

# طرح

---

سبک نوین در زندگی  
راهی برای مدیریت سلامت و وزن  
«غذاهای رژیمی» را حذف کنید،  
ببینید چگونه سریع وزن کم می کنید!

---

نویسنده:

LYN-GENET RECITAS

مترجم:

نوشین کهنسالی

|                 |                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سر شناسه        | رکیٹاس، لین ژنت - LYN-GENET RECITA, 1965                                                                      |
| عنوان و پدیدآور | طرح، سبک نوین در زندگی، راهی برای مدیریت سلامت و وزن / نویسنده: لین ژنت رکیٹاس، ترجمه: نوشین کهنسالی          |
| مشخصات نشر      | تهران، نور علم.                                                                                               |
| مشخصات ظاهری    | ۲۶۰ ص.                                                                                                        |
| یادداشت         | عنوان اصلی "The Plan: Eliminate the Surprising "Healthy" Foods That Are Making You Fat--and Lose Weight Fast" |
| شابک            | ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۳۰-۱                                                                                             |
| شناسه افزوده    | کهنسالی، نوشین، ۱۳۵۲                                                                                          |
| موضوع           | تغذیه و کنترل وزن.                                                                                            |
| موضوع           | برنامه غذایی                                                                                                  |
| موضوع           | بهبود سلامتی                                                                                                  |
| موضوع           | سبک زندگی                                                                                                     |
| رده بندی کنگره  | RM ۲۲۴                                                                                                        |
| رده بندی دیویی  | ۶۱۳.۲۵                                                                                                        |

نشر نورعلم: تهران- انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰- تلفن: ۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۶۶۹۵۷۰۲۱  
 فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰- کتاب جر تکه و نورعلم -- ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹ - ۶۶۱۷۴۹۱۰  
 بخش: نشر قلم سینا - انقلاب - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ طبقه اول واحد ۴  
 تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰

|              |                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب:  | طرح، سبک نوین در زندگی، راهی برای مدیریت سلامت و وزن |
| نویسنده:     | لین ژنت رکیٹاس                                       |
| مترجم:       | نوشین کهنسالی                                        |
| ناشر:        | نور علم                                              |
| شمارگان:     | ۵۰۰ جلد                                              |
| شابک:        | ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۳۰-۱                                    |
| نوبت چاپ:    | اول ۱۴۰۰                                             |
| چاپ و صحافی: | سورنا                                                |
| قیمت:        | ۶۵۰۰۰ تومان                                          |

در صورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات، از طریق تماس با  
 ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ کتابها با پست به تمام نقاط ایران ارسال می شود.

## فهرست مطالب

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۱۱.....  | مقدمه                                                 |
| ۱۵.....  | بخش یک: حل کردن معمای افزایش وزن                      |
| ۱۷.....  | فصل یک: اشتباه کار کجاست؟                             |
| ۲۹.....  | فصل دو: برنامه‌ای جهت اصلاح اشتباه                    |
| ۳۷.....  | بخش دو: طرح "The Plan" برای کاهش وزن و بهبود سلامتی   |
| ۳۹.....  | فصل سه: آمادگی برای برنامه                            |
| ۴۷.....  | فصل چهار: فاز یک - سه روز سم‌زدایی                    |
| ۷۳.....  | فصل پنج: فاز دو - فاز آزمایش کردن                     |
| ۱۳۳..... | بخش سه: طرح برای زندگی                                |
| ۱۳۵..... | فصل شش: فاز سه - خودتان آزمایش کنید                   |
| ۱۴۱..... | فصل هفت: سبک زندگی با برنامه طرح                      |
| ۱۴۹..... | بخش چهار: دستور پخت غذاهای طرح «The Plan»             |
| ۱۵۲..... | طرز تهیه غذاهای روز اول تا بیستم                      |
| ۲۰۷..... | بخش پنج: اطلاعات تکمیلی طرح                           |
| ۲۰۹..... | برنامه غذایی بهار                                     |
| ۲۳۰..... | منوی تیروئید یا برنامه غذایی مناسب با مشکلات تیروئیدی |
| ۲۵۲..... | خودآزمایی پنج‌روزه                                    |
| ۲۵۵..... | دستورات غذایی جدید و به‌روزشده                        |

