

# کتاب الکترونیکی راز و رمز کاهش وزن مستر سلامت

تکنیک‌هایی قدرتمند و تست شده  
برای کاهش وزن دائمی

علیرضا عزیزی

دوست من سلام، من علیرضا عزیزی هستم مشاور کاهش وزن و تناسب اندام و در این کتاب الکترونیکی ارزشمند قصد دارم اطلاعات مفیدی رو با تو دوست فوبم به اشتراک بگذارم و ایمان دارم که کاملترین و بهترین مسیر رو برای کاهش وزن همیشگی نشونت میدم.

و بهت این توانایی و قدرت رو میدم تا نسبت به خودت اطمینان پیدا کنی که می تونی کاهش وزنی دائمی رو تجربه کنی که این روشی خارق العاده هست و با تمام دوره هایی که شاید تا به حال امتحان کردی متفاوت.

تو رو با روشهایی آشنا میکنم که بسیار تاثیر گذار هستن و میتونه فیلی رامت تر تو رو در مسیر فیتنس و لاغری قرار بده.

بهت کمک میکنم تا بدون اینکه آسیبی به بدنت وارد کنی و با حداقل احساس گرسنگی به وزن دلفواحت برسی.

بهت کمک میکنم تا دیگه با مسرت به اندام آدمهای فوش هیکل نگاه نکنی یا اگه رفتی تو به فروشگاه برای خرید لباس با خودت نگی ای کاش می تونستم اون لباس قشنگ رو بپوشم و از همه مهمتر وقتی تو به جمع با دوستا یا فامیل جمع میشی اینقدر چاقی تو رو به رُفت نکشن.

چرا دارم این حرفا رو میزنم؟

دوست فوبم من کاملاً شرایط و نگرانی تو رو درک می کنم و با موقعیت تو فیلی فوب آشنا هستم چون خودم قبلاً اضافه وزن زیادی داشتم و تونستم راهکارهایی رو پیدا کنم که توی این مسیر به موفقیت های چشمگیری برسم و حالا از صمیم قلب دوست دارم تا تجربیات خودم رو در اختیار تو قرار بدم تا بتونی فیلی رامت تر به وزن ایده آل و دائمی که شاید برای فیلی ها به یک رویا تبدیل شده برسی.

و از همه مهمتر سلامتی تو دوست فوبم به فطر می افته اگر الان به فکر خودت نباشی و تصمیم قاطعی در این زمینه نگیری فیلی واضح هست افزایش وزن و چاقی می تونه برای تو

مشکلات فیلی زیادی به وجود بیاره مخصوصاً وقتی که سنت بیشتر و بیشتر میشه مشکلاتی مثل فشار خون، افزایش چربی خون، مرض قند، بیماری های قلب و عروق، تنگی نفس و ..... که اینها بخشی از مشکلاتی هست که اگر تصمیم قاطعی درباره کاهش وزنت نگیری باهاتش رو به رو میشی.

از طرفی مشکلات رومی و محدودیتهای دیگه و تبعات مالی سنگینی که برای درمان بیماری هایی که به واسطه وزن زیاد و چاقی به اون مبتلا شدی باید هزینه کنی. دوست فوبم من راهی رو بهت نشون میدم تا به صورت واقعی و با مس و مال یک آدم فوش اندام زندگی کنی و از زندگی لذت ببری.

شاید بررسی زندگی کردن با مس و مال یک آدم فوش هیکل یعنی چی؟ یک آدم فوش اندام و متناسب چی مس و مالی داره؟ زندگی یک آدم فوش اندام چه خصوصیات و ویژگی هایی داره؟ روال زندگی آدمهای چاق چه تفاوتی با آدمهای متناسب داره؟ و یک سوال فیلی مهمتر که اگر الان من با مشکلات چاقی دست و پنجه نرم می کنم چطوری می تونم با این چاقی برای همیشه فداامافظی کنم؟

دوست فوبم اجازه بده یک مثال برات بزنم

فرض کن که تصمیم گرفتی با دوستات بری کوه شاید قبلاً تجربه کرده باشی دوستات از تو جلو می افتن و همش ازت گله می کنن که چقدر آروم حرکت می کنی و از اونها عقب می افتی.

یا یکنفر (دفتر یا پسر) رو با اضافه وزن مجسم کن که اتفاقاً تو سن ازدواج هم هست و به یک مهمونی هم دعوت شده و در شرایطی قرار میگیره و از شفصی فوشش میاد و دوست داره با شفص مورد علاقتش روابط اولیه آشنایی رو برقرار کنه.

