

دایاموند، هاروی، ۱۹۴۵ م. - Diamond, Harvey
تندرست و با نشاط برای زندگی - Fit for life نویسنده هاروی و ماریلین
دایاموند؛ مترجم سید ماشالله فرخنده (کشفی) - تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۵.
۲۸۰ ص.

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۷۱-۶

فیپا

عنوان اصلی:

Fit for Life, c 1985

۱. رژیم غذایی، ۲. سلامتی، ۳. غذای کامل، ۴. آشپزی، الف. دایاموند، ماریلین،
Diamond, Mari'n ب. فرخنده، ماشالله، ۱۳۳۱ - مترجم ج. عنوان.

RM ۲۰۵ / ۰۹

۱۳۸۰

کتابخانه ملی ایران

۸۵-۱۸۵۴۳ م

تندرست و با نشاط برای زندگی

نویسندگان: هاروی و ماریلین دایاموند

مترجم: سید ماشالله فرخنده (کشفی)

ویراستار: امیر طاهری

صفحه آرا: زهرا کاوسی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: پنجم

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۷۱-۶

ISBN: 964-412-171-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نو اندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم	۱۱
درباره‌ی این کتاب	۱۲
پیشگفتاری از دکتر ادوارد. آ. تاب	۱۵
بخش اول. تندرست و بانشاط برای زندگی	۲۳
مقدمه	۲۵
فصل ۱. رژیم‌های لاغرکننده بی‌فایده هستند!	۳۵
فصل ۲. هوش طبیعی تندرستی	۴۱
فصل ۳. اعمال سه‌رانه بدن در شبانه‌روز	۵۵
فصل ۴. تئوری مختل بدن در حله هضم	۵۹
فصل ۵. اصل اول، غذاهایی با آب فراوان	۶۷
فصل ۶. اصل دوم، ترکیب کربن - هیدروژن مواد غذایی	۸۱
چگونه می‌توان غذاها را درست با هم ترکیب نمود	۸۱
فصل ۷. اصل سوم، خوردن میوه‌ها به‌صورت درست	۱۰۱
فصل ۸. تئوری رفع مسمومیت	۱۱۷
فصل ۹. پروتئین (آی وایس)	۱۲۵
فصل ۱۰. شیر و لبنیات	۱۳۹
فصل ۱۱. ورزش و حرکات بدنی	۱۴۷
فصل ۱۲. شما حاصل تفکرات خود باشید	۱۴۹
فصل ۱۳. سؤال‌هایی که مرتب تکرار می‌شوند	۱۵۳
بخش دوم. برنامه‌های غذایی از مارلین دیاموند	۱۷۱

- فصل ۱۴. صبحانه..... ۱۸۱
- فصل ۱۵. میوه و آبمیوه‌ها..... ۱۸۷
- فصل ۱۶. جدول انرژی..... ۱۸۹
- فصل ۱۷. صورت خرید مواد غذایی برای برنامه چهار هفته‌ای..... ۱۹۱
- فصل ۱۸. سالاد به عنوان غذای اصلی و نقش آن در لاغری..... ۲۰۱
- فصل ۱۹. اصولی که باید به آن‌ها عمل کرد..... ۲۰۵

مقدمه‌ی مترجم

کتاب حاضر ترجمه‌ای از متن آلمانی نسخه انگلیسی کتاب Fit for life می‌باشد که به زبان آلمانی نیز ترجمه شده و من متن آلمانی آن را به زبان فارسی برگردانده‌ام. این کتاب یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های دنیا بعد از کتاب *دکتر سیسیت (بایبل)* می‌باشد. با چاپ این کتاب، در آمریکا تحولی عظیم در اذهان عمومی مردم در رابطه با تندرستی به وجود آمد. شما با دنبال کردن توصیه‌های این کتاب، به راحتی هم وزن کم می‌کنید، هم این که دارای وزن ثابت می‌شوید و هم سلامتی خود را باز می‌یابید.

رژیم‌های غذایی که اکنون مطرح شده‌اند و شاید شما بعضی از آن‌ها را می‌شناسید و یا تجربه کرده‌اید، ممکن است در کوتاه‌مدت قابل اجرا هستند، زیرا با اصول اساسی فیزیولوژی و بیولوژی بدن انسان هماهنگی ندارند و بیهوده می‌باشند. شخص پس از این که مدتی طبق پیشنهادهای این نوع رژیم‌ها خود را تغذیه کرد و سپس به زندگی معمولی برگشت، دوباره همان مشکلاتی را خواهد داشت که قبلاً داشته و چند کیلوگرم رزنی که در اثر محدود کردن زندگی و گرفتن رژیم از دست داده بود در مدت کوتاهی دوباره سر جای خود برمی‌گردند. این نشان می‌دهد که این قبیل رژیم‌های غذایی تا چه اندازه بی‌فایده و بی‌ثمر می‌باشند و برای مدتی طولانی قابل اجرا نخواهند بود، زیرا کسی نمی‌تواند در درازمدت زندگی خود را طبق آن‌ها ادامه دهد.