

۲۲۵۱۹۳

برنامه متابولیسم، تناسب اندام و کاهش وزن

نویسنده: لین جنت ریستاس

مترجم:

فرزانه سلطانی سامانی

www.ketab.ir

سر شناسه	رستیتاس، لین جنت - LYN-GENET RECITAS, 1965
عنوان و پدیدآور	برنامه متابولیسم، تناسب اندام و کاهش وزن / نویسنده: لین ژنت رستیتاس، مترجم: فرزانه سلطانی سامانی.
مشخصات نشر	تهران، نور علم.
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص.
یادداشت	عنوان اصلی the Metabolism Plan
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۴۵-۵
شناسه افزوده	سلطانی سامانی، فرزانه، ۱۳۵۹.
موضوع	تغذیه و کاهش وزن.
موضوع	برنامه غذایی
موضوع	تناسب اندام
موضوع	سبک زندگی
رده بندی کنگره	RM ۲۲۴
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵

نشر نور علم: تهران - انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - تلفن: ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۴۰۵۸۸۰
 فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - کتاب چرتکه و نور علم -- ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹ - ۶۶۱۷۴۹۱۰
 پخش: قلم سینا - انقلاب - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ واحد ۴ تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰

عنوان کتاب: برنامه متابولیسم، تناسب اندام و کاهش وزن

نویسنده: لین جنت رستیتاس

مترجم: فرزانه سلطانی سامانی.

ناشر: نور علم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۴۴۵-۵

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: سورنا

قیمت: ۹۰۰۰۰ 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

در مورد نویسنده	۳
مقدمه: یک برنامه سالم فقط مخصوص شما	۷
بخش اول: متابولیسم، کلید راهنمای شما برای کاهش وزن	۲۹
فصل اول: باورها در مورد متابولیسم (سوخت و ساز)	۳۱
فصل دوم: تیروئید شما و سوخت و ساز بدن: مواردی که دکترا به شما نمی گویند	۵۳
فصل سوم: استرس و متابولیسم شما	۸۱
فصل چهارم: تله ای به نام خوردن غذاهای سالم	۹۹
فصل پنجم: ورزش، پیدا کردن تعادلتان	۱۱۹
بخش دوم: سوخت و ساز خود را در طی ۳۰ روز بهبود ببخشید	۱۵۱
فصل ششم: چیزهایی که قبل از شروع، باید بدانید	۱۵۳
فصل هفتم: روزهای اول تا سوم، دوران پاکسازی	۱۸۹
فصل هشتم: روزهای چهارم تا دهم، زمینه سازی کردن	۲۰۹
فصل نهم: روزهای یازدهم تا بیستم رفتن به مرحله بالاتر	۲۴۱
فصل دهم: روزهای بیست و یکم تا سی ام، برنامه خودتان را به خوبی تنظیم کنید	۲۶۹
بخش سوم: برنامه متابولیسم شما برای زندگی	۲۹۹
فصل یازدهم: بدن رویایی شما	۳۰۱
فصل دوازدهم: دستورالعملهای پخت	۳۱۳
منابع	۳۴۵

یک برنامه سالم فقط مخصوص شما

من تقریباً دوجین برنامه کاهش وزن را دنبال کرده ام و به توصیه ها عمل کرده ام. در هفته های اول وزن کم کردم اما، بعد تمام وزنی که کم کردم دوباره برگشته و حتی بیشتر از وزن قبلی ام اضافه کرده ام، حتی با وجود اینکه عملاً شب و روز را در باشگاه سپری کرده ام! هر رژیم غذایی که وجود دارد را امتحان کرده ام از رژیم غذایی گیاهخواری تا رژیم پالئو (رژیم پارینه سنگی). اکنون من در یک رژیم بدون کربوهیدرات، بدون شکر و بدون میوه هستم. تمام آنها برای یک مدت کوتاه موثر هستند. بعد من بیشتر از آنچه کم کرده ام وزن اضافه می کنم. شاید بهتر باشه رژیم بی غذایی بگیرم!

اساساً اگر به خودم گرسنگی بدهم و تا حد مرگ ورزش کنم، می توانم وزن کم کنم، اما به محض اینکه به روند عادی زندگی برمی گردم همه وزنم دوباره بر می گردد. آیا شما هم شبیه به این هستید؟ باهوش، برانگیخته منظم و در نهایت ناموفق در کم کردن وزن و نگه داشتن آن؟

خوب من خبرهای خوبی برای شما دارم: این تقصیر شما نیست. به شما گفته شده کالری مصرفی خودتان را حساب کنید روی غذاهای سالم تمرکز کنید و تا جایی که می توانید ورزش کنید درست است، اما حدس بزنید که چه می تواند پیش آید، آن توصیه ها کاملاً اشتباه هستند. در عوض اگر شما خواستید وزن کم کنید نیاز دارید به:

۱. محاسبه کالری را متوقف کنید.

۲. از خوردن غذاهای به اصطلاح سالم دست بردارید.

۳. ورزش کردن در حد مردن را متوقف کنید.

