

زنان فرانسوی چاق نمی شوند!

میریل گیلیانو



ترجمه:

محمد ابراهیم ابراهیمی

بهار عبدی

گیلیانو، میریل، ۱۹۴۶-م

زنان فرانسوی چاق نمی شوند! / میریل گیلیانو؛ ترجمه محمد ابراهیم ابراهیمی،
بهار عبدی. - تهران: دانش پویان جوان، ۱۳۸۵.
۲۵۴ ص.

ISBN 964-96637-6-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: French women don't get fat, 2005.

۱. رژیم لاغری. ۲. زنان. -- فرانسه -- بهداشت. ۳. غذاهای متداول -- فرانسه.

۴. مواد غذایی -- جنبه های روانشناسی.

الف. ابراهیمی، محمد ابراهیم، ۱۳۴۵-، مترجم. ب. عبدی، بهار، ۱۳۶۳-، مترجم.
ج. عنوان.

۹۴ گ/۲/۲۲۲ KM

۱۳۸۵ کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: زنان فرانسوی چاق نمی شوند!

تألیف: میریل گیلیانو

ترجمه: محمد ابراهیم ابراهیمی، بهار عبدی

ویراستار: بهار عبدی

ناشر: دانش پویان جوان

چاپ اول: مرداد ۱۳۸۶

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: امام سجاده (ع)

طراحی جلد: هادی نعمتی

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

بخش: دانش پویان جوان. تهران: ۸۸۹۰۸۲۲۰

شابک: ۹۶۴-۹۶۶۳۷-۶-۲

* حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

درباره این کتاب

کتابی به سبک روز، روشنگرانه، اقناع کننده، مفرح و در نهایت کتابی غیررژیمی که می‌تواند به صورت بنیادی مسیر فکری و زندگی شما را تغییر دهد.

زنان فرانسوی چاق نمی‌شوند ولی آن‌ها از نان، شیرینی‌جات، نوشیدنی‌ها، و سه وعده غذای عادی در روز لذت می‌برند. در این کتاب از رموز ساده این "تناقض فرانسوی" (یعنی لذت بردن از غذا در حالیکه تندرست و دارای اندامی باریک باشیم)، پرده برداشته شده است. میریل گیلیانو به ما توانایی و گرمایی می‌بخشد که تندرستی همراه با خوردن را در زندگی فود به صورت توأم داشته باشیم.

میریل در زمانی که در سال آخر دبیرستان بود در برنامه تبادل دانش‌آموز به آمریکا رفت و در آن زمان اضافه وزن پیدا نمود. فوشیفخانه، پزشک خانواده او "پزشک معجزه‌گر" به کمک او شتافت. میریل مجدداً با اصول کلاسیک تغذیه فرانسوی و رموز خاص و اهتمام‌آمیز زنان فرانسوی همراه با درک تازه از خوردن، نوشیدن و زندگی آشنا شد که منجر به بازگشت به اندام و فرم اولیه او شد. نکته کلیدی چیست؟ محروم‌سازی یا احساس گناه در تغذیه؟ خیر، بلکه فراگرفتن اینکه چطور از چیزها می‌توانید بیشترین لذت را ببرید. میریل از تغذیه متنوع و سه وعده غذا بدون چاق شدن لذت برده است.

او در این کتاب، استراتژی‌های بالقوه و ساده و ده‌ها دستور غذایی را ارائه نموده است که شما را از چاق شدن می‌رهاند. او همچنین مواردی را برای

کنترل وزن ارائه کرده است (از یک درمان اضطرابی توسط صرف سوپ
تره‌فرنگی معجزه‌آمیز در آخر هفته گرفته تا مقه‌های هر روزه برای
گول‌زدن و راضی کردن خود). با تاکید بر روی تازگی، تنوع، توازن، و تلذذ
همیشگی، میریل نشان می‌دهد که چطور هر فردی به صورت اساسی
می‌تواند خوردن، آشامیدن، و حرکت را شبیه به یک زن فرانسوی فراگیرد.
با یک داستان‌سرایی واقعی، او فلسفه فویش در داستان‌های شفاهی و
جالب را به تصویر می‌کشد نظیر جستجو و چیدن قارچ و توت، جستجو و
خوردن صدف و انواع موارد جالب دیگر. او همچنین به ما سایر زنانی را
نشان می‌دهد که اعجاب "رموز و رفتار زنان فرانسوی" را کشف نموده و
به فلسفه تغذیه آگاهانه‌تر و با لذت بیشتر، گرویده‌اند.

برای هرکسی که قبلاً از مسیر صمیمی لغزیده و از حرکت در جاده واقعی
تندرسی و تغذیه بازمانده است، در این کتاب شیوه مثبت و آسانی برای
طراحی مجدد ارزشمندترین رموز برای قرن بیست و یکم، ارائه شده
است. زندگی همراه با انواع نوشیدنی‌های گوارا، نان، و متی شکلات بدون
داشتن احساس گناه یا محدود کردن خود. آیا این امر ممکن است؟ چرا
که نه؟

میریل گیلیانو (Mireille Guiliano)، اولین بار به عنوان دانش‌آموز
تبادلی به آمریکا رفت و پس از برگشت به فرانسه، مجدداً برای آغاز
زندگی مرفه‌ای خود به آمریکا بازگشت. او رئیس و مدیر شرکت *Cliquot*
است که شعبه آن در نیویورک قرار دارد. میریل با یک مرد آمریکایی
ازدواج کرده و بیشتر اوقات سال را در نیویورک می‌گذرانند و سفرهای
مکرری به پاریس و دیگر نقاط آمریکا در طول سال انجام می‌دهد.

