

به نام خدا

روش آسان کاهش وزن

آلن کار

(نویسنده یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان)

«ترک سیگار به روش آسان»

www.ketab.ir

راضیه سعدی



سرشناسه	کار، آلن، ۱۹۳۴ - ۲۰۰۶م. Carr, Allen
عنوان و نام پدیدآور	کاهش وزن آسان به روش آلن کار/ آلن کار؛ [مترجم] راضیه سعدی؛ ویراستار سمیه محمودیان.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	[۱۹۳]ص: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۲-۶۸-۹
یادداشت	وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر	عنوان اصلی: Allen Carr's Easyweigh to lose weight.
موضوع	وزن ایده‌ال. کم‌کردن وزن - به زبان ساده Weight loss - Popular works رژیم لاغری - به زبان ساده Popular works Reducing diets -
شناسه افزوده	سعدی، راضیه، ۱۳۷۱- مترجم
رده بندی کنگره	RM ۲۲۲/۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵
	اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا
	شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۶۶۶۱



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی، ک فراهانی، ک اعلامی، ک بن‌بست یکم، پ ۲، زنگ ۱.
 فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com رایانه: Katibe.parsi.1393@gmail.com
 تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۶۳۸۱۰۰۹۱۹۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰
 مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی	نویسنده: آلن کار
نام کتاب: روش آسان کاهش وزن	مترجم: راضیه سعدی
صفحه‌آرایی و طرح جلد: عباس امیدی	ویراستار: سمیه محمودیان
ناظر تولید: هدی زرقامی	لیتوگرافی: چاووش
ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد	چاپ و صحافی: شمیم
نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۱	تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی‌برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد

بدون اجازه کتبی ناشر بیکرد قانونی به‌همراه دارد

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل ۱: کلید	۱۵
فصل ۲: لب مطلب	۲۵
فصل ۳: شست و شوی مغزی	۳۳
فصل ۴: ماشین خارق العاده	۴۳
فصل ۵: وزن ایده آل تان	۵۳
فصل ۶: سوخت رسانی به بدن و سوخت و ساز بدن	۵۹
فصل ۷: منوی شما شامل چه غذاهایی می شود؟	۶۹
فصل ۸: سندروم کیسه پلاستیکی	۷۷
فصل ۹: به حواس خود اعتماد کنید	۸۵
فصل ۱۰: کی غذا بخوریم؟	۹۳
فصل ۱۱: کی از غذا خوردن دست بکشیم؟	۱۰۱
فصل ۱۲: چگونه راهنمای طبیعت را گم کردیم؟	۱۱۱
فصل ۱۳: گوشت و لبنیات	۱۲۳
فصل ۱۴: غذاهای ایده آل ما	۱۳۳
فصل ۱۵: اعتیاد به شکر	۱۴۵
فصل ۱۶: بی اثر کردن شست و شوی مغزی	۱۵۷
فصل ۱۷: تولدی دوباره با شروع یک تغییر بزرگ	۱۶۵
فصل ۱۸: آخرین دستورالعمل	۱۷۵
فصل ۱۹: نهایت لذت را از زندگی بردن	۱۸۱

مقدمه

بیشترین چیزی که از سال‌های ابتدایی تحصیل در مدرسه به یاد دارم این است که در زمین بازی، به دلیل چاق بودنم، بی‌رحمانه مسخره می‌شدم. در ۱۳ سالگی، اوضاع به قدری غیرقابل کنترل شد که پدرم من را به جلسات ویت واچرز^۱ برد. رژیم غذایی سختی را دنبال کردم: هر چیزی که می‌خوردم را وزن می‌کردم. غلات صبحانه کم‌کالری را با شیر خشک کم‌کالری می‌خوردم. مراقب بودم که کره، پنیر و دیگر خوراکی‌های غیرضروری پرکالری را بیشتر از آن جیره ناچیز مشخص شده استفاده نکنم. از عادت کردن به غذاهای جدیدی که خودم را مجبور به خوردنشان می‌کردم شگفت‌زده بودم. حتی شیرخشک که اولین مرحله واقعاً افتضاحی داشت، خیلی زود به یک خوراکی فوق‌العاده خوشمزه تبدیل شد و من وزن کم کردم. باوجود این، بعد از این که آن تازگی اولیه به تدریج از بین رفت، کل فرایند برایم آزاردهنده شد. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدم به این فکر می‌کردم که قرار است آن روز به خودم اجازه خوردن چه چیزی را بدهم. احساس می‌کردم که برده رژیم غذایی هستم و با زیاد شدن وسوسه خوردن غذاهای ممنوع، منبع قدرت اراده‌ام به تدریج خالی شد. و همین که وزن کم کردم، انگیزه خود را برای رژیم گرفتن از دست دادم. احساس می‌کردم سزاوار این هستم که در بین وعده‌های غذایی با یک تکه شکلات یا ساندویچ پنیر به خودم پاداش بدهم، برای همین وزنم دوباره بالا رفت.

