

چرا زنان

فرانسوی

چاق

نمی شوند؟

میرل گولیانو

MIRILLE GULLIANO

شراره حداد - فهیمه صادقیان

گیلیانو، میری، ۱۹۴۶ م - Guiliano, Mireille
چرا زنان فرانسوی چاق نمی‌شوند؟ ۴۵ راز تناسب اندام / French women don't get fat / نوشته
میرل گولیانو: ترجمه شراره حداد و فهمیه صادقیان
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۹
۳۴۳ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۹۵-۰

فیفا
زنان فرانسوی چاق نمی‌شوند!
چهل و پنج راز خوش‌اندازی زنان فرانسه
رژیم لاغر/ زنان - فرانسه - بهداشت/ عادات‌های غذایی - فرانسه / مواد غذایی - جنبه‌های
روان‌شناسی
صادقیان، فهمیه، ۱۳۵۵ - مترجم
حداد، شراره، مترجم
۱۳۸۹ / ۲۲۲/۲ / RM
۶۱۳/۲۵
۲۰۴۲۰۷۷

چرا زنان فرانسوی چاق نمی‌شوند؟

نویسنده: میرل گولیانو
مترجم: شراره حداد - فهمیه صادقیان
ویراستار: پیرایه کلهر
صفحه‌آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صیو
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۰
قیمت: ۷۶۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۹۵-۰
ISBN: 978-964-236-295-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸ - تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ - نسل نواندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۲۵	فصل اول
۲۵	آغاز زندگی من چاه هشتم
۳۱	فصل دوم
۳۱	پارگشت حیرت‌انگیز خاندان داد
۴۷	فصل سوم
۴۷	کاهش وزن در سه ماهه‌ی اول
۷۷	فصل چهارم
۷۷	بناشد با هم بعضی از اصول اساسی کاهش وزن را مرور کنیم
۱۰۱	سرّوع برنامه
۱۰۱	اندازی در تداوم برنامه و تغذیه برای حیات
۱۰۱	"خوب و درست غذا بخورید"
۱۰۵	فصل پنجم
۱۱۳	فصل ششم
۱۱۳	چالشی‌ها و ادویه‌ها
۱۸۳	فصل هفتم
۱۸۳	روش‌های گسندی و گسندی برای دفع گرانش خوب

۲۲۹	فصل هشتم.....
۲۲۹	مزایای مصرف مایعات.....
۲۲۹	آب مایه‌ی حیات.....
۲۴۷	فصل نهم.....
۲۴۷	نان و شکلات.....
۲۷۵	فصل دهم.....
۲۷۵	تحرک داشتن همچون یک زن فرانسوی.....
۲۹۹	فصل یازدهم.....
۲۹۹	بیان تمایلات.....
۳۰۷	فصل دوازدهم.....
۳۰۷	مراحل زندگی.....
۳۳۵	فصل سیزدهم.....
۳۳۵	برنامه‌ریزی برای زندگی و هدفدار کردن آن.....
۳۴۴	درباره‌ی نویسنده.....

مقدمه

آنچه در صنعت روابط امریکا و فرانسه وجود دارد و گاهی رنگ تیرگی به خود می گیرد، نباید مانع پیشرفت در تمدن فرانسه باشد. موضوع مهمی که دانشوران دیده گرفته شده است و من آن را به منزله‌ی یک موفقیت بزرگ و حقیقی آشنا برای همگان، پذیرفته‌ام این است که زنان فرانسوی چاق می‌شوند.

من نه پزشکم، نه متخصص فیزیولوژی، نه روان‌شناس و نه متخصص تغذیه، بلکه تنها به‌طور حرفه‌ای روی افراد مطالعه کرده‌ام و به آن‌ها کمک می‌کنم.

من در فرانسه متولد و بزرگ شده‌ام و یادگیری بازاری و نگاهی دقیق از نزدیک ندگی آن‌ها را بررسی کرده‌ام و به خود آن‌ها را می‌سناسم. مطلب دیگر این که غذا هم زیاد می‌خورم.