پیشگفتار مترجمین

هر کشوری دارای آداب و فرهنگ غذایی مخصوص خود بوده و مردم آن نیز از یک سری قواعدی در امر تغذیه پیروی می‌کنند. همچنین هر فرد ممکن است در برهه‌های مختلف زندگی، دچار اشتباه در امر تغذیه بوده و توجهی به تناسب اندام و اضافه وزن نداشته باشد. تندرستی و تناسب اندام همواره از مهمترین موارد زندگی بشر محسوب می‌شود. شاید عبارت "عقل سالم در بدن سالم" به درستی اهمیت این امر را بیان کند.

در این بین آشپزی فرانسوی زیانزد خاص و عام می‌باشد. زیرا علاوه بر استفاده از مواد متنوع در هر غذا، در هر وعده غذایی دارای لیستی از چند نوع غذا مانند پیش‌غذا، غذای اصلی، دسر و گاهاً مرحله صرف پیر می‌باشد. یعنی حجم کسی از غذاهای متنوع مورد مصرف قرار می‌گیرد. با ملاحظه وضعیت بدنی و اندام عموم فرانسوی‌ها در می‌یابیم که اکثریت آنها دارای اندامی موزون و متناسب می‌باشند. که این حاکی از رعایت قواعد تغذیه، تحرک، و درک خاص از رموز مربوطه دارد. بالعکس این امر در فرهنگ آمریکایی که انتظار می‌رود همانند پیشرو بودن در سایر زمینه‌های علمی در این عرصه هم پیش‌تاز باشند به گونه‌ای متفاوت است. نمی‌توان اکثریتی از افراد را که دارای اندامی موزون و وزن متناسبی باشند را در آمریکا مشاهده کرد. وجود بته بندی‌های غذایی و نوشیدنی‌ها به صورت حجم و در مقادیر وزنی بالا، حکایت از الگوی مصرف معدودی از مواد غذایی در حجم زیاد را دارد (عکس فرهنگ فرانسوی). همچنین رواج غذاهایی نظیر پیتزا، غذاهای آماده و فست فود نیز در افزایش وزن مؤثر است. دو چرخه‌سواری، پیاده‌روی، و نوشیدن مستمر آب همچون فرانسه عمومیت نیافته است.

در فرهنگ غذایی ایرانی نیز افراط و تفریط‌هایی وجود دارند که قابل انکار نیست. شاید بتوان گفت که آموزش صحیحی در خانواده‌ها و مدارس در باب تغذیه و تحرک صحیح صورت نمی‌گیرد. با گسترش جمعیت شهرنشینی در ایران، تغذیه و تحرک امری ضروری برای حفظ تندرستی و تناسب اندام بشمار می‌آید. به این نکته ظریف نیز باید اشاره کرد که وجود لباس و پوشش بخالص به ویژه برای خانم‌ها در کشورمان، سبب شده که مشکلات عدم تناسب اندام و داشتن اضافه وزن تا حدی مخفی مانده که شخص را به آن بی‌توجه‌تر نموده است. نمی‌توان خوردن مقادیر بالایی از برنج را در هر وعده غذایی نادیده گرفت و انتظار اندامی ایده‌آل داشت. همچنین نوشیدن آب فراوان را نادیده می‌گیریم و این امر مهم را به کودکان و فرزندانمان آموزش نمی‌دهیم.

همان‌گونه که مطلع هستید، کتاب‌های رژیمی درمانی بسیاری در دسترس می‌باشند، ولی تاکنون هیچ یک از آنان توانسته‌اند به طور دائمی مؤثر واقع شوند. به راستی چرا کتاب‌های متنوع رژیم درمانی که اکثراً به همراه تحمیل فشارها و محرومیت‌ها به شخص برای کاهش وزن هستند، نتوانسته‌اند این مشکل را بر طرف

نمایند؟ پاسخ در خود سوال نهفته است و شما با اندکی توجه در خواهید یافت که بدن ما به مقابله با اجرای برنامه سخت و طاقت فرسا برمی خیزد. لذا باید به برنامه‌ای اندیشید که سختی کمی را بر بدن تحمیل کند و ترجیحاً اجرای آن همراه با لذت باشد. کاهش وزن تدریجی و پیوسته، بر کاهش وزن ناگهانی و گسست که امکان بازگشت به حالت افزایش وزن را به خاطر عدم مستمر بودن آن در پی دارد، ارجح می‌باشد.

