

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Diets Don't Work

Bob Schwartz

سرشناسه: شوارتز، باب.
Schwartz, Bob
عنوان و نام پدیدآور: از رژیم لاغری کاری ساخته نیست: می‌توانید به سرعت وزن کم کنید و سر وزن خود باقی بمانید / اثر باب شوارتز؛ ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، ویراستار عادل جهان‌آرای.
مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۹۰ ص.
فروست: سلسله انتشارات؛ ۱۳۹۶. روان‌شناسی (ترجمه)؛ ۱۶۶
شابک: 978-600-119-317-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: Diets don't Work c 1996, 3rd. ed. عنوان اصلی:
موضوع: چاقی - جنبه‌های روان‌شناسی.
شناهی افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم
شناهی افزوده: جهان‌آرای، عادل، ۱۳۴۲ - ویراستار
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ الف ۹ ش / ۲۲۲ / ۲ / RM
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵۰۱۹
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۲۱۸۷۱۱۸

ISBN: 978-600-119-317-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۳۱۷-۰

از رژیم لاغری کاری ساخته نیست

می‌توانید به سرعت وزن کم کنید
و سر وزن خود باقی بمانید

باب شوارتز

ترجمه‌ی

مهدی قراچه‌داغی



نشر قطره

از رژیم لاغری کاری ساخته نیست

باب شوارتز

ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی

چاپ اول: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: صبا

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۴۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳ و ۸۸ ۹۵ ۲۸ ۳۵ و ۸۸ ۹۵ ۶۵ ۳۷

صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۵۱۶۵

سایت رسمی فروش اینترنتی (قطره‌شاپ)

www.GhatrehShop.com

www.NashreGhatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

پیشگفتار..... ۹

بخش ۱

واقعیتی وحشتناک درباره‌ی رژیم غذایی

- ۱- از رژیم غذایی کاری ساخته نیست..... ۱۳
- مراقب باشید! آبهای خطرناک..... ۱۴
- رژیم لاغری مؤثر است؛ اما برعکس..... ۱۵
- چرا برنامه‌های رژیم غذایی تأثیری ندارد؟ «ذهنیت رژیم غذایی»..... ۱۶
- از اینجا به آنجا نمی‌رسید..... ۳۱
- کسی جواب را نمی‌داند..... ۲۲
- پس هزینه‌هایی مانند زمان و پول را فراموش کنید..... ۲۴
- شروع جست‌وجو برای یافتن جواب‌ها..... ۲۵
- ۲- تجربه شخصی من با چاقی..... ۲۸
- یشرفت بزرگ..... ۲۸
- راز اشخاص لاغر..... ۳۲
- ۳- پایان مسئله چاقی برای همیشه..... ۳۵
- چالش..... ۳۵

- ۳۶..... آن را از آن خود کنید.
- ۳۷..... بهترین دوست خود باشید.
- ۴۴..... شخصیت‌های چاق و لاغر درون شما.

بخش ۲

از بین بردن «ذهنیت رژیم غذایی لاغری»

- ۴- دلایل پرخوری..... ۴۹
- سوزش کردن خود..... ۴۹
- برای چه زندگی را به خود حرام کنید؟..... ۵۱
- دلایل خوردن..... ۵۲
- در پس دلایل خوردن: قوانین شخصی..... ۶۶
- چرا لاغرها می‌خورند..... ۷۱
- ۵- چرا به نتیجه نمی‌رسید..... ۷۴
- دلایل کم کردن وزن..... ۷۴
- دلایل کم نکردن وزن..... ۸۲
- پازلی بدون راه‌حل؟..... ۸۹
- ۶- لاغرها چگونه فکر می‌کنند و چگونه می‌خورند..... ۹۱
- راز..... ۹۱
- چهره یک غذاخور لاغر..... ۹۶
- لاغر برای یک روز: طعم زندگی لاغرها..... ۹۹
- ۷- چرا ممکن است چاقی را به لاغری ترجیح دهید..... ۱۰۶
- چند حکایت درباره پدر و مادر و چاقی..... ۱۱۱
- چاقی و تپید..... ۱۱۵
- چاقی و موفقیت؟..... ۱۱۸
- شخص در اینه..... ۱۲۲
- ناکنیک‌های آدم چاق..... ۱۲۵
- بری برنده آدم چاق درون شما..... ۱۲۷
- ۸- انتخاب کردن..... ۱۳۰
- چاقی و خشنود نبودن..... ۱۳۰
- لاغر و بدبخت..... ۱۳۲