آیا این گفته ها کاملاً متناقض هستند؟ من به مردم برای استفاده از برنامه کاهش وزن بیشتر از ده سال است که کمک کرده ام و من به شما این نوید را می دهم که این جملات درست هستند. به عنوان یک کارشناس تغذیه، مربی یوگا و پرفروش ترین نویسنده که با بیشتر از ده ها هزار مراجعه کننده کار کرده است من دیده ام که چه مواردی موثر است و چه مواردی نیست. آنچه می خواهم در این کتاب به شما بگویم موثر است و تاثیر داشته است آنچه قبلاً انجام داده اید احتمالاً درست نبوده است.

شمردن و محاسبه کالری کارآمد نیست. صاف و ساده و واضح اگر این چنین بود تمام ما

استخوانی و لاغر بودیم و اگر این گفته درست بود نباید سه پوند (در حدود یک کیلو گرم)، در روز وزن اضافه می کردیم. اگر حساب کردن میزان کالری موثر بود اکنون برای بدنمان خودخوری نمی کردید که چرا جواب نمی دهد. غذاهای سالم؟ یک همچنین چیزی وجود ندارد. فقط غذاهایی که اختصاصاً برای شما سالم است وجود دارد. یعنی هر کدام از ما از نظر شیمیایی خاص و ویژه هستیم که یعنی غذاهایی که برای من موثر است ممکن است در بدن شما باعث اضافه وزن و حساسیت شوند. وزن شما و سلامت شما در کل اساساً پاسخ های شیمیایی شما به غذاهاست. این حقیقت علمی کوچک در واقع خبر خوبی است زیرا به معنی این است که هنگامی که شما غذاهایی را که برای خودتان موثر هستند را کشف می کنید، در واقع وزن و سلامت بهینه خودتان را می یابید. برای مثال هنگامی که یک تخم مرغ کوچک ۷۰ کالری مصرف می کردم، یک پوند کامل وزن اضافه می کردم، در حالی که تخم مرغ ممکن است سالم ترین غذا برای بدن شما باشد.

همه ما متفاوت هستیم و کالری ها نمی توانند ربطی به آن داشته باشند و سپس در مورد ورزش کردن که آداب و اصول رژیم های جدید است، که انتظار می رود در هر زمان برای تمام افراد مفید باشد و هر چه بیشتر باشد بهتر است. اما حقیقت این است اگر شما بیش از حد توان بدنمان ورزش کنید شما وزن اضافه می کنید. زیرا با ورزش، سطح التهابی و هورمون کورتیزول را بالا می برید که یک هورمون استرس است و می تواند سوخت و ساز بدنمان را کاهش دهد و باعث اضافه وزن می شود. کورتیزول به همراه التهاب می تواند باعث آسیب و تخریب در بدن شما و در نتیجه باعث اضافه وزن، مشکلات هورمونی و سوخت و سازی و حتی بیماری شود.

چگونه ممکن است این همه اطلاعاتی که شما در طی سال ها در مورد رژیم غذایی شنیده اید اشتباه باشد؟ چه از طریق کتاب های رژیم و وسایط ها یا چه از مربیان سلامت شنیده اید. بر اساس آنچه برای اغلب مردم موثر است و جواب می دهد که برای عموم مردم درست است اما شما عموم نیستید شما تک و پیچیده هستید و شما لایق این هستید که بدانید چه چیزی مخصوصاً برای شما خوب است که ممکن است خیلی با آنچه برای دیگران موثر است متفاوت باشد.

مربیان رژیم غذایی سعی می کنند با قرار دادن تعداد زیادی از غذاها تا حد ممکن به عنوان غذاهای ممنوع در لیست غذاهای ممنوع احتمال شکست خود را پایین بیاورند. هر چیزی

که ممکن است، برای هر شخصی ایجاد مشکل کند از لیست غذاها حذف میشود؛ برای هر شخصی، حتی شما. نه چربی، نه گلوتن، نه شکر و نه هیچ لبنیاتی. به نظر میرسد که هر روز لیست جدید از غذاها به عنوان غذاهای مضر معرفی میشوند. ورق به ورق دستورات کاهش وزن با نام غذا های خطرناک و مضر به شما استرس وارد میکنند؛ که شامل توجیهات علمی هستند، که چرا آن غذاها باعث میشوند شما وزن اضافه کنید.

مانند بسیاری از دستورات غذایی که شما را ظاهراً به سمت انتخاب های سالم هدایت میکنند، شامل: ماهی سالمون، بوقلمون، سفید تخم مرغ، اسفناج، گل کلم و ماست میباشد. در نظریه اینگونه پندار شده است که شما میتوانید از طریق این غذاها وزن کم کنید، اما اگر نتوانستید چه؟! اگر کارشناسان تغذیه مشکل شما را از جهت اشتباه ببینند، چه؟ با تمام این قوانین غیر ممکن بدن شما شروع میکند به این احساس که دشمن است، بنابراین شما خودتان را به انواع محدودیت ها گره میزنید. از گارسون به جای نان تست، طلب گوجه میکنید، و به جای پختن یک سیب زمینی تقاضای گل کلم بخار پز میکنید و همچنان شما نمیتوانید وزن کم کنید و درمانده میشوید، غذا خوردن دیگر برایتان لذت بخش نیست، تنها بودن لذت بخش میشود؛ زیرا هر انتخاب یک نبرد همیشگیست، در جنگی که شما هرگز واقعا پیروز نخواهید شد.