## مقدمه

برنامه‌های غذایی متفاوتی را تجربه کرده‌اید، تغذیه خوبی دارید و ورزش می‌کنید، اما هنوز کم‌وبیش به وزنتان اضافه می‌شود. شاید هم افزایش وزن نداشته باشید، ولی نمی‌توانید مثل گذشته وزنتان را کاهش دهید. همزمان ممکن است از اختلالات هورمونی، میگرن، افسردگی، مشکلات پوستی، درد مفاصل، سندرم روده تحریک‌پذیر IBS یا سایر بیماری‌های گوارشی رنج ببرید. یک روز بعد از خوردن غذاهای کاملاً سالم، خود را وزن می‌کنید؛ وزنتان بالاست، توجیهی برای آن ندارید؛ ناامید، بقیه روز را بیسکوئیت، شیرینی و... می‌خورید؛ روز بعد، می‌بینید وزنتان ثابت مانده و اضافه نشده! تمام راه‌هایی را که قبلاً جواب می‌داد امتحان کرده‌اید: رژیم غذایی، ورزش و... اما هنوز وزن شما تغییری نکرده؛ اگر شما مانند هزاران نفری هستید که با آن‌ها کار کرده‌ام، باید بگوییم که شدیداً مأیوسید.

### چرا بدن شما جواب نمی‌دهد؟!

واضح است که وزن شما بازتاب واکنش شیمیایی بدنتان به غذاهاست. از شما می‌خواهم لحظه‌ای تأمل کنید و بلند تکرار کنید: «افزایش وزن چیزی جز واکنش شیمیایی بدن من به غذاها نیست!» شما کربوهیدرات، چربی یا کالری زیادی مصرف نمی‌کنید بلکه غذاهای واکنش‌پذیری را که پاسخ التهابی بدن را تحریک می‌کنند، می‌خورید. زمانی که بدنتان سرشار از ترکیبات شیمیایی التهابی می‌شود، مشکلات زیادی به‌وجود می‌آیند.

افزایش وزن، میگرن، مشکلات پوستی و فشارخون بالا یا پایین، همگی، ناشی از فرآیندی التهابی هستند که به‌واسطه غذاهای محرک ایجاد می‌شوند؛ غذاهایی که در ظاهر سالمند ولی به‌صورت مداوم و ناغافل باعث افسردگی، بیماری و اضافه وزن در شما می‌شوند.

بله! راجع به غذاهایی صحبت می‌کنم که از نظر همه ما سالم و مقوی‌اند مثل جو دوسر، ماهی سالمون، بوقلمون، حبوبات و ماست یونانی. کاملاً قابل درک است که دلسرد شده‌اید، دوست عزیز. در واقع مشکل، تمام چیزهایی است که سال‌ها به شما گفته شده: «برای تو خوب است»، اما به تدریج، باعث افزایش وزن و ضعف در بدنتان شده است.

باورش مشکل است که شیرینی‌جات و چیپس و بیسکوئیت دغدغه ما نیستند. ما می‌دانیم که اگر در مصرف تنقلات افراط کنیم، افزایش وزن خواهیم داشت. با مصرف نکردن آن‌ها هم، وزن کم نمی‌کنیم و حس سلامتی و نشاط هم نداریم؛ مصرف تنقلات نوعی

خوشگذرانی است، اما در مورد ماهی، لوبیاسبز، گوجه فرنگی و بقیه غذاها چطور؟ اگر روزی را با خوردن شیرینی و تنقلات سپری کنید و وزنتان بالا رود طبیعی است. به راحتی می‌توانید با ورزش کردن، وزن اضافه را یک یا دو روزه از بین ببرید. اما اگر روزی را با خوردن غذاهای سالم و ارگانیک بگذرانید، افزایش حتی پانصد گرم وزن هم نشانه مشکل است.

