

## چگونه لاغر شوم ؟

به نام خداوندی که سلامتی بخش جانهاست

سلام بر شما دوست عزیز و اندام ساز گرامی که خواهان کاهش وزن سالم و ماندگار هستید و می خواهید برای همیشه لاغر شوید و لاغر بمانید .  
بسیار خوشحال هستم که می توانم در این کتاب رایگان اطلاعات بسیار مفید و ارزشمندی را در اختیار شما قرار دهم تا در کاهش وزن شما نقش کوچکی داشته باشم .

با توجه به اینکه امروزه تبلیغات زیادی برای لاغری سریع و روش های غیر اصولی کاهش وزن صورت می گیرد که در همه موارد کاهش وزن فرد با بازگشت سریع وزن نیز همراه است وظیفه خود دانستم تا تجربه و دانش خودم را بهتر به جامعه و هموطنان عزیزم انتقال دهم و امیدوارم برای شما نیز مفید باشد .

دوست عزیز برای کاهش وزن باید اول بهترین راه های رسیدن به آن را بلد باشید تا موفق عمل کنید ، در حالت کلی می توان گفت که رسیدن به تناسب اندام و کاهش وزن به صورت های مختلفی امکان پذیر است که در این بخش چند مورد را برای شما به صورت واضح توضیح می دهم تا ان شالله بتوانید بهترین تصمیم ممکن را بگیرید و برای کاهش وزن خود اقدام کنید .

در این بخش دو روش وجود دارد که شاید برای شما سؤال شود که چرا آن دو را با هم ترکیب کرده ام ، در قسمت مربوط به آن بخش دلیل ترکیب کردن آن ها را بیان خواهم کرد .

## چگونه لاغر شوم ؟

- ❖ اولین راه این است که از برنامه رژیم غذایی منظم و طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ❖ دومین راه استفاده از دمنوش های لاغری است.
- ❖ سومین راه این است که با تحمل گرسنگی های شدید لاغر شوید و یا از داروهای لاغری استفاده کنید !
- ❖ چهارمین راه یادگیری تکنیک های کاهش وزن است.

اکنون بررسی می کنیم کدام حالت بهترین نتیجه را برای شما به همراه خواهد داشت و چگونه می توانید به تناسب اندام ایده آل خود برسید و راه و روش مناسب را برای شما ارائه خواهیم کرد .

### حالت اول :

زمانیکه از برنامه غذایی منظمی پیروی می کنید شما موظف هستید که طبق همان برنامه عمل کنید و خارج از برنامه چیزی مصرف نکنید و به قول بعضی از دوستان به جاده خاکی نزنید ، چون پزشک کالری دریافتی شما را به طور کامل روی کاغذ می آورد و اگر بیشتر از آن استفاده کنید شکست می خورید و برای جبران آن باید ورزش بیشتری را جایگزین آن کنید یا اینکه روز بعد و یا وعده بعدی کالری های بیشتری را حذف کنید ، در این حالت کلا با نوشتن ، یادداشت کردن و کلا دقیق بودن سر و کار دارید .

## چگونه لاغر شوم ؟

علاوه بر این باید برای هر ماه برنامه ای مخصوص داشته باشید و برنامه ماه فعلی برای ماه آینده مناسب نیست و نه تنها برای شما نتیجه ای حاصل نمی شود بلکه برای سایر اعضای خانواده که اگر دچار اضافه وزن باشند هیچ کاربردی ندارد ، چون بر اساس کالری دریافتی که وابسته به سن و جنسیت شما می باشد طراحی و آماده شده است ، در ضمن اگر 10 سال بعد دوباره به این وزن برگردید و برنامه رژیم غذایی که تهیه کرده اید به شکل عجیب و غیر ممکن هنوز در دسترس شما باشد هیچ فایده ای برای شما نخواهد داشت ، هر چند بعید است کسی بتواند به برنامه غذایی را برای چند ماه حفظ کند !

**لطفا به مثال زیر دقت کنید :**

برای آقایان با سن 18 تا 35 سال و وزن بین 66 تا 70 کیلوگرم میزان کالری دریافتی بدن باید 2600 کالری باشد که اگر بخواهند بدون ورزش لاغر شوند این میزان را می توان تا 2100 کالری کاهش داد و زمانیکه وزن بین 60 تا 65 کیلوگرم قرار گیرد کالری دریافتی به 2500 کاهش پیدا می کند و اگر سن نیز تغییر کند این میزان مجددا تغییر خواهد کرد .

در صورتیکه برای یک خانم با همین مشخصات یعنی وزن بین 66 تا 70 و سن بین 18 تا 35 سال میزان کالری دریافتی وی 2150 کالری خواهد بود که می تواند برای کاهش وزن بدون ورزش تا 1900 کالری آن را کاهش دهد ولی زمانیکه چند کیلوگرم وزن کم کند دیگر این برنامه برای ایشان هیچ کاربردی ندارد .