درست است که طبق هر قانون، استثناهایی هم وجود دارد، ولی قاطعانه باید بگویم که اکثر زنان فرانسوی درست مثل خود من زیاد می‌خورند؛ آن‌ها هرجه دوست دارند می‌خورند و چاق هم نمی‌شوند! چرا؟

طی ده سال گذشته، آمریکایی‌ها به طرفت فرانسوی‌ها در خوردن و لذت بردن از غذا در کنار نوشیدنی‌های شکر پی برده‌اند. برای مثال،

باید از اصل «تضاد فرانسوی» تقدیر کرد که بسیاری از بیماران قلبی و علاقه‌مندان و مشتاقان به سلامتی و سالم‌زیستی را به خوردن نوشیدنی‌هایی خاص تشویق می‌کند. از سوی دیگر، حکمت و روش غذا خوردن و زندگی کردن فرانسوی‌ها به‌ویژه زنانشان به گونه‌ای است که می‌خواهند باریک اندام، اسرارآمیز و به دور از استعمار باشند.

من به‌عنوان یک شاهد زنده از زنان امریکایی زیادی که در شرکت کالیفرنیا در شهر نیویورک برایم کار می‌کردند، نظرخواهی کردم و به بررسی جنبه‌های مختلف این موضوع پرداختم. گرچه دوستان و همکاران تجاری امریکایی‌ام مرا مسخره می‌کردند و می‌گفتند: پس کی کتابت را می‌نویسی؟! کتابی درباره‌ی زندگی شرقی‌ها!

آیا همه چیز فقط در طبیعت و ماهیت خلاصه می‌شود؟ آیا چرخه‌ی کند تکامل، وقت کافی برای ایجاد یک گروه زن مجزا از زنان لاغر داشته است؟ شک نکنید، زنان فرانسوی از مهارت و چابکی خاصی برخوردارند؛ یعنی مجموعه‌ای از تفکدهای مناسب. من در آن‌جا به دنیا آمده و دوران کودکی خوب و شادی را سپری کرده‌ام و در سنین نوجوانی نیز با آنچه مادرم به من آموخته بود، بزرگ شدم و در همین دوره‌ی نوجوانی این چرخه‌ی تکامل به نتیجه رسید و پایان یافت. در امریکا به‌عنوان یک دانش‌آموز بورسیه با فاجعه‌ای روبه‌رو شدم که به‌هیچ‌وجه انتظارش را نداشتم.

فاجعه‌ی اضافه وزن نه کیلوگرمی که من را به بیابان برهوت و برگشت از راهی که آمده بودم منتهی می‌کرد. خوشبختانه، از پزشکی که وی را دکتر میراکل (معجزه‌گر) می‌نامیدند کمک گرفتم. او مرا با

هنر آشپزی و خوش خوراکی موروثی خود آشنا کرد و به بازیابی شکل و ظاهر پیشین خود فراخواند. (بله این یک داستان امریکایی و حکایت سقوط و نجات است.)

اکنون در امریکا به سر می‌برم و در آن‌جا کار می‌کنم. در واقع، به‌عنوان مظهر یک زن امریکایی و فرانسوی چند سال پس از دانش‌آموختگی از دانشگاه به امریکا آمدم و به‌عنوان مترجم سازمان ملل مشغول به کار شدم، سپس به تبلیغ و ترویج غذاها و نوشیدنی‌های فرانسوی برای دولت فرانسه پرداختم و با یک امریکایی، زندگی مشترک خود را آغاز کردم. در سال ۱۹۸۴، با هماهنگی و قدرت خاصی توانستم با دو فرهنگ مختلف زندگی کنم. در سال ۱۷۷۲، شرکت معتبر نوشیدنی‌های مخصوص ویو کلیکوت تأسیس شده بود و بلافاصله یک شرکت تابعه‌ی امریکایی برای کنترل واردات و بازاریابی این نوشیدنی‌ها و دیگر نوشیدنی‌های مفید افتتاح شد. پس از فوت مادام کلیکوت در سال ۱۸۶۶، من به‌عنوان اولین کارمند زن عالی‌رتبه‌ی آن‌جا شناخته شدم. اکنون نیز مدیر ارشد اجرایی شرکت ویو کلیکوت و مسئول قسمت کالاهای لوکس MHI، فرانسه، هستم.