### من قصد دارم این مشکل را پیدا کنم.

بدن دائماً در مورد سازگاری یا عدم سازگاری غذاها با شما در ارتباط است تا بتوانید از عوارضی مانند خستگی، اضطراب و مشکلات گوارشی در امان باشید. این‌ها علایمی هستند که بدن به صورت هشدار می‌فرستد تا دیگر آن غذاها را مصرف نکنید. اما چطور بدانیم کدام غذاها؟ چگونه نشانه‌ها را تفسیر کنیم؟ سعی بر این است تا قطعات این جورچین را کنار هم بگذاریم.

به طرح «The Plan» خوش آمدید. برای سهولت در کار، همین ابتدا از The Plan به عنوان طرح یاد می‌کنم؛ برای اینکه بفهمید کدام غذاها با بدنتان سازگارند و کدام نه، طی بیست روز آینده آزمایش کنترل شده‌ای را می‌گذرانید. به یاد داشته باشید که شیمی هر بدنی کاملاً منحصر به فرد است. می‌خواهیم به‌طور منظم، غذاها را امتحان کنیم تا بدانیم بدنتان چطور واکنش نشان می‌دهد. به این ترتیب بعد از این آزمایش، می‌توانید انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته باشید.

طرح را به سه بخش یا سه فاز تقسیم می‌کنیم:

فاز اول، سه روز سم‌زدایی جهت برقراری شرایط متعادل در بدن؛

فاز دوم، فاز آزمایش (از روز چهارم تا بیستم)، غذاهایی که می‌خورید را امتحان می‌کنید و آن‌ها را به دو دسته غذاهای سازگار و غذاهای محرک تقسیم می‌کنید. اگر غذای مورد علاقه شما در گروه غذاهای محرک قرار گرفت، نگران نباشید، چون آن غذا برای همیشه از برنامه غذایی شما حذف نمی‌شود بلکه یاد می‌گیرید که چگونه روی آن کار کنید و آگاهانه از آن لذت می‌برید؛

نهایتاً در فاز سوم، یاد می‌گیرید چگونه برای خود برنامه غذایی بنویسید و چطور پاسخ‌های بدنتان را تجزیه و تحلیل کنید. به این ترتیب، طرح «The Plan» راهی طبیعی و آسان برای زندگی می‌شود؛ شما شاهد کاهش هشت درصد از وزن بدن خود خواهید بود و در کنار آن

به بهبود وضعیت خواب، سطح انرژی، عملکرد گوارش، سلامتی و نشاط خواهید رسید (بسیاری از مراجعه‌کنندگان، درمان‌های دارویی را که سال‌ها انجام می‌دادند ترک کردند). تمام این اتفاقات زمانی رخ می‌دهد که ما غذاهای محرک، که باعث التهاب می‌شوند، را حذف کنیم و اجازه دهیم بدن به بازسازی، ترمیم و تعادل خود بپردازد. به این ترتیب متوجه می‌شوید که چگونه بدن غذاهای مختلف را فرآوری می‌کند و هرگز با اضافه وزن و علائم مختلف غافلگیر نخواهید شد.

طرح «The Plan» یک برنامه غذایی نیست؛ من نمی‌خواهم شما صرفاً تغذیه سالمی را دنبال کنید؛ گیاهخوار شوید یا از رژیم‌های کم چرب و با کربوهیدرات کم پیروی کنید. برای اینکه بتوانید مطابق بدن خود غذا بخورید، باید مواد غذایی ناسازگار را شناسایی کنید؛ یعنی، بدانید کدام ماده‌های غذایی برای شما مناسب است تا برنامه غذایی را خودتان تعیین کنید.