## چگونه لاغر شوم ؟

اگر می خواهید از برنامه منظم رژیم غذایی استفاده کنید می توانید از دستورالعمل فوق استفاده کنید ، اما اگر دقت کرده باشید برای کاهش وزن مناسب باید از برنامه های متعدد و هزینه کردن های زیاد استفاده کنید و هر ماه برنامه غذایی را تغییر دهید .

من شخصا هرگز از این روش استفاده نکردم و اگر شما هم خواهان بهترین روش هستید استفاده از این روش را به شما هم توصیه نخواهم کرد ، چرا ؟ چون این روش عیب هایی دیگر دارد و آن هم این است که اگر سال بعد و یا سال های بعد بنا به دلایلی دچار اضافه وزن شدید باید مجددا هزینه کنید و از اول کاهش وزن را از سر بگیرید و اگر برنامه هفتگی یا ماهیانه مورد نظر را به خوبی انجام ندهید برای ماه های بعد با مشکل مواجه خواهید بود و حوصله پیروی کردن از آن را ندارید .

نمونه مشهود آن در خانم ها زایمان و در آقایان ازدواج است ، معمولا چیزی که زیاد شاهد آن هستیم این است که اکثر خانم ها بعد از زایمان به علت کم تحرکی و بچه داری و دریافت کالری بیشتر نسبت به قبل دچار اضافه وزن می شوند و کم کم به حالت اولیه بر می گردند ، در روزهای آغازین بچه داری ممکن است فرد با اضافه وزن مواجه نشود ولی کم کم این اتفاق رخ می دهد .

شاید بسیاری از آقایان جوان را دیده باشید که بعد از ازدواج به طرز عجیبی چاق می شوند و اولین جایی که بیشتر رشد می کند شکم است که برای حذف کردن آن نیاز به تلاش های زیادی خواهد بود که حوصله فرد را سر می برد .

بنابراین اگر از برنامه رژیم غذایی منظمی استفاده می کنید باید در این دوران ها بیشتر رعایت کنید و برنامه را مد نظر داشته باشید .

## چگونه لاغر شوم ؟

حالت دوم :

امروزه دمنوش ها طرفداران زیادی پیدا کرده اند و بسیاری ادعا می کنند با این نوشیدنی ها لاغر شده اند ، اما واقعا می توان برای زندگی سالم و تناسب اندام دلخواه به نوشیدنی ها بسنده کرد ؟

مشکل چاقی را باید ریشه ای حل کنید و برای همیشه از شر آن خلاص شوید و همیشه مراقب بدن خود باشید که مجددا اضافه وزن پیدا نکند .

مانند یک باغبان که بلد است چگونه علف های هرز و شاخه های خراب را از باغ خود جدا می کند و به آن زیبایی می بخشد شما باید یاد بگیرید به بدن خود زیبایی ببخشید ، این دمنوش ها اگر باعث شوند شما چربی های خود را از دست دهید هرگز باعث تغییر آداب غذایی شما نخواهند و ممکن است شما بزودی همان آداب غذایی غلط همیشه را دنبال کنید و مجدد اضافه وزن پیدا کنید و همینطور هم خواهد بود .

از طرفی دیگر این دمنوش ها هزینه بالایی برای شما خواهند داشت و باید مدام از آن ها استفاده کنید و با توجه به وضعیت اقتصاد امروز به نظرم هیچ کسی دوست ندارد برای انجام یک کار بارها و بارها هزینه پرداخت کند و مانند حالت اول اگر بعدا با مشکل اضافه وزن مواجه شوید باید مجددا هزینه کنید .

حالا اگر یکی دیگر از اعضای خانواده شما با مشکل اضافه وزن مواجه شود آیا همان دمنوش می تواند برای هر دو نفر مناسب باشد ؟ قطعاً خیر ! باید چندین مرتبه اقدام به خرید کنید و شاید ذائقه هر دو نفر با آن دمنوش نیز سازگار نباشد .

## چگونه لاغر شوم ؟

در ضمن دمنوش باید بر اساس مزاج شما طراحی و آماده شود و مصرف خودسرانه آن می تواند برای شما دردسرساز شود ، من شخصا از این دمنوش هایی که تبلیغات زیادی درباره آن ها می شود که در هفته 5 تا 10 کیلوگرم لاغر شوید هرگز استفاده نکرده ام و نیازی به استفاده از آن ها ندارم و به عنوان یک دوست به شما پیشنهاد می کنم اگر دنبال کاهش وزن ماندگار و عالی هستید سلامتی خود را هرگز به خطر نیندازید و برای کاهش وزن عجله نکنید و صبورانه پیش بروید .