در تمام این مدت، کارهایی را تمرین کردم که زنان فرانسوی بدون حتی یک ثانیه فکر انجام می‌دهند. طی این سال‌ها با خطرات زیادی مواجه شدم. بدون اغراق باید بگویم که سیصد بار در سال برای صرف غذا به رستوران می‌رفتم (با وجود این شغل، چاره‌ی دیگری نداشتم). بیست سال در آن‌جا کار کردم، بدون این‌که حتی یک لیوان نوشیدنی بنوشم. (این کار شوخی بردار نیست.) غذای کامل برای من مخلوطی از

سالاد کلم پیچ و آب گازدار بود. باز هم تکرار می‌کنم، من اضافه وزن یا بیماری ندارم. هدف من در این کتاب توضیح درباره‌ی نحوه‌ی تغذیه‌ی صحیح و توانایی شما برای انجام دادن این کار است. با اطلاع و تمرین روشی که زنان فرانسوی از قدیم در رابطه با غذا و زندگی‌شان داشته‌اند، شما هم می‌توانید آنچه را که برایتان غیرممکن است، ممکن سازید.

اما آن چیست؟ ابتدا، توضیحی درباره‌ی آنچه اهمیتی ندارد. بسیاری از ما زنان دو وظیفه به عهده داریم؛ هم کار سخت خانه و هم کار بیرون از منزل که آقایان نیز از آن آگاه هستند، و مهم‌تر از همه این که باید به فکر سلامتی خود نیز باشیم و ظاهر خود را شاداب و سرزنده نگاه داریم. ولی باید این را هم بدانیم که اغلب نمی‌توانیم با وجود تمام محدودیت‌ها و محرومیت‌هایی که به دست خود ایجاد می‌کنیم، وزن خود را ثابت نگاه داریم. شصت و پنج درصد از امریکایی‌ها اضافه وزن دارند و پرفروش‌ترین کتاب‌ها، کتاب‌های مربوط به تغذیه و رژیم‌های غذایی هستند که بیشتر آن‌ها امروزه به‌عنوان یادداشت‌ها و راهنمایی‌های بیوشیمی در دفترچه‌های نوشته می‌شوند. تعداد آن‌ها شاید بیش از ده‌ها مقاله باشد، که البته خیلی مهم نیست. آیا فناوری رژیم غذایی می‌تواند به سرعت بازاریابی پیرفیت کند؟ به هر حال، تقاضا رو به افزایش است، چرا؟ چرا این همه متن نه فقط در پایان دادن به گرفتاری‌ها و دغدغه‌های ما کمکی نمی‌کند، بلکه همه گویای افراط‌گرایی ناپایدار و بیکران است. اکثر کتاب‌های رژیم غذایی و تغذیه براساس برنامه‌های غذایی سخت و افراطی نوشته

شده‌اند. گذشته از یک دوره‌ی کوتاه ژاکوبین^۱ در قرن هجدهم، افراط‌گرایی هرگز در سنت فرانسه وجود نداشته است. با وجود این، آمریکا جذب فلسفه‌های مختلف، روش‌های فوری و اقدامات افراطی آن شده است. در تغذیه و رژیم غذایی همچون سایر موضوع‌ها، این مسائل فقط برای مدت کوتاهی جابجگو هستند و نقش چندانی در زندگی شخص ندارند و روش زندگی را نمی‌آموزند، بلکه به‌طور حتم باید از منطقی خود خارج شوید، سنت خود را کنار بگذارید و میزان کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

چرا نه؟ طبیعی است که این موضوع به تجویزی اجباری و افراطی که در تضاد با علاقی شخص است، کمکی نمی‌کند. کسی هست که دوران مصرف کربوهیدرات بالا یا رواج مصرف گریپ‌فروت را به‌خاطر نداشته باشد؟ اکنون چربی، پروتئین و کربوهیدرات‌ها سم و بلای جان هستند، درحالی‌که محصولات لبنی پرچرب بدترین و مضرترین عوامل به‌شمار می‌روند. پس به تنها چیزی که می‌توان برای خوردن اکتفا کرد، نوشیدنی‌ها، سبوس و گوشت قرمز است. یک اصل و قانون نهفته و ناگفته این است که اگر خود را به شدت به یک نوع گروه غذایی عادت دهید، به تدریج علاقه‌ی شما به خوردن گروه‌های دیگر کم می‌شود و در نتیجه، وزن‌تان کاهش می‌یابد. در بعضی موارد فرانسوی‌ها چنین عمل می‌کنند. ولی پس از کنار گذاشتن یک برنامه‌ی غذایی افراطی چه اتفاقی خواهد افتاد؟ خودتان می‌دانید. پس، توجه کنید! کتاب رژیم غذایی را کنار بگذارید! نیازی هم به دیدگاه‌های گوناگونی

^۱ ژاکوبین، انقلاب سال ۱۷۸۹ در فرانسه و گروه‌های تندرو فرانسوی. د

یا فناوری‌ها ندارید، بلکه باید در این باره تابع زنان فرانسوی باشید: یک رابطه‌ی متعادل و مطمئن بین غذا خوردن و زندگی و فعالیت خود ایجاد کنید. در نهایت این‌ها با توجه نکردن به ماهیت و ویژگی سوخت‌وساز ما، این برنامه‌های افراطی را سرکوب می‌کنند و نادیده می‌گیرند.