ضمن تشکر از شما خواننده گرامی که کتاب حاضر را انتخاب نموده‌اید، باید یادآور شد که این کتاب جزء ده کتاب پرفروش دنیا در سال میلادی ۲۰۰۵ بوده و دارای ایده‌های جدید در مهار چاقی و کاهش وزن است. در این کتاب به ارائه راه‌حل‌های استثنایی پرداخته می‌شود که در غالب یک حکایت جالب آورده شده است. فلسفه جدید مورد مطرح در کتاب عدم پیروی از برنامه‌های رژیمی سختگیرانه و طاقت فرم است که با طبع انسانی مغایرت دارد. رموزی در این کتاب ارائه می‌گردد که مطمئناً زوایای جدیدی در امر تغذیه، تندرستی، و تناسب اندام را بر شما آشکار می‌نماید.

کتاب حاضر، حاصل دید تیزبین و دقیق نویسنده آن خانم میریل گیلیانو در بررسی دو فرهنگ متفاوت آمریکایی و فرانسوی در مورد آداب تغذیه و بکارگیری فتون و شکردهای مختلف فرانسوی در امر تغذیه مناسب و در نتیجه سالم زیستن و بهره‌مندی از لذت خوردن و آشامیدن در زندگی می‌باشد. ساختار این کتاب، مانند سایر کتاب‌های رژیم درمانی نبوده و در آن صرف نظر از مواد و غذاهایی که از خوردن‌شان لذت می‌برید، مد نظر نمی‌باشد. همچنین، لازم نیست همواره نگران میزان کالری مصرفی‌تان بوده و درصد محاسبه آن برآیید. در این کتاب، میزان مفید یک ماده غذایی برای بدن به اندازه یک سیب متوسط در نظر گرفته شده و به شما این اجازه را می‌دهد که از خوردن تمامی مواد موجود در یک سفره رنگین لذت ببرید (البته به میزان اندک). دستورهای غذایی و موارد آورده شده در این کتاب، ما را به سمت یک تغذیه سالم و متنوع سوق می‌دهد. پس چنانچه خواستار تحول در امر تغذیه و رسیدن به یک اندام مطلوب می‌باشید، لازم است تا در مسیر معین شده گام برداشته و زندگی غذایی‌تان را متنوع سازید. پیاده‌روی روزانه، یکی دیگر از نکات مهم فرانسوی است که به جای انجام تمرینات ورزشی سخت و طاقت فرسا در این کتاب بدان اشاره شده است. برای شروع، لازم است تا قلم و کاغذی تهیه کرده و طی ۲ تا ۳ هفته، تمام موادی را که مصرف می‌کنید، با ذکر زمان آن یادداشت کرده و در مرحله نخست، عادات ناشایست غذایی‌تان را شناسایی کرده و پس از آن به روشی که به توضیح آن می‌پردازیم، درصد جایگزین سازی و رفع آن در دراز مدت برآید.

در پایان امید است تا با مطالعه دقیق این کتاب و بهره‌مندی از شیوه‌های زنان فرانسوی شما نیز به نتیجه دلخواه‌تان دست یابید.

مترجمین

تهران - فروردین ۱۳۸۶

فهرست مطالب

مقدمه

۹	
۲۱	فصل ۱: در ابتدای راه اضافه وزن دارم
۲۵	فصل ۲: بازگشت دختر و لخرج
۳۷	فصل ۳: طرح کوتاه مدت: سه ماهه اول رژیم
۵۷	فصل ۴: حکایت سه خانم آمریکایی
۷۷	فصل ۵: باید تشریفات داشت
۸۳	فصل ۶: فصل‌ها و چاشنی‌ها
۱۳۷	فصل ۷: دستورات غذایی دیگری که شما را فریب می‌دهند
۱۵۹	فصل ۸: ارزش مایعات
۱۷۳	فصل ۹: نان و شکلات
۱۹۷	فصل ۱۰: حرکت مثل زنان فرانسوی
۲۱۵	فصل ۱۱: چگونگی بیان امیال و خواسته‌ها
۲۲۳	فصل ۱۲: مراحل زندگی
۲۴۷	فصل ۱۳: برنامه برای زندگی



مقدمه

روابط میان فرانسوی‌ها و آمریکایی‌ها هر چه باشد (باید پذیرفت که گاهی منازعه‌آمیز است)، ما نباید دستاوردهای منحصر به فرد تمدن فرانسوی را نادیده بگیریم. اکنون در کمال فروتنی اعلام می‌دارم که موضوع جالبی را ارائه نموده‌ام که تاکنون چندان مورد پذیرش قرار نگرفته است، ولی به عنوان یک حقیقت بنیادی، انسان‌شناسی، و محسوس می‌باشد: *زنان فرانسوی چاق نمی‌شوند.*

من یک پزشک، فیزیولوژیست، روانشناس، متخصص تغذیه و با هر گونه تخصصی که به صورت حرفه‌ای انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد، نیستم. با این وجود، من در فرانسه متولد و بزرگ شده‌ام و فرانسوی‌ها و زندگی آنها را دیده‌ام. بعلاوه، من زیاد غذا می‌خورم. البته استثناء نیز می‌تواند وجود داشته باشد، ولی کلاً زنان فرانسوی همانند من عمل می‌کنند: آنان هر چه دوست دارند می‌خورند و چاق نمی‌شوند.