### حالت سوم :

این حالت بدترین راه ممکن برای کاهش وزن است و در تمام دنیا منسوخ شده است و هیچ کس این روش را قبول ندارد و تنها در ایران ما معمولا مورد استفاده قرار می گیرد و یکی از دلایل آن عدم مطالعه است و چون بسیاری از افراد آگاهی کافی ندارند سلامت خود را به خطر می اندازند تا بتوانید مقداری وزن کم کنند .

دوست عزیز زمانیکه شما بخواهید با تحمل گرسنگی لاغر شوید ، این اتفاق رخ می دهد و ممکن است خیلی هم سریع کاهش وزن را تجربه کنید ولی مشکل این است که :

**اولا** شما از چربی سوزی خود لذت نمی برید و مجبور هستید بسیاری از غذاهایی را که دوست دارید حذف کنید و این باعث ناراحتی شما خواهد شد .

## چگونه لاغر شوم ؟

**دوما** بدن این کاهش وزن را اجباری تلقی کرده و آن را نمی پذیرد و در صدد جبران آن است که باعث می شود سوخت و ساز بدن دچار مشکل شود و متابولیسم یا سوخت و ساز بدن از ماهیچه ها تغذیه می کند و بعد از مدتی سعی می کند چربی هایی را که وارد بدن می شود برای روز مبادا نگه دارد چون تصور می کند مجددا روزهای گرسنگی در راه است و این عامل باعث می شود در زمانی کوتاه وزن شما به حالت اول و یا بدتر از آن برگردد .

**سوما** با تحمل گرسنگی تعادل بدن به هم می خورد و اختلالات زیادی در بدن بوجود می آید که منجر به کم خونی - نارسایی و بیماری های کلیوی ، ریزش شدید مو ، چین و چرک شدن صورت ، شل شدن پوست بدن می شود و بسیاری عوارض دیگر که ممکن است در پی داشته باشد .  
دوست عزیز اگر تاکنون به شما پیشنهاد شده است که وعده های غذایی را حذف کن و یا با نخوردن و تحمل گرسنگی و اینجور موارد به شما گفته شده است لاغر می شوید من از شما تقاضا می کنم هرگز این اقدامات را انجام ندهید .

**بخش دیگر این روش استفاده از داروهای لاغری است !**

این دو مورد یعنی تحمل گرسنگی و استفاده از داروهای لاغری کاملا غلط هستند برای همین من این دو روش را در یک بخش برای شما بیان کردم و پیشنهاد می کنم از انجام دادن این دو روش خودداری کنید .

## چگونه لاغر شوم ؟

بسیاری تصور می کنند که داروهای لاغری قدرت چربی سوزی بالایی دارند و می توانند سریع بدن را لاغر کنند ، این تصور غلط باعث پشیمانی بسیاری از هموطنان عزیز شده است ، چون چربی هایی که توسط این داروها سوخته می شود از بدن خارج نمی شوند بلکه وارد رگ های خونی می شود و در آنجا به رسوب در جداره رگ تبدیل شده و زمینه ساز بروز سکته خواهد شد .

هرگز فریب تبلیغات داروهای لاغری را نخورید ! تا زمانیکه می توانید با روش های اصولی و سالم کاهش وزن را تجربه کنید پول خود را با خرید داروهای لاغری بی ارزش و خطرناک حرام نکنید .

اگر می خواهید از تکنیک ها و روش های من استفاده کنید که خودم تا پایان با شما همراه خواهم بود و به شما کمک می کنم که چگونه بدون تحمل گرسنگی لاغر شوید ولی اگر می خواهید خودسرانه اقدام کنید و یا از آموزش های سایر سایت ها بهره مند شوید من به عنوان یک دوست و یک هموطن صمیمانه و عاجزانه از شما درخواست می کنم که موارد زیر را هرگز نادیده نگیرید و تک تک آن ها را در زندگی و برنامه کاهش وزن خود لحاظ کن !

برای کاهش وزن عجله نکن !

وعده های غذایی را حذف نکن !

خودت را با دیگران مقایسه نکن !



## چگونه لاغر شوم ؟

از اشتباهات رایج کاهش وزن دوری کن !

از مصرف داروهای لاغری به شدت دوری کن !

اگر اقدامات فوق را انجام دهید مطمئن باش موفقیت تو حتمی خواهد بود در غیر اینصورت نباید انتظار کاهش وزن موفقی داشته باشید ، در ضمن استفاده از موارد فوق نه تنها برای کاهش وزن بلکه برای سلامتی شما خواهد بود به همین تأکید می کنم آن ها را رعایت کنید .