به‌طور معمول، مردان معتقدند که فیزیولوژی بدنشان با زنان تفاوت چندانی ندارد و سوخت‌وساز بدن زنان به مرور زمان تغییر می‌کند: چالش یک زن بیست و پنج ساله برای کاهش وزن با یک زن پنجاه ساله بسیار متفاوت است.

در واقع، مطالعه‌ی وقایع و تجربیات من در این کتاب برای همه می‌تواند مفید باشد. این کتاب در اصل برای خانم‌ها نوشته شده و براساس تجربیات شخصی من در نقش یک زن شکل گرفته است. نه فقط برای زنان آمریکایی، بلکه برای زنان سراسر دنیا که با درگیری‌ها و فشارهای شغلی، هیجان‌های شخصی برای گواش‌های جهانی شدن و انواع ترفندهای جامعه‌ی قرن بیست و یکم روبه‌رو هستند، مفید است. بنابراین، این کتاب فقط برای کسانی که اضافه‌وزن دارند و خطر بیماری آن‌ها را تهدید می‌کند یا کسانی که به یک رژیم تجویز شده‌ی خاص پزشکی نیاز دارند، نوشته نشده است.

من درباره‌ی زنانی صحبت می‌کنم که باید حدود چهارده کیلو از وزن خود را کاهش دهند؛ یعنی، بخش اعظمی از جمعیت کشور. در مجموع این داستان درست مثل کارتون‌های تن‌تن برای همه‌ی سنین مفید است، از هفت ساله تا هفتاد و هفت ساله و به شما توصیه

می‌کنم که آن را در دوره‌های مختلف زندگی خود به کار ببرید و با آن هماهنگ شوید. چون زبان فرانسوی علاوه بر آن از مقداری سرزنش هم استفاده می‌کنند، من روس کامل و جامعی را برای استفاده از فلسفه و شیوه‌های مؤثر در زندگی و طول عمر بسطی که خودتان می‌توانید آن را ایجاد کنید، به شما معرفی می‌کنم. از جمله صورت غذاها و راهکارهای فوری و ساده‌ای که همه می‌توانند از آن پیروی کنند، همراه با یک راهنمای بسیار مفید درباره‌ی نحوه‌ی تهیه‌ی آن‌ها، به عنبرده‌ی من تمام مردان دنیا به کسب اطلاعات درباره‌ی جنس مخالف خود تمایل نشان می‌دهند.

خوب، حال را در مردان فرانسوی چیست؟ شما درباره‌ی زبان میانسانی که چهره و ظاهر بیست و پنج ساله دارند و در بلوارهای پاریس به آهستگی راه می‌روند، چه فکر می‌کنید؟ در بخش‌های بعدی این کتاب نظریات و مشاهدات خود را از پاریس (با اقامت دوازده هفته‌ای سالانه در آن‌جا) در مقایسه با فرهنگته‌ای که در شهرهای آمریکا و کشورهای دیگر گذرانده‌ام، بیان خواهیم کرد. من از خواننده می‌خواهم تا ضمن توجه به این موارد، مبنای آن راهکار، روش خود را برای بهره‌مندی از زندگی سالم و پرثمر تدریجی اصلاح کند.

ابتدا باید اقرار کنم که زبان فرانسوی نسبت به اضافه‌وری که بسیاری از زبان‌های آمریکایی از آن وحشت دارند، حساسیتی ندارد. نماد صحبت‌ها و گفتگوهایی که در اغلب مهمانی‌های هوش‌الگیر آمریکایی درباره‌ی بیم‌های سرسبز، حتی اگر در سفرهای با میوه‌ها

در فرانسه، ما درباره‌ی "رژیم‌های غذایی" با بیگانگان و غریبه‌ها صحبت نمی‌کنیم، بلکه ترفندها و آموخته‌های مان درباره‌ی رژیم غذایی را با دوستان نزدیک خود در میان می‌گذاریم. بعضی از آن‌ها، در واقع، یک اصل و قانون قدیمی در فرانسه را با یک ابتکار اصلاح می‌کنند، در اصل، ما بیشتر وقت خود را صرف گفتگو درباره‌ی چیزهایی می‌کنیم که از آن‌ها لذت می‌بریم، مثل احساسات، خانواده، سرگرمی‌ها، فلسفه، سیاست، فرهنگ و به‌خصوص غذا (نه رژیم‌های غذایی).