اگر این در مورد غذاها صحیح باشد پس در مورد ورزش دو برابر درست است. کارشناسان موافقند که ورزش همیشه برای شما خوب است و هرچه بیشتر باشد بهتر است. پس شما خودتان را از رختخواب هر روز صبح بیرون میکشید برای یک ساعت ورزش روی تردمیل، یا به سمت باشگاه بعد از سرکار قدم می زنید برای اینکه وزن کم کنید. مهم نیست که چقدر سخت ورزش کنید و اینکه چند جلسه ی اضافه در باشگاه رزرو کنید. بدن شما پاسخی به این راه هایی که کارشناسان میگویند، نمیدهد. یا شاید شما مشکلاتان برعکس باشد. شاید براین باور هستید که نیاز شما به ورزش کردن حداقل پنج ساعت در هفته، در کل شما را از ورزش کردن منصرف میکند. شاید شما فقط میتوانید چند دقیقه در یک روز، تعداد کمی از روزهای هفته ورزش کردن را مدیریت کنید، اما کارشناسان شما را به این فکر وامیدارند که این ورزش کم چه فایده ای دارد؟

پس شما نتیجه میگیرید که اصلاً بهتر است ورزش نکنید. راه حل چیست؟ بیاموزید که چه چیزهایی برای شما مؤثر و مفید است. من برای بیشتر از ۲۵ سال است که بعنوان متخصص

تغذیه در حال کار هشتم و کتاب من (برنامه) نه تنها پرفروش ترین کتاب نیویورک تایمز است، بلکه در بیشتر از ۱۵ کشور به چاپ رسیده است. این کتاب به صدها و هزاران فرد نشان داده است که چگونه غذاهایی را که برای آنها مناسب است، بیابند و بنابراین آنها میتوانند وزن کم کنند، احساس خوبی داشته باشند و سلامتی شان را بازابند. کتاب من مطابق با آخرین تحقیقات است. مطالعه پشت مطالعه تصدیق میکند که فرد محوری زیستی که رژیم مختص هر فرد است و فقط برای ترکیب شیمیایی بدن شما کار میکند و مفید است، تنها راه مؤثر برای کم کردن وزن و نگهداشتن آن وزن برای همیشه است.

در نخستین کتاب من (برنامه) به خوانندگانم این امکان را دادم که درست عمل کنند. با استفاده از یک برنامه ای که خودم آن را توسعه داده بودم و برای سالیان سال جهت استفاده ی مراجعه کنندگانی که به دفتر من در مرکز سلامت در شهر نیویورک مراجعه میکردند، از هرنظر عالی بود. در این کتاب طرح و برنامه ی اصلی خودم را به یک سطح بالاتر رسانده ام. کتاب (برنامه متابولیسم و کاهش وزن) به شما نشان خواهد داد که دقیقاً چگونه خوردن غذاهای مناسب بدنتان، از کاهش وزن و سوخت و ساز شما حمایت میکند. در حالی که خوردن غذاهای نامناسب برای شما میتواند برنامه ی سوخت و ساز بدنتان را تخریب کند. فرد محوری زیستی راز کاهش وزن است که هیچکس تاکنون به شما در مورد آن نگفته است. در این کتاب همچنین شما می آموزید که چرا تیروئیدتان، کلید کاهش وزن، افزودن انرژی و در کل کلید سلامت شماست و چگونه شما میتوانید، سوخت و ساز بدنتان را از طریق کمک و حمایت به غده تیروئید برگردانید. شما حتی خواهید فهمید که بیشتر خوابیدن، میتواند یکی از ابزارهای قدرتمند برای کاهش وزن باشد، کاملاً جدی!!

نکته بسیار مهم این است که شما یک رویکرد فرد محوری زیستی، برای ورزش کردن و فهمیدن اینکه چه نوع ورزشی و چه نوع سبک زندگی برای بدن شما مناسب است و چه سبکی توان و رمق سوخت و ساز بدن شما را از بین برده و باعث افزایش وزن میشود می آموزید. من بخاطر این کتاب (برنامه متابولیسم و کاهش وزن) هیجان زده هستم؛ زیرا این کتاب آخرین و موفق ترین مرحله در کار من با مراجعه کنندگان را معرفی میکند که بسط داده شده از موفقیت من در کتاب (برنامه) می باشد.

در آن کتاب (برنامه)، من یک قطعه از کلید معما را با بقیه در میان گذاشتم: اهمیت انتخاب غذاهایی که برای بیوشیمی بدن شما مناسب است. از زمانی که آن کتاب منتشر شده است