**اما حالت چهارم :**

یادگیری تکنیک های طلایی کاهش وزن ، این روش بهترین حالت و بهترین شیوه برای کاهش وزن عالی و ماندگار به شمار می رود ، چرا ؟ چون در این حالت خبری از حذف وعده های غذایی ، تحمل گرسنگی ، انجام ورزش های سخت و طاقت فرسا و نوشتن برنامه منظم و دقیق نیست .

تکنیک های طلایی کاهش وزن بر اساس تحقیقاتی که انجام داده ام و تجربه ای که در کاهش وزن 25 کیلوگرمی خودم به دست آوردم بر دو اصل بسیار مهم بنا شده است ، اصولی که در بهترین برنامه های لاغری در سراسر جهان کاربرد دارد و مورد تأیید محققان و پزشکان و کارشناسان تغذیه می باشد .

**اما حالا این دو اصل مهم چیست ؟**

## چگونه لاغر شوم ؟

- اولین اصل مهم ، اصلاح آداب غذایی است .

- دومین اصل مهم ، استفاده از ورزش های ساده و دلخواه خود

این دو اصل را به گونه ای برای شما توضیح می دهم که کاملا متوجه این موضوع شوید و از انجام اشتباهات رایج در کاهش وزن خودداری کنید .

### بخش اول : اصلاح آداب غذایی :

اصلاح آداب غذایی به این معنا نیست که شما غذاهایی را که دوست دارید حذف کرده و غذاهایی که دیگران پیشنهاد می کنند مصرف کنید و یا اینکه به طور کامل به سمت پخت غذاهای رژیمی بروید .

اصلاح آداب غذایی یک بحث کاملا مفص است و به این معناست که شما اشتباهات رایج را حذف کرده و با بالا بردن حجم غذا میزان کالری دریافتی را کنترل می کنید و مانع دریافت کالری اضافه و مضر می شوید و از سمتی تلاش می کنید که هضم غذا در بدن راحت تر شود که در این بخش قسمتی از آن را برای شما توضیح خواهم داد .

در ادامه چندین مثال برای شما بیان می کنم که بحث اصلاح آداب غذایی برای شما به راحتی قابل هضم شود .

## چگونه لاغر شوم ؟

1 - بهترین وعده صبحانه این است که از وعده هایی با پروتئین بالا استفاده کنید و همانطور که می دانید تخم مرغ یک منبع سرشار از پروتئین است بنابراین یکی از اقدامات این است که شما به جای استفاده از نیمرو در وعده صبحانه از تخم آب پز استفاده کنید ، چرا ؟ چون یک عدد تخم مرغ نیمرو با روغن کم دارای 130 کالری است و یک عدد تخم مرغ آب پز دارای 70 کالری و این در حالی است که سفیده آن 20 و زرده 50 کالری را به خود اختصاص داده اند . با این اصلاح می توان کالری دریافتی را به نصف کاهش داد و اگر تمایلی به خوردن زرده ندارید کالری دریافتی کلا پایین خواهد آمد .

2 - بسیاری از افراد وعده صبحانه را حذف می کنند و در وعده ناهار کمبود آن را جبران می کنند و این یکی از عوامل شکست و ناکامی به شمار می رود ، زمانیکه شما صبحانه را حذف می کنید توان بدنی کم می شود و انجام فعالیت روزانه ممکن است برای شما سخت شود و این گرسنگی را تا وعده ناهار ادامه می دهید حالا در این وعده بیش از اندازه نیاز و شاید دو برابر کالری دریافت کنید ، با این روش شما فقط نصف روز را به گرسنگی و عذاب کشیدن اختصاص داده اید و هیچ گامی برای کاهش وزن برنداشته اید .

فراموش کردن و یا حذف وعده صبحانه یک اشتباه مهلک است و هیچ کمکی به شما نمی کند ، افرادی که صبحانه منظمی دارند نسبت به سایرین چربی سوزی بهتری دارند ، پس همیشه صبحانه را درر برنامه خود قرار دهید .

## چگونه لاغر شوم ؟

3- در وعده صبحانه شیرینی یا کربوهیدرات بالا مصرف نکنید ، چون میزان کالری این مواد بسیار بالا می باشد و علاوه بر آن قدرت سیر کنندگی زیادی ندارند و خیلی زود گرسنه می شوید که این عامل می تواند شما را به سمت شکست و اضافه وزن بیشتر هدایت کند .

یکی از اشتباهات من این بود که همیشه وعده صبحانه را با خوردن کلوچه می گذراندم و این در حالی بود که بدن من 400 کالری بی ارزش را دریافت می کرد و سیر بودن من چندین دقیقه بیشتر دوام نداشت که با حذف این عادت بد و جایگزین کردن عادت های خوب و مثبت توانستم هم لاغر شوم و هم وزن به دست آمده را تثبیت کنم ، دوست عزیز تثبیت وزن بسیار مهم است و با کمک تکنیک های طلایی کاهش وزن می توانید به راحتی موفق شوید .