زنان فرانسوی با شیوه‌ای مناسب و درست خوردن خود را لاغر نگاه می‌دارند، در حالی که امریکایی‌ها با این موضوع در کشمکش و نگرانی به سر می‌برند. آن‌ها از وعده‌هایی غذایی خود صرف‌نظر نمی‌کنند یا تکان‌های روحی لاغرکننده را جایگزین آن نمی‌کنند، بلکه دو تا سه بار ناهار و سه بار (گاهی چهار بار) هم شام می‌خورند همراه با یک نوشیدنی. چه خوب، مگر می‌شود خوب شاید این یک افسانه باشد. یک توصیه: آن‌ها با فکر و از روی اصول و به اندازه‌ی نیاز بدنشان غذا می‌خورند و تا زمانی که به کلی احساس سیری نکرده‌اند، میز را ترک می‌کنند.

دو نکته‌ی کلیدی و مهم، اطلاع از نحوه‌ی تبدیل کم به زیاد و خوردن هر چیز در حد تعادل است. باید بین کالری مصرفی و میزان مصرف آب تناسب وجود داشته باشد. ما اغلب بیش از هجده ساعت در روز در مزرعه یا معدن کار نمی‌کنیم و روزهای جمع‌آوری آذوقه به روش سنتی نیز مدت‌هاست که منسوخ شده است. علاوه بر این، اکثر امریکایی‌ها حداقل ده تا سی درصد بیش از حد نیازشان غذا می‌خورند،

که این میزان اضافی برای ادامه‌ی حیاتشان نیست، بلکه برای ارضای گرسنگی و ولع روحی و روانی آن‌هاست. هدف، در واقع، کنترل اشتباهای شماسست و همین‌طور اطلاع از نحوه، زمان و نوع مواد و خوراکی است که باید مقدار آن را کاهش دهید.

وقتی فزپرست غذایی جدیدی به شما معرفی می‌شود، احساس شادمانی و رضایت شما چند برابر می‌شود، حتی با وجود میزان مصرف کم مواد غذایی به اوج لذت می‌رسید و به ادامه‌ی این مسیر سلامتی تشویق می‌شوید. مهم‌ترین اصل و قانون در فرانسه این است که باید به خود تلفات نزنید.

بسیاری از متخصصان غذایی (مربیان کارازموده) روشی عاقلانه و مناسب را تبلیغ می‌کنند. برای بابت آموزش نحوه‌ی استفاده از آن مبلغ هنگفتی می‌گیرند. همچنین مبلغ زیادی بابت اطلاع از نحوه‌ی کاهش وزن خیلی بیشتر از نتایجی به دست آمده است. اکثر زنانی که به دکتر یا متخصص تغذیه مراجعه نمی‌کنند بیشتر به باشگاه‌های ورزشی رو می‌آورند، یا به سونا و جکوزی می‌روند و با غذای‌شان را به چند وعده تقسیم می‌کنند.

هزینه‌ی پیروی از راز و رمز زنان فرانسوی چه قدر است؟ خوب، قیمت این کتاب که بالا نیست، روشی که من به زنان توصیه کرده‌ام، توانایی انجام دادن هر کاری با اتکال به خودشان است، تنها وسیله‌ی مورد نیاز، وجود یک ترازوی کوچک برای وزن کردن غذای خود طی سه ماه اول است که اهمیت دارد.

شاید برای خوردن ماست طبیعی و خانگی به یک دستگاه ماست زنی و وسایلی خاص نیاز داشته باشید. عنصر کلیدی دیگر در برنامه و شیوه‌ی زندگی من این است که اگر سنتان بالای چهل سال است، باید برای تقویت نیرو و پرورش اندام خود از دمبل استفاده کنید.

