

تغذیه و تناسب اندام

بر

پایه روان‌شناسی

نویسنده:

لاله ترکمانی



روان آگاه

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۵	درباره نویسنده
۱۹	سخن نخست
۱۹	هدف اصلی من
۲۳	مرحله سوم کاهش وزن
۲۳	قد و وزن
۲۴	بررسی فیزیولوژی بدن
۲۵	D3 کمبود ویتامین
۲۶	احساسات خود را بشناسیم
۲۷	عادات نادرست
۲۷	بخوریم چون حیفه!
۲۸	دزدی ممنوع: یعنی چه؟
۳۱	عادات درست
۳۳	مرکز سیری و گرسنگی در هیپوتالاموس
۳۴	نقش اراده:

- ۳۷ پذیرفتن فرم بدنی من
- ۳۹ انسولین
- ۴۲ قبل از خوردن از بدنم بپرسم
- ۴۳ بدن من ارزشمند است
- ۴۵ تثبیت در مرحله دهانی
- ۴۵ آداب و رسوم و سنت‌ها
- ۴۶ من می‌گویم از بدنت بپرس
- ۴۷ نقش لیبیات چقدر جدی است
- ۴۹ فستینگ
- ۵۰ اتوفازی
- ۵۰ اتوفازی یعنی روزه داری متناوب
- ۵۳ قوانین فیزیک را نباید جایگزین قوانین بیولوژی کرد
- ۵۴ چرا بقیه چاق نمی‌شوند؟
- ۵۷ عامل اصلی بیماری‌های قلبی
- ۶۱ تعریف چاقی
- ۶۳ حال ببینیم چرا بدن چربی نمی‌سوزاند؟
- ۶۵ نقش ارث و ژنتیک
- ۶۷ تناسب اندام براساس گروه خونی:
- ۶۸ گروه خونی A
- ۶۸ گروه خونی B
- ۶۹ گروه خونی AB
- ۷۱ چند روش پاکسازی

۷۱	چرا پاک سازی؟
۷۳	تناسب اندام براساس طبایع چهارگانه
۷۳	۱.دموی مزاج
۷۳	۲. صفراوی مزاج
۷۳	۳. سوداوی مزاج
۷۴	۴. بلغمی
۷۵	صبحانه و لبنيات:
۷۶	نقش یوگا در کاهش وزن (fit club 1402/4/5)
۷۹	چند نکته
۸۳	منابع

مقدمه

دوستان عزیزم:

اگر مشغول خواندن این کتاب هستید،

اگر اصلاح سبک زندگی و تناسب اندام برایتان یکی از پنج اولویت
زندگیتان است،

اگر بارها و بارها راه‌ها و روش‌های متفاوت و متنوعی را انتخاب کرده
و امتحان کرده‌اید و هر بار به دلیلی رها کرده‌اید،

اگر می‌خواهید اصولی و بدون رنج و فقط با صبوری و ایمان و اعتقاد
و تمرین به نتیجه‌ای شیرین و ماندگار برسید،
مسیر درست و مناسبی را انتخاب کرده‌اید.

تا آخر کتاب جلو بروید.

صبور باشید.

کتاب را دوباره بخوانید.

نت‌برداری کنید.

تمرین کنید.

باور کنید.

و محکم جلو بروید.

شما موفق شده‌اید.

این کتاب با بیانی علمی اما شیوا و در حجم محدود و معقول در پی آن است که راهکارهای قابل اجرا و ساده به من و شما در جهت اصلاح سبک زندگی و سلامتی و تناسب اندام عرضه کند. هر کجای این جهان پهناور که باشید. در هر سن و با هر میزان تحصیلات، هر شغل و حرفه‌ای که دارید، می‌توانید. سپاسگزارم از همسر عزیزم که در تهیه و تنظیم این کتاب مشفقانه مرا یاری رساند.

درباره نویسنده

وقتی پنج ساله بودم فهمیدم، من چاقم! حدود پنج شش کیلو اضافه وزن دارم. آره من وزنم زیاده من نسبت به هم سن‌های خودم وزنم زیاده.

از کجا فهمیدم؟ خودم که درک درستی از تناسب اندام و اضافه وزن و غیره نداشتم، از بازخوردهای اطرافیان متوجه شدم.... گذشت تا وقتی که رفتم مدرسه.

