

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

رژیم‌های پرهیزی FOR DUMMIES®

www.ketaboo.com

نوشته‌ی دکتر کلیان پتروچی، پَت فلین

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: پتروچی، کلیان. Petrucci, Kellyann

عنوان و نام پدیدآور: رژیم‌های پرهیزی / For Dummies نوشته‌ی کلیان پتروچی، پت فلین؛ برگردان مهرک ایروانلو.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۹۹-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2014]. Fast Diets For Dummies,

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: Reducing Diets

موضوع: روزه

موضوع: Fasting

شناسه افزوده: فلین، پاتریک

شناسه افزوده: Flynn, Patrick

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ / ۲۲۴ / ۲۲۶ RM

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۳۵۳۶۹



آوند دانش

رژیم‌های پرهیزی

نوشته‌ی دکتر کلیان پتروچی، پت فلین

برگردان: مهرک ایروانلو

ویراستار: رعنا باباخانلو

نمونه‌خوان: مینا وحیدیونس، طاهره صباغیان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ دوم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نامبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۲۹۹۳

۲۲۰،۰۰۰ تومان

معاف از ارزش افزوده
حق چاپ این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: با رژیم‌های پرهیزی آغاز کنید	۵
فصل ۱: پرهیز از غذا، مؤثرترین روش چربی‌سوزی	۷
فصل ۲: مروری بر علم پرهیز از غذا	۲۱
فصل ۳: داشتن طرز تفکری مثبت درباره‌ی پرهیز از غذا	۴۹
بخش ۲: شناخت روش‌های کاربردی پرهیز از غذا	۶۳
فصل ۴: رژیم گاه‌وبی‌گاه: پرهیز دوره‌ای	۶۵
فصل ۵: رویکردی متفاوت با رژیم پنج به دو	۸۱
فصل ۶: پرهیز خُرد: راحل بدون صبحانه	۹۷
فصل ۷: روزی یک وعده غذا: رژیم ملوژ	۱۱۱
بخش ۳: آشپزخانه و دستورهای پخت، سکوی پرتاب شما به‌سوی پرهیز از غذا	۱۲۳
فصل ۸: فراهم کردن مواد غذایی برای دوره‌ی پرهیز و غیرپرهیز	۱۲۵
فصل ۹: دستور پخت غذاهای حاوی ۵۰۰ کالری برای زنان	۱۵۱
فصل ۱۰: دستور پخت غذاهای حاوی ۶۰۰ کالری برای مردان	۱۸۳
بخش ۴: ورزش کردن برای دستیابی به موفقیت	۲۱۵
فصل ۱۱: درک آثار متقابل پرهیز از غذا و ورزش	۲۱۷
فصل ۱۲: گنجاندن تمرینات ورزشی در دوره‌ی پرهیز از غذا	۲۲۹
فصل ۱۳: زندگی روزانه با پرهیز از غذا	۲۵۹
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها	۲۷۷
فصل ۱۴: ده راه سرکوب گرسنگی	۲۷۹
فصل ۱۵: ده راه حفظ انگیزه	۲۸۷
فصل ۱۶: ده راه افزایش انرژی در طول پرهیز	۲۹۷

مقدمه

به دنیای رژیم‌های پرهیزی خوش آمدید. پرهیز از خوردن غذا، درحقیقت یکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمانی جهان است. بقراط، پدر طب جدید چنین گفته: «به جای خوردن دارو، یک روز غذا نخورید.» گذشته از این، تمام جانوران به‌غیر از انسان دنیای مدرن، در مواقع ابتلا به بیماری یا آسیب‌دیدگی، به شکلی غریزی از خوردن غذا پرهیز می‌کنند. قدرت شفابخش پرهیز از غذا (روزه‌داری) واقعیتی شناخته‌شده است که به‌تازگی افرادی که در رشته‌های بدن‌سازی، تغذیه، بهداشت و درمان فعالیت می‌کنند، با تکیه بر اصول علمی‌اش از آن حمایت کرده‌اند.

ما این کتاب را با هدف مطرح کردن مجدد روش پرهیز از غذا به‌عنوان مکانیسمی شفابخش، عاملی مؤثر در کاهش چربی، راهی برای عضله‌سازی و بسیاری موارد دیگر به رشته‌ی تحریر درآوردیم.

هیچ فرقی نمی‌کند که هدف شما کاهش چند کیلوگرم وزن، درمان بیماری، مبارزه با پیری یا کسب نشاط و شادابی باشد؛ با رژیم‌های پرهیز از غذا از تمام این مزایا بهره‌مند خواهید شد. فواید پرهیز از خوردن غذا بسیار زیاد و نادیده‌گرفتن‌شان ناممکن است.

درباره‌ی این کتاب

کتاب رژیم‌های پرهیزی *For Dummies* تمام آنچه را که درمورد پرهیز از غذا و به بیان ساده‌تر، نخوردن غذا برای مدتی محدود، می‌خواهید بدانید در اختیارتان قرار می‌دهد. زیاد هم مشکل به‌نظر نمی‌رسد، این‌طور نیست؟ مسلماً همه می‌دانند که راه پرهیز از غذا، خودداری از نهادن لقمه در دهان است.

البته بنابه دلایلی چندان آسان هم نیست. بسیاری از افراد، چاق، ناخوش و بیمارند. پرهیز از غذا هنری ظریف است که چگونگی انجام آن می‌تواند به کاهش یا افزایش آثار مثبت منجر شود.

علاوه‌براین، روش‌های بی‌شماری را برای پرهیز از غذا در اختیار دارید که بدون شک برخی دشوارترند، اما هریک از آن‌ها برای هدف خاصی به‌کمکتان می‌آیند، مثلاً بعضی در عضله‌سازی و برخی دیگر در چربی‌سوزی مؤثرند.