در این بیست روز، قوانین را اجرا می‌کنید تا بتوانید یک برنامه غذایی شخصی را تنظیم کنید و رابطه شما با غذا برای همیشه تغییر خواهد کرد.

### نکاتی که در این کتاب خواهید آموخت:

✱ چرا غذاهایی که همیشه فکر می‌کردیم مشکل دارند، مشکلی ندارند؟  
 ✱ کدام غذاها با بدن شما سازگارند و کدام ناسازگار یا محرک؟  
 (توجه کنید اصلاً از لفظ خوب یا بد استفاده نمی‌کنیم، غذای خوب یا غذای بد مفهومی ندارد؛ غذاها یا با بدن سازگار و مفیدند یا ناسازگار).

✱ ترازویی که معمولاً از آن متنفر بودید دوست صمیمی شما خواهد شد.  
 وزن روزانه شما چیزی جز یک داده نیست، ما از این داده‌ها برای آگاهی شما از واکنش بدن نسبت به یکسری از غذاها استفاده می‌کنیم و شما قادران ترازو، به عنوان یک وسیله تفسیری مفید، خواهید بود.

✱ چگونه از کم‌کاری غده تیروئید خود مطمئن شوید (حتی اگر آزمایش خون طبیعی باشد، کم‌کاری این غده تلاش برای کاهش وزن را مختل می‌کند. پس باید بدانید که چطور آن را برطرف کنید؟

✱ چگونه می‌شود از غذاهایی که دوست دارید لذت ببرید و در عین حال، وزن کم کنید؟  
 ✱ چگونه برنامه‌های غذایی خوشمزه تنظیم کنید تا در کنار حفظ وزن به اهداف مورد نظر

در سلامتی، برسید.

در این بیست روز، شما به خوبی می‌توانید به اهداف خود دست یابید. مهم‌تر از همه، حس لذت از خوردن در شما بیدار می‌شود.

ما با شنیدن نصایح ضد و نقیض که «این را بخور و آن را نخور»، آنقدر از غذاها ترسیده‌ایم که فکر می‌کنیم وقتی به رستوران می‌رویم فقط می‌توانیم سالاد سفارش دهیم. هر کسی می‌تواند با محدود کردن کالری دریافتی از پانصد تا هشتصد کالری وزن کم کند، ولی این راه زندگی کردن نیست!

تمام خبرهایی که تا حالا شنیده‌اید و رژیم‌هایی که گذرانده‌اید، میانگینی از معلومات جمع‌آوری شده‌اند. اگر ماده‌ای برای هفتاد درصد جمعیت کارگر خوب باشد، آن را مؤثر ارزیابی می‌کنیم، ولی اگر شما جزء سی درصد بقیه باشید چطور؟

آیا حذف یک غذای خوب و خوشمزه لذتی دارد؟ اگر من شاگردانم را به تعدادی از غذاها (غذاهایی که در تمام دنیا از آن‌ها به عنوان غذای سالم یاد می‌شود) محدود کنم، همه از من ناراضی خواهند بود. با اجرای طرح The Plan هر کجا که باشید، در خانه، رستوران، مهمانی یا حتی در تعطیلات، این قدرت به شما داده می‌شود تا با دانستن چگونگی انتخاب غذاها آرامش خاطر داشته باشید، زیرا می‌دانید کدام غذاها برای بدن منحصر به فرد شما مناسب است و ایجاد سلامتی و نشاط می‌کند.

در شروع کار، باید حداقل ۱۰ روز به خودتان متعهد باشید تا بتوانیم به اصول اولیه آن برسیم و اگر به برنامه بیست‌روزه کاملاً متعهد باشید و عمل کنید، ما زندگی‌تان را تغییر خواهیم داد.

«بسیار خوشحالم در این سفر همراه شما هستم»

لین ژنت رکیتاس