4- نوشیدن یک یا دو لیوان آب قبل از صبحانه می تواند به سلامت ، چربی سوزی ، طول عمر و شادابی شما کمک کند .

داشمندان ژاپنی اعلام کردند که راز جوانی ، شادابی ، سلامتی و طول عمر ما در این است که هر روز صبح قبل از صبحانه 2 تا 3 لیوان آب می نوشیم ، این روش می تواند باعث کنترل اشتها شود و در کاهش وزن نقش مؤثری داشته باشد .

این تنها بخشی از اصلاح آداب غذایی و مربوط به وعده صبحانه بود که بسیار راحت و لذت بخش هستند و شما می توانید با اصلاح آداب غذایی در سایر وعده ها کاهش وزن عالی و ماندگاری را تجربه کنید و آن را به زندگی سالم خود تزریق کنید تا برای همیشه تغذیه سالم داشته باشید و در کنار آن برای همیشه با چربی های اضافه خداحافظی کنید .

## چگونه لاغر شوم ؟

بخش دوم : ورزش ساده و دلخواه :

یکی دیگر از باورها و اشتباهات رایج در کاهش وزن استفاده از ورزش های سخت و طولانی مدت است ، برخی تصور می کنند که ورزش سخت و طولانی می تواند چربی های آن ها را از بین ببرد و بعد از ورزش هر آنچه را که دوست دارند ، می توانند به راحتی میل کنند و با این باور غلط و بازدارنده باعث اضافه وزن بیشتر می شود .

شما باید ورزشی را انجام دهید که به آن علاقه داشته باشید تا بتوانید هر جلسه تمرین را با عشق و علاقه انجام دهید ، اگر با نفرت به ورزش کردن مشغول شوید نه تنها پیشرفت نخواهید کرد بلکه به بدن خود آسیب می رسانید .

حدود یک هفته پیش با یکی از دوستانم که دارای اضافه وزن بالایی است صحبت می کردم که می گفت قبلا چهار کیلوگرم وزن کم کرده ام و برای اینکه روند کاهش وزن را بهتر کنم مدتی است به باشگاه بدنسازی می روم و هر روز تمرینات مربوطه را انجام می دهم ولی نه تنها وزن کم نکرده ام بلکه چهار و نیم کیلوگرم وزن اضافه کرده ام یعنی وزن من به حالت اول برگشته و حتی بدتر از قبل شده است .

وقتی در مورد ورزش و آداب غذایی با او صحبت می کردم کاملا متوجه اشتباهات او شدم و به او گفتم که کاملا اشتباه عمل می کنی و با این روند هرگز به نتیجه دلخواه نمی رسید و باید روش را تغییر دهید .

## چگونه لاغر شوم ؟

اگر با تمرینات بدنسازی آشنایی دارید کاملا متوجه این موضوع هستید که تمرینات عضله سازی با تمرینات چربی سوزی متفاوت است و این دوست من به جای چربی سوزی روی عضله سازی تمرکز کرده بود و با وجود چربی های فراوان قطعا عضله سازی کار سختی خواهد بود و این اولین اشتباهی بود که مرتکب می شد .

اگر می خواهید از تمرینات با وزنه استفاده کنید باید در هر ست تکرار 12 تا 15 مرتبه با ریتم تند داشته باشید و هرگز از وزنه های سنگین برای شروع استفاده نکنید ، چون سلامتی شما را به خطر خواهد انداخت ، می توانید تمریناتی که با میله هالتر انجام می دهید را با تمرینات دمبل ترکیب کنید تا هم تنوع باشد و هم چربی سوزی اتفاق بیفتد .

مثلا یک ست 12 تا 15 مرتبه جلو بازو با هالتر و یک ست با همین تکرار جلو بازو با دمبل انجام دهید و سه ست تمرین را به این شکل دنبال کنید و در زمان استراحت از استراحت فعال استفاده کنید ، مثلا قدم زدن درجا یا تحرک هایی مانع سرد شدن بدن شوند .

دومین اشتباهی که این دوست من مرتکب می شد تکیه بر باورهای اشتباه و آداب غذایی غلط بود ، وقتی در مورد غذا خوردن از او پرسیدم کاملا معلوم بود که باورهای او قدیمی و منسوخ شده هستند و هیچ کمکی به او نخواهد کرد ، چون او برنج را یکی از عوامل چاقی می دانست و فکر می کرد این برنج است منجر به اضافه وزن او شده است و باید از برنامه غذایی به طور کامل حذف شود .