چرا؟

طی چند دهه گذشته، آمریکایی‌ها پیشرفت بسیاری را در زمینه شناخت ظرفیت فرانسوی‌ها برای فرار از مرگ گریبانگیر ناشی از پر خوری و نوشیدن زیاد، داشته‌اند. باید توجه داشت که علیرغم خوردن و نوشیدن زیاد در فرهنگ غذایی فرانسوی، تندرستی در حد قابل توجهی وجود دارد. بعلاوه، آگاهی از شیوه فرانسوی‌ها در خوردن و زندگی کردن، و به ویژه قدرت مرموز زنان فرانسوی برای باقی ماندن با

اندامی باریک و ظریف، همواره تا اندازه‌ای ناشناخته باقی مانده و کمتر مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. من به طرز موفقیت‌آمیزی طی چند سال گذشته به ده‌ها زن آمریکایی مشاوره داده‌ام که برخی از آنان جزو همکاران من در شرکت *Clicquot* در شهر نیویورک بودند. همچنین هزاران نفر را با گفتار به این موضوع متوجه ساخته‌ام. دوستان و همکاران آمریکایی‌ام نیز بارها با لحن طعنه‌آمیزی به من گفته‌اند: "که چه زمانی شما آن کتاب اسرار آمیز را خواهی نوشت؟" حال، زمان مورد نظر فرا رسیده است!

آیا تنها این طبیعت است که یک تازی می‌کند؟ آیا این چرخ آرام تکامل، زمان کافی برای خلق ژن ویژه در زنان ظریف و باریک اندام، داشته است؟ من در این امر تردید دارم. اینطور نیست، زنان فرانسوی دارای یک سری از شگردها و ترفندها می‌باشند. اگر چه من در آنجا متولد شدم، و به عنوان یک کودک و سپس یک نوجوان با شادمانی با آنچه مادرم به من آموخت زندگی کردم، ولی در دوران بلوغم، تغییری در اندامم رخ داد. من به عنوان یک دانشجوی به آمریکا رفتم و دچار فاجعه‌ای شدم که اصلاً آمادگی آن را نداشتم: ده کیلوگرم اضافه وزن واقعا یک فاجعه بود. این موضوع مرا در بیابانی سرگردان کرد که می‌بایست راه برگشتم را پیدا می‌کردم. خوشبختانه من فردی را داشتم که کمکم کند: یک پزشک خانوادگی که من او را "دکتر معجزه‌گر" می‌نامم. او مرا راهنمایی کرد تا مجدداً فرهنگ غذایی موروثی خویش را بافته و اندام قبلی خود را بازیابم. (بله این یک مثل آمریکایی نیز هست: افتادن و بلند شدن).

در حال حاضر بیشتر عمر من صرف زندگی و کار در آمریکا می‌شود. چند سال بعد از اتمام دوران دانشگاهم به آمریکا آمدم و به عنوان مترجم *UN* (سازمان ملل) مشغول به کار شدم، و سپس برای دولت فرانسه تبلیغ غذا و نوشیدنی‌های فرانسوی را می‌نمودم. در آن زمان بود که با یک مرد فوق‌العاده آمریکایی، ازدواج کردم. در سال 1984 زندگی من به گونه‌ای دچار تغییر شد که سبب شد، بیش از پیش در دو

فرهنگ، زندگی نمایم. یکی از کارخانجات تولید نوشیدنی که در سال ۱۷۷۲ بنا گردیده بود، یک شعبه جهت انجام واردات و بازاریابی در آمریکا تأسیس نمود. من به عنوان اولین کارمند آن به سرعت به بالاترین درجه رسیدم به طوریکه اکنون رئیس اجرایی و مدیر این شرکت (که بخشی از گروه کالاهای تجملی LVMH است)، هستم.

من به انجام آنچه زنان فرانسوی بیشتر انجام می‌دهند، ادامه دادم، و این امر موجب شد تا خطراتی که در سال‌های گذشته با آنها روبرو بودم، رفع شوند. شغل من موجب شده است تا بدون اغراق سالی سیصد بار در رستوران‌ها غذا بخورم و بیست سال است که با این شیوه زندگی می‌کنم و همواره یک لیوان نوشیدنی در کنار من بوده است. من در هر وعده به صورت کامل غذا می‌خورم و اکنون این جمله را با صراحت بیان می‌کنم: من اضافه وزن ندارم و در تندرستی کامل به سر می‌برم. مقصود این کتاب راهنمایی و چگونگی اجرا (توسط خودتان)، برای رسیدن به تندرستی و اندامی متناسب می‌باشد. با آموختن و تمرین شیوه سنتی زنان فرانسوی، شما نیز می‌توانید کاری را که به نظر غیر ممکن می‌رسد انجام دهید. رموز این کار چیست؟