به نظر شما تو این شرایط مساس چه اتفاقی می تونه بیافته چه کسی میتونه این شرایط رو درک کنه.

من می دونم چون این وضعیت رو خودم مسش کردم و درک می کنم چه محدودیتهایی جلوی پای آدم قرار می گیره ممکنه موقعیتهایی که فقط یک بار تو زندگی می تونی

تجربش کنی رو به راحتی به خاطر وضعیت ظاهریت از دست بدی. یا فرض کن می فوای تو مهمونی با دوستات عکس دسته جمعی بگیری من که همیشه برای اینکه بدن چاقم رو تو عکس پنهان کنم می رفتم تو ردیف آخر پشت سر همه می ایستادم تا بدن چاقم کمتر تو عکس به نظر برسه مالا همین وضعیت رو برای یک آدم با اندامی متناسب یا متی ورزشکار مقایسه کن و بین چه محدودیتهایی از جلوی پاش برداشته میشه که البته من اینجا فقط به دو مثال کوچیک اشاره کردم.

اما چطور می تونیم مس و مال یک آدم فوش اندام رو داشته باشیم؟ بین دوست من فردی که وزن بالایی داره این مس رو به فودش تلقین کرده و فودش رو این جوری می بینه که اضافه وزن داره و در حقیقت این موضوع رو قبول کرده و شاید روز به روز هم چاقتر بشه و به بیان واضح تر فودش رو اسیر چاقی و اضافه وزن می بینه !!

و اما راه حل چیه؟

دوست فوبم تو باید در اولین قدم این باور رو در فودت شکل بدی که می تونی برای همیشه فوش اندام باشی و تو وزن ایده آلت باقی بمونی تو شایستگی فوش اندام بودن رو داری و تو هم می تونی مثل تمام آدمهای فوش اندام باشی نکته خیلی مهم اینه که تو این مسیر دلسرد نشی و باید افکارت رو درباره کاهش وزن تغییر بدی به فودت بگو من می تونم برای همیشه به وزن ایده آلم برسم و به راحتی تمام ناراحتی ها و محدودیتها رو از فودم دور می کنم.

دوست فوبم تمام محدودیت ها نتیجه اون چیزی هست که ما تو ذهنمون برای فودمون درست می کنیم و این دقیقاً همون چیزیه که اجازه نمیده به هدفمون برسیم و باعث میشه تو مسیر دلسرد بشیم و فودمون رو تسلیم کنیم تو باید به فودت قول بدی تا به هدفت نرسیدی کوتاه نیای و مصمم و قاطع ادامه بدی.

یادت باشه و بازه تأکید می کنم اولین قدم اینه که روی ذهنت کاملاً متمرکز و مسلط باشی و به یقین و ایمان کامل برسی که توانایی رسیدن به هدفت رو داری مطمئن باش بقیه

کارها خیلی راحت تر از اون چیزی که فکر میکنی انجام میشه من این راه رو قبلاً امتحان کردم این روش روشی تست شده هست و خیلی خوب جواب میده و من متماً در ادامه بهت کمک می کنم.

برای این بخش از کتاب الکترونیکی راز و رمز لاغری مستر سلامت گزارش کاهش وزن فوری و رایگانی رو تدارک دیدم که می تونی به آدرس <http://mrsalamat.com/weightloss> مراجعه کنی و پس از عضویت و وارد کردن ایمیل خودت در باکس مربوطه گزارش فوق رو فوراً و به رایگان دانلود کنی.

دوست فوبم شاید استفاده از رژیم های لاغری که دکترها تجویز می کنن بتونه به شما کمک کنه که لاغر بشی که عمدتاً سفت و طاقت فرسا هم هستن ولی مطمئن باش که دوباره بعد از پایان رژیم دوباره به وزن قبلی بلکه بالاتر از قبل هم می رسی.

من به شفصه چنین موردی رو تجربه کردم و هم نمونه های زیادی رو تو اطرافیان و دوستانم دیدم مثلاً یکی از دوستانم که برای جشن عروسیش رژیم گرفت و خیلی خوب هم لاغر شد ولی دو ماه بعد از عروسی با کمال تأسف متی پاق تر از قبل هم شد فکر می کنی چرا همچین اتفاقی افتاد؟

چون کاهش وزن تکنیکها و ریزه کاری هایی داره که اگر درست این کار انجام نشه تمام زحمات و شاید هزینه هایی که ممکنه فرد متحمل بشه به راحتی هدر بره و در حقیقت 80% از پروسه کاهش وزن دائمی به اون ریزه کاری ها بر می گرده.

