



گامش وزن بی دردسر

نویسنده

ریچارد نمپلر

مترجم

شیرین پرورش



انتشارات سراسر

سرشناسه :	تمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶م، Templer, Richard
عنوان و نام پدیدآور :	کاهش وزن بی دردسر/ نویسنده ریچارد تمپلر؛ مترجم شیرین پرورش.
مشخصات نشر :	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۲۰۳ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۲۲-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
بازداشت :	عنوان اصلی: How to lose weight without being miserable , C ۲۰۱۰
بازداشت :	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "بدون دردسر لاغر شوید" توسط نشر قطره در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.
عنوان دیگر :	بدون دردسر لاغر شوید.
موضوع :	کم کردن وزن
موضوع :	بهداشت شخصی
شماره افزوده :	پرورش، شیرین، ۱۳۵۷ - مترجم
بندی کنگره :	۴۷۸/۲۲۲/۲۳۹۰
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۳۵
رده کتابخانه ملی :	۱۹۸۲۹۲۲



مرکز ملی اسناد و کتابخانه ملی

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

انتشارات: الماس دانش

عنوان کتاب: کاهش وزن بی دردسر

نویسنده: ریچارد تمپلر

ترجمه: شیرین پرورش

نوبت چاپ: دوم-۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا ۶۶۴۹۳۶۵۲

چاپخانه: جباری ۷۷۶۰۸۳۲۴

طراح: محمد سرمدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۲۲-۲

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش: پخش علوم و فنون ایران، تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۸ - ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳

فهرست

۹	بدنه
۱۱	بنا امید باید چه بخورید
۱۳	این یک دارو نیست
۱۵	باید بخرید که وزن کم کنید
۱۷	بفهمید چرا می‌خورید
۱۹	فقط وقتی بخورید که گرسنه هستید
۲۱	از خود بپرسید چرا؟
۲۳	عادت های خود را عوض کنید
۲۵	برای خود هدف تعیین کنید
۲۷	یک دفتر خاطرات درست کنید
۲۹	مثبت فکر کنید
۳۱	راست بایستید
۳۳	از جمله های تأکیدی استفاده کنید
۳۵	فقط در حضور دیگران بخورید
۳۷	بدون تمرکز چیزی نخورید
۳۹	به صدای دانات ها گوش ندهید
۴۱	حرفهای عوامانه را باور نکنید
۴۳	مواظب خوراکی های محرک باشید
۴۵	(باز هم) مراقب خوراکی های محرک باشید
۴۹	به نیمه ی پر لیوان فکر کنید
۵۱	فرض کنید بسته بیسکوئیت تمام شده است

- ۵۳ مکان پیاده شدن را والدین خود نشان دهید.
- ۵۵ انتظار نوسان را داشته باشید.
- ۵۷ با پس انداز زندگی کنید، نه با بدهی.
- ۵۹ نگاهی به طرز فکرهای خود بیندازید.
- ۶۱ یک رژیم تازه وقت بگیرید.
- ۶۳ ایده‌ها، مختلف را به کار بیندید.
- ۶۵ ک بخورید، متفاوت بخورید.
- قبل از این به کار به خوردن میان وعده‌ی دومی بکشد، از خوردن اولی خودداری کنید.
- ۶۷ کنید.
- ۶۹ یک بشقاب کوچک تر بخورید.
- ۷۱ همه‌ی آن را نخورید.
- ۷۳ اگر نمی‌توانید در مقابل وسوسه مقاومت کنید از آن دوری کنید.
- ۷۵ تا ۱۰ بشمارید.
- ۷۷ هرگز گرسنه به خرید نروید.
- ۷۹ هر وقت دوست داشته باشید می‌توانید بخورید.
- ۸۱ ولی حواستان جمع باشد.
- ۸۳ همیشه در بشقاب غذا بخورید.
- ۸۵ خوراکی‌هایی را که دوست ندارید، نخريد.
- ۸۷ میان وعده‌های پرکالری را مشخص کنید.
- ۸۹ در منزل خوراکی‌های سالم داشته باشید.
- ۹۱ میان وعده‌های ناسالم نخريد.
- ۹۳ این کار را برای خود تبدیل به یک قانون کنید.
- ۹۵ ایست!
- ۹۷ غذاهای مزه‌دارتر بخورید.
- ۹۹ غذاهای کم کالری مصرف کنید.