بسیاری از ما زنان دو وظیفه مهم را بر دوش می‌کشیم، انجام کار سخت در داخل و خارج از منزل حتی گاهی بیشتر از آنچه مردان تصور می‌کنند، و از همه مهم‌تر، حفظ تندرستی و ظاهری خوب و زیبا. بیش از نیمی از ما زنان نمی‌توانیم با وجود تحمل رژیم‌های غذایی دارای یک وزن ایده‌آل و مطابق با معیارهای تندرستی باشیم. شصت و پنج درصد آمریکایی‌ها، دارای اضافه وزن بوده و پر فروش‌ترین کتاب‌ها، کتاب‌های رژیمی می‌باشند، که عمدتاً به صورت راهنماهای بیوشیمی، نگارش یافته‌اند. چگونگی روند این کتاب‌ها چندان حائز اهمیت نیست، ولی همواره ده‌ها مورد یا بیشتر از آنها در مکان‌های مختلف به چشم می‌خورند. آیا تکنولوژی رژیم غذایی، حقیقتاً به سرعت بازاریابی مواد غذایی رشد نموده است؟ به هر حال حتماً تقاضایی برای آن‌ها وجود دارد. چرا؟ چرا میلیون‌ها نسخه از این کتب، قاطعانه به

پیشانی‌های ما پایان نمی‌دهد؟ به سادگی می‌توان گفت به این علت که آنها حاوی افراط‌گرایی‌های غیرقابل تحملی می‌باشند.

بیشتر کتاب‌های رژیم غذایی بر اساس برنامه‌های افراطی و بنیادگرایانه نگارش یافته‌اند. افراط‌گرایی به جز یک دوره کوتاه در عصر ژاکوبین در قرن هجدهم، هرگز شیوه فرانسوی‌ها نبوده است. ولی آمریکایی‌ها به فلسفه‌های مختلفی گرویده‌اند، ایجاد تغییر و اصلاح سریع امور و اجرای تصمیمات افراطی، شیوه آمریکایی‌ها بوده است. رژیم غذایی همانند سایر موضوعات، نیازمند زمان است. در شیوه‌های افراطی، شما مقید به ثبت تغییر حالات عادی خود هستید و دائماً میزان کالری مواد مصرفی‌تان را مورد محاسبه قرار می‌دهید؛ پس چرا این روش جواب نمی‌دهد؟ این طبیعی است! زیرا تجویز افراطی، اغلب توسط میل شخصی ما (یعنی جنبه کسب منفعت که همراه با افراطی‌گری بروز می‌کند)، مورد نقض قرار می‌گیرد. چه کسی روزهای پر از سبزیجات را فراموش کرده است؟ چه کسی روزهای پر از میوه را به خاطر نمی‌آورد؟ حالا همه چیز چربی و پروتئین است و سبزیجات، پلید شده‌اند؛ چرا فرآورده‌های لبنی، اکنون بدترین دشمنان شما قلمداد می‌شوند؟ پس بدانید بازگشت به خوردن این نوع غذاها، مواردی است که به شما کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که قانون نوشته نشده در بیشتر کتب رژیمی این چنین باشد: اگر شما خود را با خوردن یک گروه از مواد غذایی خسته نمایید، سرانجام دلبستگی خود را به خوردن مجموعه آن از دست خواهید داد و آنجاست که کاهش وزن به وقوع می‌پیوندد. در برخی موارد این کار عملی است، ولی پس از اینکه شما برنامه افراطی را متوقف ساختید چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ مسلماً به آن واقفید. به این دلیل مراقب باشید! کتاب‌های رژیمی را از خود دور سازید. شما نیازمند یک ایدئولوژی یا فنون خاصی نیستید، بلکه شما به شگردها و ابزار زنان فرانسوی احتیاج دارید: یک ترازو و ارتباط آزمایش شده زمان با غذا و زندگی؛ در آخر، به برنامه‌های افراطی توجه کمی داشته و تمرکز خود را بر روی متابولیسم (سوخت‌وساز) بدن خود متمرکز سازید.

کتاب‌های رژیم غذایی اغلب توسط مردانی نوشته شده است که به‌ندرت بر تفاوت عمیق فیزیولوژی زنان و مردان معتقدند. سوخت و ساز بدن زنان به مرور زمان تغییرپذیر است: یک زن بیست و پنج ساله که با افزایش وزن مواجه است باید به‌گونه‌ای متفاوت از یک زن پنجاه ساله که با همین مشکل دست به‌گریبان است، رفتار نماید.