## چگونه لاغر شوم ؟

میشه گفت حذف برنج سفید و جایگزین کردن برنج قهوه ای برای سلامتی و کاهش وزن خوب است اما حذف آن به هیچ وجه کار درستی نیست ، آن هم زمانیکه ندانید که چه چیزی باید جایگزین آن شود ، این دوست من با حذف برنج در وعده شام و جایگزین کردن تخم مرغ آن هم به شکل نیمرو با نان زیاد تمام تلاش خود را هدر داده بود و در مسیری اشتباه حرکت می کرد که با همین اشتباهات مهلک نه تنها وزن کم نکرده بود بلکه بیش از چهار کیلوگرم افزایش وزن پیدا کرده بود .

زمانیکه شما ورزش های سخت و طولانی انجام می دهید در طول تمرین آرامش مناسب ندارید و بعد از آن بدن نیاز به انرژی زیادی دارد و اگر نتوانید آداب غذا خوردن صحیحی داشته باشید تمام تلاش خود را هدر می دهید و علاوه بر آن با اضافه وزن مواجه خواهید شد .

برخی از افراد در هوای گرم شروع به ورزش می کنند تا عرق بیشتری از بدن خارج کنند و چربی سوزی عالی انجام دهند ولی این را نمی دانند که عرق ریخته شده هیچ ربطی به چربی آن ها ندارد و تنها آب بدن است که کم می شود و با نوشیدن آب به حالت قبل برمی گردند ، اگر می خواهید با عرق ریزی و عدم نوشیدن آب وزن کم کنید باید بدانید کاهش وزن شما دائمی نخواهد بود و خیلی زود وزن به حالت اولیه برمی گردد .

اما اگر ورزش های ساده و دلخواه خود را انجام دهید در تمام طول تمرین انرژی و شادابی شما حفظ خواهد شد و به راحتی می توانید چربی سوزی را انجام دهید و با اصلاح آداب غذایی خیلی سریع به تناسب اندام مورد نظر خود برسید .

## چگونه لاغر شوم ؟

چند نکته و تکنیک برای کاهش وزن لذت بخش :

### 1 - استفاده از ظروف کوچک :

چرا می گوئیم از ظرف های کوچک برای مصرف غذا استفاده کنید ؟

ذهن ما هر چیزی را که می بیند باور می کند و زمانیکه ظرف غذا را جلو خود می گذارید ذهن تصور می کند که شما به همه آن احتیاج دارید و باید آن را میل کنید بنابراین شما سریع شروع به خوردن می کنید و تا آخرین لقمه دست از خوردن نمی کشید .

حالا اگر این ظرف بزرگ باشد غذای موجود در آن زیاد به چشم نمی آید و شما هم تصور می کنید که کافی و اندازه نیاز شما می باشد و همه آن را نوش جان می کنید ، اگر اشتهای کافی برای خوردن آن نداشته باشید و مقدار کمی باقی بماند به دلیل اینکه پس دادن و یا ریختن آن اصراف است به احتمال زیاد آن را می خورید و یک گام دیگر به اضافه وزن خود کمک می کنید .

حالا اگر این ظرف کوچک باشد حجم غذای موجود در آن مقابل چشمان شما زیاد جلوه می کند و شما نیز آن را کافی و به اندازه می پندارید و با این روش مانع پرخوری و دریافت کالری اضافه خواهید شد .



## چگونه لاغر شوم ؟

این ترفند را همین الان امتحان کنید ، به عنوان مثال : چند حبه قند را درون نلبکی بریزید و همان تعداد را در یک سینی بزرگ به شکل پراکنده قرار دهید و ببینید کدام یک در دید شما بیشتر نمایان می شود و کدام را انتخاب می کنید ، بدون شک تعدادی که در نلبکی قرار داده اید بیشتر از مورد دیگر خودنمایی می کنند و ذهن شما تصور می کند تعداد آن ها بیشتر است .

یک مثال واضح دیگر این است : شما ورزشگاه آزادی را تصور کنید زمان بازی دربی پایتخت سکوها به طور کامل پر می شوند و جمعیت بسیار زیادی مقابل چشمان شما قرار دارد و می گوئید که افراد زیادی به ورزشگاه آمده اند تا بازی را مشاهده کنند اما در یک بازی دیگر که حدود 40.000 نفر بای تماشای بازی به ورزشگاه می آیند مقابل چشمان شما کم خواهد بود و می گوئید افراد زیادی به ورزشگاه نیامده است و بیشتر ورزشگاه خالی است ، آیا واقعا 40.000 نفر برای تماشای یک بازی کم است ؟ نه ! گنجایش ورزشگاه زیاد است و شما حجم خالی را بیشتر از حجم پر شده می بینید و باعث خطا می شود ، بنابراین در مورد خوردن غذا و نوشیدن ها نیز همینطور است پس بهتر است برای خوردن غذا از ظروف کوچک استفاده کنید .