این نکات که بسیار مهم هم هستن تغییراتی هست که باید روی افکار و باورهای شفص شکل بگیره که این تغییرات یک شبه هم انجام نمیشه و تکنیکها و فرمول خاص خودش رو داره.

مالا تکنیکی که من می فوام به تو دوست فوبم آموزش بدم بهت کمک مینه که بدون تحمل سختی و به صورت دائمی تو رو به وزن ایده آلت برسونه.

و البته از صمیم قلب فوشمالم که قراره در ادامه تو رو با یکی از قدرتمندترین و جدیدترین روشهای کاهش وزن دائمی آشنا کنم.

میدونی داستان چیه ؟ قدرت ذهن و فرکانس افکار به قدری جالب و زیبا هستن که هرچه بیشتر از اونها برات بگم بیشتر به این نتیجه میرسی که واقعاً کنترل همه چیز در داستان فودت هست و هیچ یک از اطرافیان تو مقصر نیستن و واقعاً همه چیز دست فودت بوده اما چون نمی دونستی و به این قوانین آگاهی نداشتی فکر میکردی که دیگه همیشه و این شرایط رو پذیرفتی.

و در حقیقت نمی دونستی که این تویی که داری با طرز فکر شرایط فعلی رو ادامه میدی و باز هم شاید نمی دونستی که فقط کافیه فکر رو عوض کنی تا کنترل همه چیز رو در دستانت بگیری و به وزن ایده آلت برسی.

دوست فوبم واقعاً نمی دونم که چطور و با چه مسی این واقعیت رو که بر جهان هستی ماکم هست و همین الان که داری این مطلب رو مطالعه میکنی این قانون در جریان هست رو به تو منتقل کنم که همه چیز فقط و فقط به فودت بستگی داره و تو دستای فودته همه چیز واقعاً فقط و فقط به فودت بستگی داره و باز هم تأکید می کنم که این یک قانونه و در مورد همه چیز صدق میکنه و هیچ استثنائی هم نداره.

موضوعی که خیلی مهمه و نباید تو رو درگیر فودش کنه اینه که خیلی از افراد فقط به خاطر اینکه چیزی رو نمی بینن باورش ندارن ولی من ازت می فوام که این قانون رو باور کنی چون این قانون وجود داره دقیقاً مثل قانون جاذبه زمین که وجود داره.

من این قانون رو با تمام وجودم مس کردم و از صمیم قلب امیدوارم که تو دوست فوبم هم این قانون رو مس کنی و درکش کنی بپذیریش و روال زندگیت بشه.

اجازه بده قبل از اینکه این موضوع رو بیشتر بازش کنم و برای تو دوست فوبم بیشتر توضیح بدم یک داستان واقعی از پروسه کاهش وزن فودم رو برات تعریف کنم.

من تو سن 25 سالگی با قد 180 سانتی متر به وزن 130 کیلوگرم رسیده بودم یادمه که عاشق خوردن بودم و باورت نمیشه مثلاً وقتی تو فونه تنها می شدم می رفته شیرینی فروشی و یک رولت فامه ای بزرگ رو می خریدم و می شستم جلوی تلویزیون و با مرص و

ولع تمام رولت رو می خوردم و آفرش هم مسابی لذت می بردم و این کار رو بزرگترین لذت دنیا می دیدم یا با دوستام می رفتیم کله پاچه می خوردیم ، غذایی که فیلی برای من ضرر داشت و لطمه های فیلی زیادی رو به بدنم وارد می کرد و من با حرص و ولع هرچه بیشتر می خوردم.

یادمه یک بار که به عروسی دعوت شده بودم اونقدر ظرف غذا رو پر کرده بودم که همه چپ چپ به من نگاه می کردن چون بشقاب معمولی هم دستم نگرفته بودم بلکه یک دیس بزرگ تو دستم بود والان که به اون دوران فکر می کنم واقعاً براهم نارامت کننده هست و دوست دارم به کسانی که الان تو همپین شرایطی هستن کمک کنم تا راه صمیم رو پیدا کنن و فوشون رو نجات بدن.

اون موقع برای کاهش وزنم پیش چند تا دکتر تغذیه رفتم و یادمه (ژیم یکی از دکترها که فیلی تعریفش رو شنیده بودم رو اجرا کردم و بعد از یک ماه چند کیلویی وزن کم کردم ، کار سفتی بود ولی دوباره با ادامه ندادن (ژیم به وزن قبلیم برگشتم واقعاً کلافه شده بودم که نتونستم موفق بشم دوباره پیش یک دکتر فیلی معروف رفتم که اون دکتر من رو فیلی ترسوند و گفت کلسترول فونت از مد مجاز فیلی بالاتر هست و اگر رژیمت رو اجرا نکنی بطور قطع تا چند وقت بیشتر زنده نمی مونی.