اگر چه داستان‌ها و آموزش‌های من می‌تواند برای هر کسی مفید واقع شود، ولی این کتاب عمدتاً برای زنان است و براساس تجربه منحصربه‌فرد من در مورد زنان می‌باشد. اما تنها منحصر به زنان آمریکایی نمی‌باشد، بلکه برای زنان در سراسر جهان توسعه یافته، که با فشارهای کاری، تنش‌های شخصی، جهانی شدن، و کلیه مشکلات جامعه قرن بیست و یکم گریبانگیر هستند، مفید است. و در آخر این کتاب تنها برای کسانی که افزایش وزن آنها یک خطر برای سلامتی‌شان محسوب می‌شود و یا کسانی که نیازمند یک رژیم تجویز شده پزشکی هستند، آورده نشده است، بلکه برای استفاده همگان می‌باشد. طرف صحبت من زنانی هستند که نیازمند کاهش وزن تا ۱۵ کیلوگرم هستند، که این افراد بخش اعظمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند. معه‌ذا، مشابه کارتون‌های تَن تَن، این داستان برای کلیه سنین از هفت تا هفتاد و هفت سال مناسب بوده و من توصیه می‌کنم که در تمام مراحل زندگی و در هر سنی از آن استفاده نمایند. از آنجائیکه زنان فرانسوی تنها به نان (که حاوی پروتئین خیلی کمی است) اکتفا نمی‌کنند، من در این کتاب شیوه جامعی برای زندگی، استراتژی‌ها و فلسفه‌هایی که شما می‌توانید برای خود اتخاذ نمایید، شامل صورت (منوی) غذا و دستورهای غذایی سریع که هر فردی قادر به اجرای آن می‌باشد، و همچنین چگونه و از کجا آغاز کردن را ارائه می‌نمایم. و امیدوارم مردان کلیه ملیت‌ها بتوانند مسائلی را پیرامون جنس مخالف بیاموزند.

حال اسرار زنان فرانسوی چیست؟ چطور ما می‌توانیم تصور کنیم که زنان میانسال دارای قُرم و اندام زنان بیست و پنج ساله هستند که در بولوارهای پاریس قدم می‌زنند؟

فصل‌های آتی مشاهدات من را در زمانی که در پاریس هستم (حدود دوازده هفته در سال) در مقایسه با هفته‌هایی که در شهر نیویورک و در شهرهای دیگر آمریکا و با سایر نقاط جهان هستم، به تصویر می‌کشد. به همین دلیل از خوانندگان دعوت می‌نمایم که بر روی تفاوت‌ها متمرکز شده، و بر اساس آن‌ها، شیوه خود را برای سالم و تندرست زیستن، تنظیم نمایند.

در آغاز اجازه دهید این نکته را بیان کنم که زنان فرانسوی اصلاً از کیلوهای وزن زیادی خود که سبب پریشانی هم‌تاهای آمریکایی آنها می‌شود، رنج نمی‌برند. کلیه حرف‌هایی که در مهمانی‌ها در آمریکا درباره رژیم شنیده‌ام، برای زنان فرانسوی ملال آورند. در فرانسه ما درباره "رژیم‌ها" به هیچ وجه صحبت نمی‌کنیم، خصوصاً با غریبه‌ها و بیگانگان. ما اساساً یک یا دو ترفند آموخته‌ایم که آنها را فقط با یک دوست خیلی نزدیک مطرح می‌کنیم (یک اصل زیرکانه فرانسوی!). در عوض، عمدتاً زندگی اجتماعی خود را به صحبت در مورد آنچه از آن لذت می‌بریم، احساس‌ها، خانواده، سرگرمی‌ها، فلسفه، سیاست، فرهنگ، و به ویژه غذاها (و نه هرگز رژیم‌ها)، سپری می‌نماییم.

زنان فرانسوی از خوش اندام باقی ماندن توسط تغذیه درست لذت می‌برند، در حالیکه آمریکایی‌ها نوعاً آن را به صورت یک نبرد می‌دانند و از آن آزار می‌بینند. زنان فرانسوی از غذاها صرف‌نظر نکرده یا آنها را به خاطر مسئله لاغری، جایگزین نمی‌نمایند. آنها دو یا سه بخش در ناهار و سپس سه بخش دیگر (گاهی چهار بخش) در شام دارند. و البته همراه با نوشیدنی. به راستی آنها چگونه عمل می‌کنند؟ عجله نکنید آن هم مانند یک داستان در اینجا آورده شده است. یک نکته: آنها غذا می‌خورند و میز غذا را با بی‌احساسی یا احساس گناه، ترک نمی‌کنند.

آموختن این نکته ظریف می‌تواند در کشف اینکه چگونه یک شخص می‌تواند غذایی را با رعایت جنبه اعتدال بخورد، مهم باشد. در صورت عدم اعتدال، نسبت کالری‌های مصرف نشده به مصرف شده بسیار زیاد است (مانند ورودی آب بیشتر و

خروجی کمتر). امروزه ما دیگر روزانه هجده ساعت در یک معدن یا مزرعه کار نمی‌کنیم، و دوران شکار دسته‌جمعی نیز سپری شده است. معهذاً، بیشتر آمریکایی‌ها حداقل ۱۵ تا ۳۰ درصد بیش از نیاز بدنشان غذا می‌خورند، و خوردن آنها نه برای زنده ماندن بلکه برای ارضاء روانی گرسنگی است. ترفند به کار رفته در این حالت، راضی کردن اشتهای شماست به جای اینکه بخواهیم تعیین نماییم که چطور و چه زمانی و چه چیزی را باید کاهش دهیم. احساس‌های شگفت‌انگیز در ارضاء شدن شما زمانی به وقوع می‌پیوندد که فهرست جدید غذایی، معرفی گردد (یعنی بیشتر شدن لذت، حتی اگر کل ورودی آب کاهش یابد). که این امر سبب می‌شود تا شما به تنفس در جاده تندرستی ادامه دهید. اساسی‌ترین قانون فرانسوی که باید آموخته شود این است که: خود را گول بزنید!