### 2- خوب جویدن غذا :

بسیاری از افراد متأسفانه این مورد را رعایت نمی کنند و تصور می کنند خوب جویدن غذا این است که هر لقمه را 30 تا 40 مرتبه بجوید و بعد آن را بخورید ، این یک تصور غلط است که دست به دست و سینه به سینه چرخیده است و شاید کمتر کسی آن را رعایت کند .

## چگونه لاغر شوم ؟

ما می گوئیم خوب جویدن غذا این است ، لقمه ای که در دهان دارید به اندازه ای جویده شود که با بزاق دهان به خوبی ترکیب و نرم شود تا هضم آن در بدن به خوبی صورت گیرد و شخصا به جویدن 30 تا 40 مرتبه ای برای هر لقمه اعتقاد ندارم و انجام نمی دهم در ادامه یک مثال برای شما بیان می کنم تا بیشتر متوجه شوید چرا انجام نمی دهم .

تصور کنید یک لقمه املت با نان نازک در دهان دارید و می خواهید آن را جویده و بخورید ، آیا می توان این لقمه را 30 مرتبه بجوید ؟ هرگز نمی توان تا این اندازه لقمه را نگه داشت ولی یک لقمه گوشت قرمز کبابی در دهان داشته و کمی هم سفت باشد شاید مجبور شوید برای هضم بهتر آن بیشتر از 30 مرتبه آن را بجوید ، پس برای جویدن لقمه نیاز نیست که زیاد آن را بجوید .

محققان به این نتیجه رسیده اند که خوب جویدن غذا باعث می شود بزاق بیشتر در دهان تولید شود و علاوه بر اینکه به هضم راحت غذا کمک می کند و برای کاهش وزن مناسب خواهد بود به تقویت مینای دندان نیز کمک خواهد کرد ، پس به شما پیشنهاد می کنم که غذا را خوب بجوید نه اینکه زیاد بجوید و خود را خسته و کلافه کنید .

### 3- استفاده از جملات مثبت و مدیتیشن (تمرکز)

یکی از روش های موفقیت در تمام عرصه ها استفاده از جملات مثبت ، انگیزشی و امید بخش است و البته باید به گونه ای باشد که آن را باور کنید و به کار ببرید نه اینکه فقط آن ها را بلد باشید و به آن ها فکر کنید .

## چگونه لاغر شوم ؟

زمانیکه از این تکنیک ها استفاده می کنید کم کم به باور مثبتی در شما تبدیل می شوند و باورهای منفی و مخرب را از خود دور می کنید که آن ها را در زندگی اجرا می کنید و از نتایج آن ها لذت می برید ، نحوه استفاده از جملات مثبت را به طور خلاصه در کتاب کاهش وزن سالم و بدون برگشت توضیح داده ام اما شرح کامل آن در کتاب کاهش وزن با کمک قدرت ذهن بیان شده است و در این بخش نیز به طور خلاصه اشاره ای می کنیم تا شما دوست عزیز از قدرت ذهن و جملات مثبت بیشتر مطلع شوید .

مدیتیشن و جملات مثبت به خودی خود باعث موفقیت هیچ فردی نشده است و نخواهد شد بلکه رمز موفقیت در این است که شما جملاتی را که بیان می کنید کم کم وارد ضمیر ناخودآگاه خود می کنید و به باوری در شما تبدیل می شوند و زمانیکه شما چیزی ، حرکتی ، اقدامی و عملی را باور داشته باشید برای انجام دادن آن تلاش می کنید و از انجام دادن آن نیز لذت می برید .

به این مثال دقت کنید : اگر شما باور داشته باشید که دویدن 1 کیلومتر از مسیر پیش رو برای شما سخت است ، آیا دویدن را شروع می کنید ؟ به نظر من خیر ! چون باور دارید سخت است و موفق نخواهید شد بنابراین حاضر نخواهید بود که خود را اذیت کنید تا کاری انجام دهید که نه از آن لذت می برید و نه اینکه شانس برای موفقیت دارید و مطمئن هستید که شکست می خورید ، اما اگر باور داشته باشید که می توانید و انجام آن برای شما آسان است بدون فوت وقت شروع خواهید کرد ، این یک مثال بود و من از شما نمی خواهم که از همین الان دویدن را شروع کنید بلکه می خواهم روی مواردی که دوست دارید تمرکز کنید و جملات مثبت را در مورد آن بکار ببرید تا به موفقیت نزدیک شوید .