آره واقعاً من نسبت به همکلاسی‌هایم تپلم، رفتم مدرسه راهنمایی... اول، دوم و سوم راهنمایی را طی کردم، البته الان شده هفتم هشتم نهم،

کلاس نهم که بودم مربی بهداشت به رسم نو آن روزها وزن و قد ما را گرفت، خدایا! چرا وزن من اینقدر بالاست؟

هفتاد و پنج کیلو!

بیشترین عذابم اینها بود. بازخوردهای اطرافیان.

نمی‌تونستم هر لباسی دلم می‌خواد بپوشم

نمی‌تونستم هر چی دلم می‌خواد بخورم

در تمام سنین نوجوانی و جوانی تپیل بودم، کاری از دستم برنمی‌آمد، کاری بلد نبودم، فقط حرص می‌خوردم، اضافه وزن من از نظر خانواده و اطرافیان آنقدر مهم نبود که نیاز به دارو و درمان و پیگیری داشته باشد.

رفتم دانشگاه، شاغل شدم، عروس شدم، مادر شدم (البته با تجربه دوران بارداری و حالا به ۹۳ کیلو رسیده‌ام)، تپلی با من بود و عذاب.

گهگاهی به شکل دوره‌ای کم‌خوری می‌کردم، البته با اراده‌ای قوی (درمورد اراده قوی بعداً صحبت خواهیم کرد) کاهش وزن در حدود دو سه کیلو... و بعد... شکستن رژیم... نهایتاً سودی برایم نداشت..

از منابع مختلف و متفاوتی اطلاعاتی کسب می‌کردم و کم و بیش اجرا می‌کردم ولی کمتر سود می‌بردم و هیچکدام قابل اجرا برای یک عمر نبود، ثابت و پایدار نبود.

رژیم کالری شماری، ورزش و باشگاه سنگین و طاقت فرسا، رژیم براساس گروه خونی، رژیم سیر خوش‌تراش، دم‌نوش، یوگا، مراقبه، حذف کامل هیدروکربورات، رژیم برپایه پروتئین و غیره.

همه را امتحان کردم و هربار سرخورده‌تر و غمگین‌تر از قبل بیهیچ نتیجه پایداری، خلاصه اینکه همه آنچه در طول سالیان از

منابع متفاوت آموختم را یکجا به کار بردم و بی خیال شدم! بی خیال تناسب اندام! خودش اتفاق افتاد، وزنم کمتر و کمتر شد، در طول دو سال بیست و سه کیلو وزن کم کردم و حالا حدود چهار سال است که هفتاد کیلو هستم.

می‌خواهم حدود چهل و اندی سال تجربه خود را با عشق در اختیار شما خواننده محترم بگذارم، باشد که حس خوب خود را با شما سهیم شوم و شما نیز این حس خوب را تجربه کنید، بدون رنج گرسنگی.

هر چی دوست دارید بخورید،

هر چی دوست دارید بپوشید

خوشحال و شاد و راضی باشید.

دوستان

هر قدر اعتقاد دارید که هر آنچه که به آن فکر می‌کنیم قدرت انجامش را داریم؟

در واقع آنچه در سر توست پتانسیل رسیدن به آن را داری. من به دفعات در ذهن خود مرور می‌کردم که چرا مراجعی که جهت رژیم و کاهش وزن به متخصصین و صاحب نظران مراجعه می‌کند ابتدا خوب بررسی نمی‌شود؟

چرا قبل از هر برنامه‌ای او را سوق نمی‌دهند به بررسی فیزیولوژی بدن؟

بررسی روان؟

حالا خودم در این جایگاه قرار گرفته‌ام. من تجربه زیسته خود را در اختیار مراجعینم می‌گذارم. خیلی خوشحالم که افراد زیادی از این طریق موفق شده‌اند. چطور؟

کسانی که جهت مشاوره تغذیه و تناسب اندام به من مراجعه می‌کنند قبل از هر چیز پیشنهاد می‌کنم:

۱. شما بروید، فیزیولوژی بدن خود را بررسی کنید یکسری آزمایش کامل انجام دهید و روان خود را بررسی کنید.

۲. از نظر اضطراب، افسردگی، کنترل خشم، استرس، اصلاح سبک زندگی یعنی ترک عادات نادرست و جایگزین کردن عادات درست

۳. هیچ - تمام.

کاهش وزن و تناسب اندام خودش اتفاق می‌افتد.