بسیاری از متخصصین تغذیه (مریان گرامی)، یک شیوه مشترک را ترویج می‌نمایند؛ ولی آنها خوشبختی را خرج می‌کنند تا به شما بگویند چطور آن را بدست آورید. صرف پول در تلاش برای کاهش وزن، تناسبی با پیامدهای آن ندارد. بیشتر زنانی که استطاعت مراجعه به پزشک یا متخصص تغذیه را ندارند، به کلوب‌های تندرستی و تناسب اندام می‌پیوندند. اگر شما به رموز زنان فرانسوی عمل نمائید چه هزینه‌ای می‌پردازید؟ شما فقط هزینه این کتاب خیلی ناچیز را متحمل می‌شوید. همگان معنای شیوه انجام توسط خود را که پیشتر بیان نموده‌ام، می‌دانند. تنها تجهیزات لازم عبارت است از یک ترازوی کوچک، برای اندازه‌گیری غذاهای سه ماهه بحرانی اول. همچنین ممکن است مایل باشید برای خوردن یک ماست واقعی، یک دستگاه تهیه ماست خریداری کنید (یک جزء کلیدی در برنامه زندگی من)؛ و اگر دارای سنی بیش از چهل سال هستید، باید تعدادی دمبل برای تقویت بدنی خود تهیه نمائید. این تمام تجهیزاتی است که شما بدان احتیاج دارید.

من کودکی خود را در فرانسه شروع کردم و سپس تجربه‌ام را درباره مشکل اضافه وزن به عنوان یک زن جوان، در اختیار همگان قرار داده‌ام. در مواجهه با اولین

آگاهی از مشکل جسمی که زنگ زندگی مرا به صدا درآورد، جهت کمک به خود، به اصول فرانسوی سستی بازگشتم. من قصد دارم هر خواننده را به سوی پیدا کردن تعادلش، راهنمایی کنم (این کلمه حقیقتاً درست است: این یک مفهوم با اهمیت است، چون اگر چه بدن ما به صورت یک ماشین است، ولی هیچ دو بدنی دقیقاً مشابه هم نمی باشد و بدن مکرراً خود را در طول زمان "تغییر می دهد"؛^۱ و یک برنامه که با شما حرکت ننماید، در دراز مدت مطلوب نمی باشد). من فهرست های (منوهای) غذایی را در کتاب ارائه کرده ام که شما می توانید دقیقاً آن ها را دنبال کنید، ولی هدف این است که بتواند آنچه برای شما مطلوب می باشد را به صورتی که برای شما بیش از حد جدیدی را ایجاد نماید، توسعه دهد. من در اینجا تجویزهایی در قالب الگوها و مدل ها، ارائه نکرده ام. پس می توانید آنها را براساس ترجیحات خود، توجه به بدن خود، برنامه زمان بندی، محیط، و سایر ویژگی های منحصر به فرد و درخور خویش در آورید. در حقیقت، تأکید من بر روی سادگی، انعطاف پذیری، و ارزش گذاری برای انجام آنها توسط خودتان است. این خود تنظیمی ظریف، می تواند توسط یک نویسنده که هرگز شما را ملاقات نکرده است، انجام شود. همانطور که من داستان خود را از زمان بلوغ خود تا زمان پناه آوردن به یک شیوه جدید که برای دهه های متعددی برای آن کار کرده ام، بازگو می نمایم، مسیری را برای شما آماده می نمایم. در اینجا توجه خوانندگان را به رعایت یک برنامه کامل، جلب می نمایم:

گام اول، زنگ بیدار باش: یک لیست سه هفته ای از غذاها، یک نگاه تیزبینانه به آنچه که مصرف می کنید. خود این امر حتی بعد از دو روز می تواند سبب بازگشت به حالت اولیه تان شود.

گام دوم، از نو طرح و برنامه ریزی کردن: آغاز درس فرانسوی در مورد انواع و گوناگونی غذاها؛ شما بعضی از غذاهای کلیدی "مختلف" را تعیین و به صورت

^۱. Reset

موقتی مصرف آنها را به حالت تعلیق در می آورید. این امر معمولاً یک فرآیند سه ماهه است، اگر چه برای بعضی یک لم یک ماهه محسوب می شود. این حرکت، یک مرحله دستیابی به نظم و انضباط بوده و انعطاف پذیری در آن از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. در این مرحله کلیدی انگیزه بخش، لازم است از رویه معمول در غذاها و فعالیت ها اجتناب گردد، و تأکید بر روی کیفیت به جای کمیت صورت گیرد. به طور مثال نخوردن پیتزا در سه روز متوالی، و انجام ندادن تمرینات ورزشی بیش از سه ساعت. شما با تعامی حواس پنج گانه خود با علم تغذیه^۱ جدید مانوس می شوید. سه ماه زمان کوتاهی نمی باشد، ولی برای موردی که شما هرگز نیازی به تکرار آن ندارید، زمان زیادی هم نیست. به طور طبیعی، در این رژیم زمان طولانی تری برای بازگرداندن شاخص های بدنی شما در نظر گرفته شده است (به جای از دست دادن سه کیلو وزن که بخش اولیه در بسیاری از رژیم های غذایی افراطی است). ولی به خاطر فرانسوی بودن برنامه رژیمی، آن با لذت های فراوانی همراه است.