من که از شنیدن این حرف فیلی نارامت شده بودم از صمیم قلب و با تمام وجود از خدا خواستم تا راهی رو بهم نشون بده که یادم هست چند روز بعد با کتابی در زمینه قانون جذب آشنا شدم و اون کتاب رو چندین بار مطالعه کردم فیلی از این کتاب فوشم اومده بود و به مطالبش فیلی علاقه مند شدم و اتفاقهایی رو تو دوران زندگیم تا اون روز می دیدم براهم رخ داده که وقتی بهش فکر می کردم می دیدم همون مطالبی که تو کتاب ذکر شده در زندگی من هم چندین مورد وجود داره که به عینیت رسیده و بدون اینکه فوادم بفهمم از کنارش فیلی رامت گذشته بودم.

والان دوست دارم یکی از مثالهای جالب در مورد قانون جذب که تو زندگی فوادم رخ داده رو گرچه به موضوع کاهش وزن ارتباطی نداره، باهات در میان بگذارم تا قدرت این قانون بهت ثابت بشه.

یادمه 12 ساله بود و با مادره رفته بودم پارک، توی پارک یه سگ از نژاد تریر رو دیدم که می دوید به سمت یک کلاغ و بهش پارس می کرد. این صحنه برای من خیلی جالب و دوست داشتنی بود از اون روز به بعد من خیلی از این نژاد سگ فوشم اومدم و خیلی دوست داشتم یک سگ از همین نژاد رو برای خودم داشته باشم و ازش نگه داری کنم واقعاً دوست داشتم و می خواستم همچین اتفاقی بیافته ولی پدر و مادره به شدت با من مخالفت می کردن مخصوصاً پدرم که خیلی سفت و سفت ایستاده بود و اجازه نمی داد این کار رو انجام بدم و من که خیلی این موضوع براهم مهم بود بدون اینکه هیچ آموزشی درباره قانون جذب دیده باشم و به صورت کاملاً اتفاقی کنار تفتیم جایی رو مجسم می کردم که از سگ اونجا نگهداری می کنم و به آرزوم رسیدم متی جای اون سگ رو هم درست کرده بودم من متی پول فریدن اون سگ رو هم که نسبتاً زیاد بود رو نداشتم و به صورت کاملاً اتفاقی یک روز از کلینیک حمایت از میوانات با فواهرم که عضو انجمن حمایت از میوانات بود تماس گرفتن و یک سگ تریر رو که صامبش می خواست به کشور دیگری مهاجرت کنه رو برای واگذاری به ما معرفی کردن من که خیلی فوشمال شده بودم از پدر و مادره خواهش کردم که از این سگ مراقبت کنم ولی باز هم با مخالفت جدی اونها روبه رو شدم ، نمی خواستم این موقعیت خوب رو از دست بدم به همین خاطر موضوع رو با یکی از دوستانم در میون گذاشتم و اون نگهداری از سگ رو بر عهده گرفت و با هم رفتیم و دوستم سگ رو با شناسنامه اش از صامب قبلیش تمویل گرفت من هم با مسرت کامل به دوستم نگاه می کردم که مفت و مجانی صامب اون سگ شده دو ماه از این موضوع گذشت و توی اسفندماه بود که همون دوستم نگهداری از یک سگ تریر ماده رو به من پیشنهاد داد که به مدت 3 ماه ازش نگهداری کنم دوباره از مادره خواهش کردم و این بار تونستم با وساطت مادره به شرط اینکه بعد از 3 ماه پسش بدم از این سگ مراقبت کنم که توی این مدت به پیشنهاد خودم این دو تا سگ ( سگ دوستم و سگی که من مراقبت می کردم ازش ) جفت گیری کردن و بعد از دوماه من صامب 12 تا توله سگ شده بودم اتفاق دیگه ای هم که افتاده بود مادره هم خیلی از این سگها فوشش اومده بود و این واقعاً یک معجزه بود البته



پدرم کمابیش مخالفت می کرد ولی با این موضوع کنار او آمده بود که من از یکی از این توله ها مراقبت کنم و بقیه رو واگذار کردم به دوستانم و چند تا از اونها رو هم فروفتم و الان که این خاطره رو می نویسم در حدود 20 سال از اون روزها می گذره .