از آن زمان تا ۳۵ سالگی، من با امتحان کردن انواع رژیم‌های غذایی، همیشه در حال مبارزه با افزایش وزن بودم. قدرت اراده به درد نمی‌خورد؛ در مدت بیش از ۲۰ سال، وزنم بسته به این‌که یک رژیم غذایی را دنبال می‌کردم یا زیاده‌روی می‌کردم بالا و پایین می‌رفت. خیلی از بدنم ناراضی بودم و احساس درماندگی می‌کردم، زیرا حل مشکلی که در نهایت از لحاظ روانی روی من تأثیر گذاشت و باعث شد که به انواع مختلف اختلالات غذایی دچار شوم از حد توانم خارج بود. همه چیز بعد از درگیر شدنم با کتاب راه حل آسان آلن کار تغییر کرد.

در سال ۱۹۸۹، من سیگار را به راحتی، بدون درد و برای همیشه در کلینیک آلن کار ترک کردم و این تجربه بسیار فوق‌العاده‌ای بود. همزمان متوجه شدم که آلن کار روشی ابداع کرده است که می‌تواند به میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا کمک کند. پس برایش نامه نوشتم و از او درخواست کردم که در انجام رسالتش به او ملحق شوم. خیلی خوش شانس بودم که او درخواست من را پذیرفت و خوش‌شانسی من وقتی بیشتر شد که بعدها به عنوان مدیر عامل در شرکتی منصوب شدم که هدفش گسترش آن روش به سراسر دنیا بود. تا به امروز بیش از ۴۰۰ هزار نفر در بیشتر از ۴۵ کشور دنیا به کلینیک‌های ما مراجعه کرده‌اند. کتاب‌های روش آسان آلن کار به بیش از ۴۰ زبان ترجمه شده‌اند، فروش آن‌ها از ۱۵ میلیون نسخه بیشتر بوده است و حدوداً توسط ۳۰ تا ۴۰ میلیون نفر خوانده شده‌اند. این موفقیت شگفت‌انگیز نه از طریق تبلیغات یا بازاریابی، بلکه توسط توصیه‌های شخصی میلیون‌ها نفر از کسانی که با استفاده از آن روش به موفقیت رسیده‌اند، به دست آمده است. روش آسان آلن کار تنها به یک دلیل در سراسر دنیا انتشار یافته است: این روش مؤثر است.

بعد از ترک سیگار به روش آسان آلن کار، افزایش وزن پیدا نکردم، اما همچنان برای پایین نگه داشتن وزنم در کشمکشی دائمی گرفتار بودم، تا این‌که آلن روش آسانش را برای کنترل وزن به کار برد. من و آلن صمیمانه با هم کار می‌کردیم و او از من خواست تا درباره اولین پیش‌نویس کتاب روش آسان کاهش وزن آلن کار نظر بدهم. اصلاً نمی‌دانستم که این کتاب قرار است زندگی‌ام را کاملاً بهبود ببخشد. به محض خواندن متن پیش‌نویس، متوجه منطق قدرتمند غیرقابل انکار آن شدم. قبل از این‌که خواندن کتاب را تمام کنم، مشکل وزنی خود را حل شده می‌دانستم. دیگر

مجبور نبودم که اراده کنم و خوردن غذاهای ممنوع را به خودم حرام کنم. دیگر مجبور نبودم آنچه که می‌خوردم را وزن کنم. دیگر مجبور نبودم به دلیل این که نمی‌توانستم هرچقدر که دلم می‌خواست غذا بخورم، احساس محرومیت کنم یا به دلیل این که خیلی غذا خورده بودم، احساس گناه کنم. آن کشمکش ذهنی که کل موضوع خوردوخوراک را به یک کابوس تبدیل کرده بود از بین رفت. من با دنبال کردن دستورالعمل‌های آلن از آن بردگی فرار کردم و فهمیدم که رسیدن به وزن ایده‌آل و ثابت نگه‌داشتنش کار آسانی است. به دور از احساس درماندگی یا محرومیت، از همان ابتدا از این فرایند لذت بردم. این که مجبور نبودم برای لاغر بودن از غذاها دوری کنم و می‌توانستم برای غذا خوردن اشتیاق داشته باشم و از آن لذت ببرم و هنوز در وزن ایده‌آل باشم برایم یک راز فاش شده بود.

پرانرژی از خواب بیدار شدن و آزادی در غذا خوردن مانند یک تجربه‌ی رهایی‌بخش است! دیدن اندام لاغر خود در آینه و دانستن این موضوع که دیگر نباید نگران اضافه‌وزن یا چاقی باشید واقعاً فوق‌العاده است! این تغییر شگفت‌انگیزی بود که برایم اتفاق افتاد.

کتاب *روش آسان کاهش وزن*، روش آسان آلن کار را به شکلی جدید و امروزی ارائه می‌دهد و حل مشکل وزنی شما را ساده و لذت‌بخش می‌کند. بسیار امیدوارم که زندگی‌تان را به‌طور خارق‌العاده‌ای متحول کند، همان‌طور که زندگی من را متحول کرد.

رابین هایللی^۱: دارای مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه آکسفورد، دارای مدرک مدیریت ارشد کسب‌وکار، عضو انجمن بین‌المللی درمانگران آلن کار، مدیرعامل شرکت خصوصی (بین‌المللی) روش آسان آلن کار.