من دوران کودکی خود را در فرانسه سپری کردم و سپس تجربیات خود را به عنوان خانم جوانی که با چالش چاقی روبه‌رو بود، به اشتراک گذاشتم. پس از مواجهه با اولین هشدار واقعی در زندگی خود، از اصول و قوانین سنتی فرانسه کمک گرفتم. با به اشتراک گذاری تجربیاتم برای خواننده، نه فقط درباره‌ی تجربه‌ی غذایی، بلکه درباره‌ی "روش کاملی" برای یک زندگی سالم، خواننده را در جهت رسیدن به تعادل و آرامش هدایت کرده‌ام.

واقعیت این است که بدن ما همچون ماشین‌ها و دستگاه‌هایی عمل می‌کند که درست شبیه هم ساخته نشده‌اند و به مرور زمان و به‌طور مکرر خود را از نو راه‌اندازی می‌کنند.

برنامه‌ای که مخصوص شما نباشد، نمی‌تواند برای مدت زیادی برای تان کارآیی داشته باشد. من فهرست غذاهایی را تهیه کرده‌ام که می‌توانید از آن‌ها پیروی کنید، ولی هدف اصلی، توسعه‌ی عوامل و مهارت‌هایی است که هنگام ایجاد یک انگیزه و احساس جدید، برای تان کارآیی دارد. من الگوی خاصی را برای کسی تجویز نمی‌کنم. بلکه باید آن‌ها را با نظر و سلیقه‌ی شخصی خودتان و با توجه به وضعیت جسمی، برنامه‌ی زمانی، محیط و دیگر ویژگی‌های فردی منحصر به خود هماهنگ و سازگار کنید. در حقیقت، تأکید من بیشتر بر سهولت،

انعطاف پذیری و تشویق خود و دریافت نداشتن انجام دادن این کار است. درحالی که نوسنده یا دگتری که حتی یک بار هم سما را ندیده است، نمی تواند چنین کار و تنظیم دقیقی را برای تان انجام دهد.

پس از آن که ماحراری خود را از زمان باستانی های دوره ی نوجوانی و نلاس برای بافتن روس جدید و مؤثری که چند سال برای کارایی دایسته باشد، برای تان نقل کرده، راه و روشی را در اختیار تان قرار می دهیم و برنامه را به طور کامل و جز، به جز، برای خواننده شرح خواهیم داد.

مرحله ی اول، آماده سازی تهیه ی فهرستی از غذاهای سه هفته قبل خود، اطلاع دقیق از روش پخت و نحوه می خورد، که خود آن پس از گذشت چند روز باعث ایجاد تغییر در بدن شما می شود.

مرحله ی دوم، تغییر بخشی از سبزی، معرفی انواع مواد غذایی به مدارس فراسوی شما، چند "غذا" مهم غذایی را شناسایی و به طور موفق روی آن ها فکر می کنید، این قسمت سه ماه طول می کشد، اگر چند عصبی مواقع این ترفند برای بعضی از این بخش از یک ماه طول نمی کشد.

این قانون آموزش و اصلاح رژیم غذایی سبب، به تنظیم و تعویض برای تنظیم بدن شماست علاوه بر این نظم، انعطاف پذیری هر هفته است، به ویژه در این مرحله ی مهم و حساس که دو نکته اهمیت دارد، یکی، اجتناب از تکرار و تکیه خاصی در غذا و فعالیت سبب و دیگری، تأکید بیشتر روی گنجه به گنجه.

برای مثال، نباید سه روز متوالی پیتزا مصرف کرد یا نباید سه ساعت پشت سر هم، در روزهای تعطیل، ورزش کرد. شما با استفاده از حواس پنجگانه‌ی خود به یک گاسترونومی جدید عادت می‌کنید - gastronomy؛ به معنای هنر آشپزی و خوش‌خوراکی است. این واژه‌ای یونانی است که قبل از رواج در فرانسه به معنای "قوانین شکم" به کار رفته است - سه ماه مدت کمی نیست، ولی برای تکرار کاری که به آن نیازی ندارید، کافی هم نیست. به‌طور معمول، تنظیم شاخص‌های بدن در مقایسه با کاهش سه کیلوگرم از آب بدن به زمان بیشتری نیاز دارد که این اولین قسمت و شروع بسیاری از رژیم‌های غذایی افراطی و سنگین است. ولی در فرانسه اکثر رژیم‌های غذایی لذت‌بخش هستند.