دوست فوبم هدف من از تعریف این خاطره که هیچ ارتباطی هم با موضوع کاهش وزن نداشت این بود که به این قانون که تو زندگی همه ماها در جریان هست ایمان بیاری مطمئن باش هر چیزی رو که به ذهنت بدی و باورش داشته باشی کائنات از راههای سریع و خارق العاده اون رو وارد زندگیت می کنه

بعد از این اتفاقی که در زندگی من افتاد من نسبت به قانون جذب یقین و ایمان کامل پیدا کردم البته تا قبل از اون اتفاقهای بیشتری هم تو زندگی من و پدر و مادرم هم افتاده بود ولی چون از این قانون فیر نداشتم خیلی رامت از کنارش می گذشتم.

من کم کم مطالعاتم رو راجع به قانون جذب بیشتر و بیشتر کردم و به این موضوع مسابی علاقه مند شدم و پیش فودم فکر کردم که چرا از این سیستم که قانون کائنات فدا هست و فودم هم به عینیت تو زندگیم دیدم برای کاهش وزنم استفاده نکنم بنابراین شروع به تمقیقات وسیعی در این زمینه کردم و با تکنیکی به نام هیپنوتراپی آشنا شدم و با توجه به علاقه ای که به این علم پیدا کرده بودم تونستم مهارت خیلی فوبی در زمینه هیپنوتیزم پیدا کنم و به همین ترتیب به صورت کاملاً الهام شده تصمیم گرفتم از تکنیکهای هیپنوتیزم در زمینه کاهش وزنم و تغییر باورهای فودم استفاده کنم چون ذهنم راه رو بهم نشون داده بود و به فوبی می دونستم که هیچ تکنیکی سریع تر از هیپنوتیزم جواب نمیده بنابراین فوراً دست به کار شدم روزانه بیش از 30 دقیقه تا یک ساعت رو به انجام تمرینات هیپنوتیزم که برای فودم تدارک دیده بودم اختصاص می دادم و دقیقاً تمریناتم رو به مدت 6 هفته ادامه دادم.

صادقانه بهت بگم که در سه هفته اول تمریناتم به جز اینکه مس و مالج در پایان تمرین عالی می شد و مس سبک و آرامش ذهنی و جسمی خاصی داشتم هیچ تغییری در سایز و وزن فوادم رخ نداد ولی انجام تمرینات فود هیپنوتیزم واقعاً آرامش دهنده بود و مس و مال فوبی می داد که واقعاً وصف ناپذیره.

مدس من درست بود درست یک هفته بعد در هفته چهارم تمرینات فود هیپنوتیزم من احساس می کردم دیگه مرص و ولع همیشگی که موقع غذا خوردن داشتم رو دیگه ندارم و می تونم فیلی فوب فوادم رو در برابر غذاهای مختلف کنترل کنم در واقع فشاری هم روی فوادم مس نمی کردم چون میل سابقی که نسبت به غذا خوردن داشتم آروم آروم داشت کم رنگ تر می شد.

و اینجا بود که فهمیدم این سیستم داره فیلی فوب بهم جواب میده.

و اما هیپنوتیزم و هیپنوتراپی چی هست؟

دوست فوبم هیپنوتیزم سیستمی هست که با اون میشه ذهن فودآگاه رو تو مذاقل فعالیت قرار داد تا به ضمیر نافودآگاه دسترسی پیدا کرد که در این حالت بهترین زمان برای القاء جملات تأکیدی و کلماتی که در ارتباط با کنترل میل به غذا و اشتها هست می باشه هیچ فرمولی وجود نداره که بتونه تو رو در مدت زمان فیلی کوتاه لاغر کنه و لاغر نگهت داره.

می دونم که همه دوست دارن فیلی سریع به اندام ایده آلشون برسن اما دوست من در این کتاب الکترونیکی گوشه کوچکی از قدرتی که قانون جذب و تکنیک هیپنوتراپی داره رو بهت نشون داده.

و مالا قصد دارم اطلاعاتی کلی رو درباره یاقی ، ژن های رفتاری ، روشهای متداول کاهش وزن و . . . در اختیارت قرار بدم که بهتره نسبت به اونها آگاهی داشته باشی تا در ادامه با دیدی وسیعتر نسبت به کاهش وزن اقدام کنی.

## باقی چیست؟

دوست فوبم بدن انسان برای تامین نیازهای میاتی خودش به مواد غذایی امتیاج داره و هر بدنی با توجه به موقعیت و شرایط خاص خودش به مقدار مشخصی انرژی لازم داره مالا اگر انرژی که ما روزانه به بدنمون تو وعده های مختلف غذایی می (سونیم) متناسب با انرژی مورد نیاز بدن یا سوفت و ساز بدنمون باشه وزن ثابت می مونه و اگه این انرژی بیشتر از سوفت و ساز و انرژی مورد نیازمون باشه بدن ما بعد از دریافت مازاد نیاز خودش انرژی باقی مونده رو به ذخیره ای برای (روزهای قمطی) تبدیل می کنه که این ذخیره به صورت بافت چربی در مناطق مختلف مثل شکم و رانها جمع میشه.