## چگونه لاغر شوم ؟

یک مثال دیگر : شما مدام تکرار کنید که من غذای سالم و کم چرب می خورم ، ذهن شما این جمله را تحویل می گیرد و بررسی می کند ، اگر خلاف آن چیزی باشد که انجام می دهید با یه پوزخند به شما خواهیم گفت دروغ نگو ! کجا غذای کم چرب می خوری ؟ در این مواقع شما اگر غذای پر چربی داشته باشید کم کم آن را کنار می گذارید تا غذای کم چرب را جایگزین آن کنید و چون مدام تکرار می کنید که من غذای کم چرب و سالم می خورم به راحتی غذاهای پر چرب را کنار گذاشته و از خوردن غذاهای سالم لذت می برید .

شما می توانید با تمرین و تکرار تمام عادت های بد را کنار گذاشته و عادت های خوب را جایگزین آن ها کنید ، شاید کمی سخت باشد اما باید علاقه داشته باشید و تمرینات را ادامه دهید و نه تنها به جملاتی که بیان می کنید باید باور داشته باشید بلکه باید به آن ها نیز عمل کنید .

### 4- افزایش وعده های غذایی

افزایش وعده های غذایی یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از کاهش دریافت کالری اضافه می باشد ، اما باید این وعده ها به گونه ای افزایش و تنظیم یابند که بیش از اندازه مجاز کالری دریافت نکنید و از سمتی دیگر دچار گرسنگی شدید نشوید ، اگر حجم وعده های غذایی خود را به شکل مناسب و با خوردنی ها و خوراکی های مجاز تهیه کنید و حجم مناسب و بالایی داشته باشند هرگز دچار گرسنگی نخواهید شد .

## چگونه لاغر شوم ؟

همانطور که قبلا اشاره کردم بسیاری از افراد به جای افزایش وعده ها و تنظیم حجم ، اقدام به حذف کردن می کنند که بسیار خطرناک است و با عوارض زیادی همراه است و علاوه بر آن از کاهش وزن خود لذت نمی برند و سختی های خاص خود را تحمل می کنند که بعد از مدت کوتاهی وزن آن ها به حالت اول برمی گردد .

شاید برای شما جالب باشد که من از افرادی هستم که دوست دارم هر لحظه که دوست داشتم خوراکی یا تنقلات در دسترس داشته باشم و بعضی اوقات برای سرگرمی هم که شده است به خوردن مشغول باشم و نه تنها در طول دوران کاهش وزن بلکه الآن که بعد از سال ها در حال تثبیت وزن هستم این عادت را ترک نکرده ام ، اگر شما دوست عزیز نیز دارای چنین عاداتی هستید می توانید با کمک تکنیک های کتاب کاهش وزن سالم و بدون برگشت بدون ترک این عادت کاهش وزن عالی و ماندگاری را تجربه کنید .

### 5- تحرک داشتن در خانه

اگر نمی توانید بیرون از منزل ورزش کنید یه راهکار خوب و مناسب این است که با فرزندان خود ورزش کنید و اگر مجرد هستید و کودکی در منزل هست با آن بازی و ورزش کنید و چربی بسوزانید ، اما این ورزش ها باید به گونه ای باشند که به کودک آسیب نرسد .

## چگونه لاغر شوم ؟

مثلا می توانید کودک را بچرخانید و یا از او به جای وزنه های سبک استفاده کنید به گونه ای که لذت ببرد و برای دفعات بعد مشتاق باشد با شما بازی کند ، با این روش می توانید علاوه بر چربی سوزی ، شور و نشاط را در منزل بیشتر کنید و به استحکام بنیان خانواده و سلامتی و آرامش خانواده نیز کمک کنید .

اگر فرزند شما بزرگ است با او بازی هایی مانند دویدن درجا - قدم زدن درجا و حرکاتی مانند پروانه و شبیه آن انجام دهید و یا او را به پارک محل ببرید و برگردانید البته بهتر است مسیر را پیاده طی کنید و اگر فرزند شما کوچک است آن را درون کالسکه گذاشته و به تفریح کردن پردازید ، مثلا او را به پارک ببرید یا به بازار بروید و یا هر جایی که دوست دارید ، این حرکات می تواند به چربی سوزی شما کمک کند .

اما اگر فرزندی در خانه ندارید ، می توانید در انجام کارهای منزل به همسر و یا مادر خود کمک کنید و با داشتن حرکات ساده از خوردن های غیر ضرور پرهیز کنید و به جای آن چربی سوزی انجام دهید .

امیدوارم با کمک این محصول بتوانید برای کاهش وزن عالی و ماندگار خود اقدام کند و از آن لذت ببرید .

دوستدار شما : ابراهیم رجب زاده