنترل کردن واکنش به فرمان گرسنگی و مهم‌تر از آن روش تغییر اشتها با کاهش نگرانی‌های رژیم گرفتن را به شما می‌آموزیم.

این روش انقلابی است و تنها روش موفق در دراز مدت که نیاز به استفاده از هیچ دارویی ندارد. من توصیه می‌کنم خواننده‌ی این کتاب فکرش را باز بگذارد و به پیشنهادهای متخصص کاملاً گوش بدهد. این روش نیاز به زحمت دارد ولی بارنج است که گنج میسر می‌شود.

دکتر رانولا رودین

بیمارستان لینکس هیل - نیویورک

نویسنده کتاب و بارهای مغزی

یادداشت مهم دکتر پل مک کنا

آیا شما دوست دارید هر چیزی را که دل‌تان بخواهد بخورید و هر زمانی هم که دل‌تان بخواهد لاغر شوید؟ می‌دانم به نظر خیلی عجیب می‌آید ولی حقیقت دارد. این سیستم آن قدر ساده است که احتمالاً در ابتدا باورش برای‌تان مشکل خواهد بود زیرا سیستم رژیم‌ها شما را شستشوی مغزی داده چنان‌که می‌پندارید لاغر شدن مشکل است، ولی این طور نیست. در واقع یک پژوهش مستقل نشان داده که این سیستم که می‌خواهم به شما معرفی کنم ۷ برابر موفق‌تر از هر رژیم دیگری بوده است.

تازگی‌ها با خانمی آشنا شده‌ام که در یکی از سمینارهای من حضور داشت و با به کارگیری این سیستم مقدار زیادی وزن کم کرده بود. او به من گفت که عصبانی است و وقتی پرسیدم چرا، در جواب گفت سال‌ها با رژیم‌های مختلف خودش را زجر داده و شکست خورده. در حقیقت تمام هزینه‌های رژیم‌های متعدد و غذاهای مخصوص بیش از چند هزار پوند شده و کاشکی زودتر می‌دانست که کاهش وزن به این سادگی

است.

بعضی از چیزهایی که در این کتاب خواهم گفت بر عکس کارهایی است که شما در گذشته انجام داده‌اید و فکر می‌کنید درست بوده یا درست است. در گذشته برای کاهش وزن از روش‌های مختلفی استفاده کرده‌اید که مؤثر نبوده و یا برای مدتی کوتاه موفقیت آمیز بوده است. مهم نیست در گذشته از چه روشی استفاده کرده‌اید، الان وقتش است که از روشی متفاوت و اساسی استفاده کنید.

این روش باعث شده که هزارها نفر بتوانند وزن‌شان را کاهش بدهند و حالا نوبت شماست. به امید سلامتی و تن درستی.

پل مک‌کنا.