مالا اگه انرژی دریافتی کمتر از نیاز ما باشه بدنمون مجبوره برای تامین بقیه نیاز خودش از چربی های ذخیره شده قبلی استفاده کنه و در صورت عدم وجود چربی و در مواقع قمطی سیستم بدن طوری طراحی شده که این نیاز رو از بافتهای میاتی و مهم مثل قلب و کلیه و کبد و غیره استفاده کنه که باعث کاهش وزن میشه.

هر بدنی پنج مولفه مشترک داره که نیاز هر شفصی به انرژی در ارتباط مستقیم با این موارد هستن.

1. وزن

2. قد

3. سن

4. میزان فعالیت

5. جنسیت

هرچقدر وزن و قد هر فردی بیشتر باشه طبیعتاً مصرف انرژی در اون فرد بیشتر میشه ولی در مورد سن هرچقدر سن افزایش پیدا میکنه مصرف انرژی با کاهش رو به رو میشه همینطور

میزان فعالیت و جنسیت فرد هم عامل مهم و تأثیر گذاری هست که معمولاً در آقایون میزان مصرف انرژی بیشتر هست.

میتونی برای دریافت فبرنامه های سایت در ایمیل خودت و همچنین گزارش رایگان کاهش وزن مستر سلامت به آدرس <http://mrsalamat.com/weightloss> مراجعه کنی و پس از وارد کردن ایمیلت گزارش ارزشمند و رایگان کاهش وزن رو فوراً دانلود کنی.

### در کل انرژی مورد نیاز بدن رو میشه به دو قسمت تقسیم کرد:

1. انرژی پایه که مقدار انرژی لازم برای سوخت دستگاههای غیر ارادی بدن هست.
  2. انرژی لازم برای فعالیتهای فیزیکی روزانه که معمولاً دو سوم از انرژی دریافتی صرف تامین سوخت و ساز متابولیسم پایه میشه و مابقی برای فعالیتهای فیزیکیه.
- حالا می فوایم با یه مثال این مطلب رو بهت نشون بدم.
- برای اینکه میزان انرژی یک فرد کارمند رو بدست بیاریم باید وزن اون فرد رو ضرب در 30 کنیم ( عدد 30 مربوط به فردی هست با فعالیت بدنی در حد یک شغفص کارمند ) و اگر اون فرد 60 کیلو وزن داشته باشه میزان کالری مورد نیازش 1800 کالری در روز میشه و اگر روزانه 1800 کالری انرژی به بدن این فرد برسه وزنش ثابت میمونه.
- نکته مهمی که همیشه باید مد نظر قرار بدی اینه که اگر تو 7700 کالری بیشتر از نیاز بدنت مصرف کنی یک کیلو وزنت زیاد میشه و اگر کمتر مصرف کنی یک کیلو کاهش وزن پیدا می کنی.

## ژنهای رفتاری

موضوع اصلی که باعث میشه یک نفر لاغر یا چاق بشه مربوط میشه به ژنهای رفتاری هر فرد و در واقع ژنهای رفتاری پرفوری و کم فوری هستن که باعث میشن فردی چاق یا لاغر بشه. مالا فبر فوبی که برات دارم اینه که ژنهای رفتاری قابل کنترل هستن و این به این معنیه که همه چیز کاملاً دست خودمون هست فقط باید سعی کنیم عاداتهای تغذیه ای و خورد و خوراکمون رو اصلاح کنیم بر خلاف ژنهای غیر رفتاری که تمت کنترل ما نیستن مثل ژن سیاه پوستی که عملاً ما نمی تونیم کاری برای اصلاح اون انجام بدیم. یک تکنیک فوب و کاربرد برای کاهش وزن اینه که باید از غذاهای پرمدج ولی با کالری پائین استفاده کنی. بین دوست من وقتی شما میای و با این غذاها معده خودت رو پر می کنی احساس سیری بهت دست میده و میل به غذا در تو کمتر میشه و به این ترتیب مقدار کالری که به بدنت می رسونی کمتر از مصرف بدنت هست و اینطوری می تونی تو پروسه کاهش وزن قرار بگیری و البته باید بدنت رو آروم آروم عادت بدی.