گام سوم، تثبیت؛ مرحله ای که در آن شما می توانید خوردن هر چیزی را که دوست دارید مجدداً با سنجش مناسب برقرار نمایید. شما پیشتر برنامه "تعادلی" بازگشت را سپری کرده و باید حداقل در نیمه راه کاهش وزن مطلوب خود قرار داشته باشید. به طور شگفت آوری، در این مرحله شما می توانید به لاغر شدن و باریک اندام شدن ادامه دهید یا صرفاً تعادل کسب شده را حفظ نمایید (اگر که قبلاً حالت تعادل و تناسب را کسب کرده باشید). همچنین تصمیم دارم نظر شما را به امتحان و استفاده از غذاها و خوردنی های فصلی و چاشنی ها، جلب نمایم که این موارد به عنوان ابزارهای قدرتمند غیرقابل تصویری مطرح هستند. من اغلب دستورهای غذایی را براساس ابتکار و مهارت فرانسوی برای ایجاد تغییرات یا بر مبنای اینکه چطور از مواد ساده حداقل

^۱ Gastronomy: به معنای "قوانین مربوط به تغذیه و خوراک"

سه غذای خوشمزه تهیه کرده و در زمان، هزینه، و کالری صرفه جویی نمایم، تنظیم کرده‌ام.

شام چهارم، باقی زندگی شما: اکنون شما به یک وزن مطلوب و یک تعادل و تناسب پایدار رسیده‌اید و باقی امور صرفاً اصلاحات جزئی است. شما به قدر کافی درباره بدن خویش آگاهی کسب کرده‌اید و از ترجیحاتی که سبب اصلاحات اندک در وقوع هر پیشامد غیرمنتظره می شود، آگاهید. عادت‌های غذایی و زندگی حال که توسط طعم‌ها و سوخت و ساز بدن، تناسب یافته است برای شما درست شبیه به یک لباس کلاسیک است که باید همواره با تغییرات جزئی در طی سالیان باقی بماند. حال کاملاً شما به سبک متفاوتی غذا می‌خورید که این شیوه همراه با بینشی نظیر زنان فرانسوی است - یک احترام برای تازگی و طعم غذا، که از جهان لذت‌های حسی، قفل‌گشایی کرده و در ظاهر، رنگ، و گوناگونی، نمود پیدا می‌نماید. آنچه شما انجام خواهید داد برای لذت است، نه برای تنبیه خود. در این برنامه، شما از شکلات و یک لیوان نوشیدنی به همراه شام خود لذت می‌برید. چرا که نه؟

علاوه بر موضوع اصلی تغذیه، من جنبه‌هایی از زندگی توام با تندرستی را که نیازمند همراه بودن با خوشی و لذت است، تشریح خواهم کرد. همانند غذا، این امر نیازمند اقدامات افراطی (فیزیکی، احساسی، ذهنی، روحی یا مالی) نیست و تنها به حس توازن و تعادل، نیاز دارد. این موارد شامل عناصری است که از آنها به عنوان فلسفه^۱ فرانسوی یاد می‌کنم که می‌تواند سریعاً آموخته شود و به آسانی در هر جایی مورد تمرین قرار گیرد (بیشتر زنان فرانسوی به سالن ورزش نمی‌روند، گرچه منعی برای ورزش کردن وجود ندارد و این مورد به میل شما بستگی دارد). حتی فرانسوی‌ها نیز واقفند که موارد مهمتر از خوردن هم در زندگی وجود دارد. بنابراین در اینجا همچنین با دیگر تفریحات فرانسوی‌ها مانند عشق و خندیدن آشنا می‌شوید. امروزه

^۱. Zen

این نکته نسبت به گذشته بیشتر حائز اهمیت است: یک بدن سالم و فکر سالم همراه با یکدیگر عمل می‌نمایند. برای حفظ هر دو، هیچ جایگزینی، بهتر از لذت بردن و تنعم از زندگی وجود ندارد.

حال من چند داستان برای بازگو کردن دارم. جای بسی خوشوقتی است که این داستان در مورد خوردن و نوشیدن نقل می‌گردد. موارد ذکر شده، مفاهیم اصلی هستند و من امیدوارم شما نیز از آنها لذت ببرید. برخلاف کتاب‌های رژیمی متداول، این کتاب حاوی تصاویر نبوده و فقط شما نیاز به مطالعه آن دارید. آموختن غذا خوردن نیز شبیه به آموختن یک زبان است - هیچ چیزی مانند غوطه‌ور شدن در آن نمی‌باشد.

و بگذارید داستان را آغاز نمایم.