- ۱۰۱.....حواستان به نوشته‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی باشد
- ۱۰۳.....به جای سرخ کردن کباب کنید
- ۱۰۵.....سبزیجات کافی مصرف کنید
- ۱۰۷.....اول سبزیجات
- ۱۰۹.....در آب زمینی را کنار بگذارید
- ۱۱۱.....در وقت چیزی بزرگ تر از اندازه‌ی مشت خود نخورید
- ۱۱۳.....دست خود به سمت باقی مانده‌ی غذای بچه‌ها دراز نکنید
- ۱۱۵.....دست خود را یک جوری بند کنید
- ۱۱۷.....حواص خود را بریزید
- ۱۱۹.....موقع آشپزی کمی ته‌پزی کنید
- ۱۲۱.....بیشتر بنوشید
- ۱۲۳.....اصلاً ننوشید
- ۱۲۵.....از نوشابه‌های رژیمی پرهیز کنید
- ۱۲۷.....سر کار هم با خود غذا ببرید
- ۱۲۹.....با خود جیره‌ی غذایی اضطراری داشته باشید
- ۱۳۱.....خود را وزن کنید
- ۱۳۳.....آن را خاموش کنید
- ۱۳۵.....بیشتر بخوابید
- ۱۳۷.....گرسنه نشوید
- ۱۳۹.....زودتر بخورید
- ۱۴۱.....آرامتر غذا بخورید
- ۱۴۳.....وسط غذا خوردن مکث کنید
- ۱۴۵.....با یک قاشق چایخوری غذا بخورید
- ۱۴۷.....فیبر بیشتری مصرف کنید
- ۱۴۹.....غذای خود را بنوشید

مقدمه

قبل از هر چیز بگویم من کلاً از کالری شماری متنفرم. کار من اصلاً این نیست و در تمام کتاب هم کاری با این قضیه ندارم؛ پس نگران نباشید. اما با تصدیق کنم که این کیلوگرم‌های اضافی لعنتی، همه حاصل مصرف کالری بیش از حد نیاز هستند. پس بد نیست نگاهی به این معادله‌ی حیاتی داشته باشیم:

$$۳۵۰۰ \text{ کالری} = ۴۵۰ \text{ گرم چربی بدن}$$

چرا این‌ها را به شما می‌گویم؟ خب، اول برای این که بدانید اگر می‌خواهید ۴۵۰ گرم از چربی‌های خود را بسوزانید، باید ۳۵۰۰ کالری بسوزانید (حدود هفت ساعت نرم‌دین یا ایروبیک).

بعد به خاطر این که توجه داشته باشید با مصرف (خوردن) هر ۳۵۰۰ کالری غیر ضروری، ۴۵۰ گرم به چربی‌های اضافی خود خواهید افزود. اجازه بدهید یک چیزی به شما بگویم. همزمان با سال‌نو، تقریباً ۲/۵ کیلوگرم به وزن شما اضافه می‌شود. زیرا به مدت حدود چهار هفته، روزانه دست کم ۵۰۰ کالری بیش از حد نیاز خود مصرف می‌کنید.

همه‌ی آن خوراکی‌ها و تنقلات، اضافه وزن می‌آورند و شما باید سگام خوردن آنها این را بدانید. اگر می‌توانید آنها را بسوزانید، اشکالی ندارد. اما به نظر من همین که شما الان در حال خواندن این کتاب هستید، نشان دهنده‌ی این است که احتمالاً موفق به این کار نشده‌اید.