## ارثی یا اکتسابی بودن چاقی

بین دوست من ژن پیژی که داخل سلولهای بدن هست که همیشه از اجداد ما به ارث میرسه مثل رنگ پوست، مو یا حتی تن صدا و ما اصلاً پیژی به نام ژن چاقی نداریم بلکه اون ژن رفتاری هست که تو هر فردی فرق میکنه مثلاً یک نفر پر مرفه و یک نفر کم مرفه یا فحالتی که تمام این حالتها رو همیشه اصلاح کرد چرا؟ چون اینها همشون اکتسابی هستن مثلاً من در دوران کودکی فیلی فحالتی و کم مرفه بودم و با کمک پدر و مادرم تونستم مشکلاتم رو برطرف کنم. مالا ازت می خواهم که به این مسئله ایمان کامل داشته باشی که چاقی اصلاً ارثی نیست بلکه کاملاً به عادات رفتاری یا ژنهای رفتاری مربوط میشه که فوشبفتانه ژنهای رفتاری

اکتسابی و قابل اصلاح هستن و در حقیقت وقتی تو این حقیقت رو می پذیری و به این باور رسیدی که چاقی ارثی نیست داری یک سیگنال قدرتمند به ضمیر نافودآگاهت می فرستی که این وضعیت چاقی تو قابل اصلاحه و همه چیز دست فودته. ولی اگر عکس این اتفاق بیافته یعنی تو فودت رو تسلیم کردی و پذیرفتی که مسئله چاقی برای تو فدادادی هست و تو متی اگر کارهایی رو برای کاهش وزن انجام بدی هرگز به نتیجه نمی رسی چرا؟ چون ضمیر نافودآگاهت و رومت این مسئله رو پذیرفته و به خاطر همین هر تلاشی در این زمینه ممتوم به شکسته.

پس همین مالا ازت می فوام که این باور غلط رو در فودت اصلاح کنی.

### ژن های رفتاری چگونه کار می کنند؟

هفت عامل رفتاری فیلی مهم وجود داره که باید برای کنترل بیشتر فودمون روی این موارد متمرکز بشیم تا از چاقی هرچه بیشترمون جلوگیری کنه.

اما این هفت عامل چی هستن؟

اولین موردی که فیلی قدرتمند می تونه ظاهر بشه و فرد رو تمت تاثیر قرار بده بوی غذاها هست و به این ترتیب عمل میکنه که برطبق عوامل ارثی گیرنده های عصبی موجود در مغز شما رو فعال میکنه تا به طرف اون غذا بری و متی اگر سیر هم هستی مقداری از اون غذا رو بفوری ساده ترین راهکار اینه که تا می تونی در مسیر یا جریان بوی غذاها قرار نگیری.

عامل بعدی اینه که طبق عوامل ارثی شما وقتی تکه ای شیرینی یا غذای رنگارنگ رو می بینی می تونه شمار رو تمت تاثیر قرار بده که به طرفش بری که یک راهکار فوب در این رابطه اینه که هرگز توی ذهنت نباید تصویری از شیرینی جات یا غذاها رو مجسم کنی و هروقت که یادش افتادی ذهنت رو منصرف کن (روی موضوع دیگه ای مثلاً فودت رو ببین که داری ورزش می کنی و ورزش کردن برات کاملاً لذت بخشه).

دوست فوبم اصلاً نگران نباش اگر فیلی قاطع با این موضوع روبه رو بشی بهت قول میدم فقط با چند بار تمرین این کار مثل یک عادت در تو شکل میگیره و بعد از مدتی واقعاً متعجب میشی که بطور تونستی این کار رو انجام بدی .

عامل بعدی مربوط به افرادی میشه که معمولاً انواع غذاها و فوراکی ها در منزلشون همیشه در دسترس هست که بهترین راهکار این هست که مواد غذایی که کالری بالایی دارن و در واقع اثر چاق کنندگی اونها زیاد هست رو ترجیحاً فریداری نکنی برای این کار بهت توصیه می کنم فروشگاههایی که همه جور مواد غذایی رو در دسترس قرار دادن رو برای فرید انتفاب نکنی بسیاری از افرادی که چنین فروشگاههایی رو برای فرید انتفاب می کنن بعد از فریدشون متوجه میشن که مواد غذایی رو فریداری کردن که اصلاً قصد فرید اون رو نداشتن و بهتره تو دوست فوبم هم از این موضوع مطلع باشی که در حقیقت یکی از فلسفه های به وجود اومدن چنین فروشگاههایی در دسترس قرار گرفتن همه جور مواد غذایی و لوازم در یک جا هست برای فروش بیشتر و البته درست هست که مزایایی هم داره ولی باید با دقت بیشتری فرید کنی بنابراین ازت می فوام تا مواد غذایی غیر ضروری رو فریداری نکنی تا در دسترس برای خوردن قرار نگیره.