- چاق و شاد بودن ۱۳۲
- لاغر و خوشبخت ۱۳۵
- دست کشیدن و رها کردن ۱۳۶

بخش ۳

زندگی لاغر

- ۹- راه حل ۱۴۱
- راه حل کدام است؟ ۱۴۱
- لاغر به طور ناگهانی ۱۴۲
- کاری که برای خودتان می کنید ۱۴۳
- هدیه ای برای خودتان ۱۴۴
- معتهد شدن برای زندگی شاد ۱۴۵
- ۱۰- تحول فیزیکی ۱۴۸
- سطوح گرسنگی ۱۴۹
- قانون ۳ ۱۵۱
- خوردن هشیارانه ۱۵۲
- گرسنگی نکشید ۱۵۳
- تسلط بر ساعت ۱۵۴
- گرسنه یا تشنه ۱۵۶
- سختی درباره ورزش ۱۵۷
- به غریزه بدن تان اعتماد کنید ۱۵۹
- ۱۱- تغییر نگرش ۱۶۲
- داشتن احساس اشکالی ندارد ۱۶۲
- روبرو شدن با دیگران به عنوان یک شخص لاغر ۱۶۴
- خدا حافظ محرومیت ۱۶۷
- ترازو می تواند دشمن شما باشد ۱۷۰
- تصویرسازی ۱۷۱
- امتحان نکنید انجام بدهید ۱۷۳
- با تمام وجود انجام دهید ۱۷۴
- تنییر حقیقی فقط از درون نشئت می گیرد ۱۷۶
- ۱۲- از اینجا به کجا می روید؟ ۱۷۹

- ۱۷۹.....خلق و خوی خوش خود را حفظ کنید
- ۱۸۰.....ایجاد واقعیت درون مرکز
- ۱۸۲.....فضای نفس کشیدن
- ۱۸۴.....با هدف‌هایتان شروع کنید
- ۱۸۵.....عاشق شدن

www.ketab.ir

پیشگفتار

همه کسانی که در سمینار «از برنامه رژیم غذایی لاغری کاری ساخته نیست» شرکت کرده‌اند، از سمینار و از خودشان تجربه متفاوتی دارند و قرار هم هست که به همین گونه باشد. هر کس با وزنش رابطه منحصر به فردی دارد. هدف این همایش کشف این رابطه است و این که مشکل وزن و چاقی یکبار و برای همیشه حل شود.

در این کتاب باب شوارتز برنامه همایش «از رژیم غذایی لاغری کاری ساخته نیست» را که در اقصا نقاط دنیا اجرا کرده است، با شما در میان می‌گذارد. او شما را قدم به قدم جلو می‌برد. به شما می‌گوید که چرا چاق شده‌اید و چگونه می‌توانید بدون رژیم غذایی وزن اضافی خود را کم کنید. این اقدام مهم و تعیین کننده نه فقط بدن شما را متحول می‌کند، بلکه نگرش شما را نسبت به خود و زندگی تغییر می‌دهد.

این کتاب قرار است به شما بگوید که ۴ کار را انجام دهید:

- کشف کنید که چگونه و به چه دلیل یا دلایلی نتوانسته‌اید وزن کم کنید و روی وزن کم باقی بمانید.
 - روشی را یاد بگیرید که بدون استفاده از رژیم غذایی وزن کم کنید.
 - با خود رابطه‌ای جدید برقرار کنید. تصویر ذهنی جدیدی بسازید که بتوانید به یک فرد لاغر تبدیل بشوید.
 - به اضافه وزن یک‌بار و برای همیشه پایان بدهید.
 - به شما تبریک می‌گویم. با انتخاب این کتاب اولین قدم به سوی یک زندگی با وزن کم را برداشته‌اید.
- ویراستار