مرحله‌ی سوم، ثبات و پایداری؛ مرحله‌ای که در آن هر چیزی را باید در مقیاس و اندازه‌ای مناسب بخورید. شما به تنظیم تعادل خود در این مرحله موفق شده‌اید و حداقل باید برای کاهش وزن خود نیمی از راه را طی کرده باشید. در این مرحله می‌توانید به افراط در روند کاهش وزن خود یا حفظ تعادل و آرامش‌تان ادامه دهید. توصیه می‌کنم تغییرات فصلی و مصرف ادویه‌جات و چاشنی‌ها را هم در نظر بگیرید و از ابزارهای مناسب و نه چندان سنگین ورزشی نیز استفاده کنید. من راهکارهای بیشتری را در مورد روش‌های فرانسوی‌ها روی مضامین و موضوع‌های مختلف در اختیار شما قرار می‌دهم. و طرز تهیه‌ی سه نوع غذای ساده را که یکی خوشمزه‌تر از دیگری است و هم

در وقت و پول شما صرفه‌جویی می‌کند و در ضمن کالری مورد نیازتان را ذخیره و تأمین می‌سازد. به شما معرفی می‌کنم.

مرحله‌ی چهارم، بقیه‌ی روند زندگی و فعالیت‌های‌تان: شما به تعادل و وزن دلخواه و ثابت خود رسیده‌اید، تنها کاری که باید انجام دهید حفظ ظرفیت، اصلاح و ساماندهی است. شما از بدن خود، نیازها و علائق شخصی خود برای تطبیق با گرایش‌ها و حرکتهای غیر منطقی‌ها گاه هستید، به‌ویژه در بدو ورود به مراحل جدید زندگی و کاری خود. عادات رفتاری و تغذیه‌ی شما با حس چشایی و سوخت‌وساز بدن شما سازگار و هماهنگ می‌شود، درست مثل یک دست‌کت و شلوار کلاسیک مارک‌دار که در طول چند سال بدون تغییر برای‌تان باقی می‌ماند. اکنون شما به سبک و سیاق دیگری غذا می‌خورید و احساس خاصی برای یافتن با زنان فرانسوی دارید. توجه و احترام خاصی به تازگی و طعمی فایل می‌نویسد که دنیای لذت‌های حسی را در انواع و رنگ‌های مختلف به شما معرفی می‌کند. برای حفظ این خرسندی و رضایت و تشویق خود چه می‌نویسد؟ آیا از خوردن شکلات و یک لیوان نوشیدنی همراه با شام لذت می‌برید؟ چگونه؟

من علاوه بر غذا که موضوع اصلی است، جنبه‌های مختلف زندگی سالم و لذت‌بخش را نیز برای‌تان شرح خواهم داد؛ آن‌ها نیز مثل غذا نیازی به مقیاس‌های فیزیکی، احساسی، عقلانی، روحی و روانی یا مالی ندارند، بلکه فقط به تعادل نیاز دارند. آن‌ها عناصری هستند که من آن‌ها را اصول فرانسوی می‌نامم و به سرعت و سهولت توانایی یادگیری و تمرین و تجربه در هر مکانی را دارند. در اصل زنان

فرانسوی باشگاه ورزشی نمی‌روند، ولی این بستگی به نظر و سلیقه‌ی شما دارد. فرانسوی‌ها به مسائلی مهم‌تر از خوردن نیز در زندگی توجه و گرایش دارند مثل عشق، شادی و نشاط. طبق نظر مونتاین، نویسنده‌ی فرانسوی، که امروزه اهمیت بیشتری یافته است، جسم و فکر سالم باید در کنار هم کار کنند. برای حفظ سلامت هر دو، هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین شادی و لذت بردن از زندگی باشد (عبارتی که هیچ معادل امریکایی برای بیان آن وجود ندارد).

اکنون چند حکایت را برای تان تعریف می‌کنم که درست مثل خوردن و آسودن برای من لذت‌بخش هستند. آن‌ها مفاهیم اولیه و اساسی را برای تان روشن می‌کنند و امیدوارم شما هم از آن‌ها لذت ببرید. این کتاب برخلاف بقیه‌ی کتاب‌های تغذیه و رژیم‌های غذایی تصویری ندارد، بلکه فقط باید آن را بخوانید و نحوه‌ی درست خوردن را همچون یادگیری یک زبان بیاموزید. فقط باید در آن غرق شوید. حکایت را شروع می‌کنیم.