یکی دیگه از مواردی که اگر اراده مهممی نداشته باشی می تونه اهمیت بسزایی پیدا کنه قرار گرفتن در شرایط فاص هست مثلاً دوران تعطیلات و عید و رفتن به مهمانی ها و مراسم عروسی هست که شما در مین پذیرایی و مخصوصاً موقع شام در برابر مقدار زیادی از غذاهای رنگارنگ و خوشمزه قرار می گیری و احتمال اینکه تتونی میل خودت رو به غذا خوردن کنترل کنی زیاد هست من یک پیشنهاد فوب برات دارم و اون این هست که به صورت مقطعی از قرصهایی که باعث از دست دادن اشتها میشن استفاده کنی البته من به هیچ وجه مصرف صرف چنین قرصهایی رو مخصوصاً به مدت طولانی توصیه نمی کنم چون نمی تونه به شما کمک کنه که مشکل اضافه وزنت رو برطرف کنی ( فقط به عنوان یک عامل کمکی در پروسه کاهش وزن اون هم زیر نظر پزشک قابل استفاده هست ) و در صورت انتفاب صرف

چنین روشی در واقع یک مشکل به مشکل قبلیت اضافه میکند که اون کاهش وزن سریع هست که به ممض قطع مصرف این قرصها دوباره به وزن قبلی و متی بیشتر از اون برمی گردی و مشکل تو رو به صورت اساسی برطرف نمی کنه.

عامل بعدی که خیلی هم در میان افراد دچار اضافه وزن شایع هست مربوط به وضعیتی همیشه که فرد درگیر مشکلات و گرفتاری های خودش هست یا از نظر رومی در شرایط مناسبی قرار نداره و سعی می کنه با خوردن غذا نارامتی خودش رو فراموش کنه که بهترین راه برای خلاصی از چنین وضعیتی اینه که هر وقت تو شرایط نامساعدی قرار گرفتی کاری که بهش علاقه داری رو انجام بدی اگر پیش فودت فکر میکنی که به چیزی علاقه نداری دلش اینه که علاقه فودت رو نتونستی شناسایی کنی و این تقریباً مماله چون برای هر فردی موضوعی وجود دراه که عاشق انجام دادن اون باشه پس اگر هنوز علاقه فودت رو پیدا نکردی سعی کن زودتر شناسایی کنی و در مواقع خاص که اوضاع رومی مناسبی نداری به انجام کار مورد علاقت بپرداز.

### چاقی چه ضررهایی رو به بدنت وارد میکنه

در مورد عوارض چاقی باید بگم که چاقی واقعاً می تونه مشکلات زیادی رو برات به وجود بیاره یکی از شایعترین مشکلات آرتروز هست که به دلیل فشار بیش از مدی که به مفاصل وارد میشه به وجود میاد و از بیماری های دیگه نقرس هست که وقتی اسید اوریک بالا می ره باعث میشه این ماده تو مفاصل مخصوصاً شصت پا رسوب کنه که درد زیادی هم داره. دیسک کمر هم از مشکلاتی دیگری هست که تقریباً تمام افراد با وزنه های بالا به اون دچار میشن و دلیل اون فشار بیش از مدی هست که به دیسکهایی که بین مهره ها قرار گرفتن وارد میشه.

ناراسایی تنفسی که کاملاً واضح هست چون افرادی که اضافه وزن دارن ریه اونها توانایی رسوندن اکسیژن لازم به بدن رو نداره در نتیجه به نفس نفس می افتن همچنین مشکلات



دیگری مثل عفونت ریوی ، ممله های آسمی ، مرض قند ، مشکلات بعد از جراحی سنگ کیسه صفرا ، واریس ، سرطان سینه ، نازایی ، سرطان پروستات ، بالا رفتن چربی خون ، تصلب شرایین ، افزایش فشار خون ، بزرگ شدن قلب ، نارسایی قلب ، سکتة قلبی ، مشکلات روانی ، فروپف در خواب و مشکلات جنسی هست.

من تعدادی از بیماری هایی که افراد با اضافه وزن به اون مبتلا میشن رو فقط برای آگاهی تو دوست خوبم بهش اشاره کردم و اصلاً قصد ندارم که تو رو نا امید کنم و از تو دوست خوبم می خواهم که فقط تمرکزت رو به هدف اصلیت که رسیدن به وزن ایده آل هست بدی و در واقع فقط به موارد مثبت فکر کنی به خاطر اینکه هرچقدر به موارد منفی فکر کنی دقیقاً دنیا همینها رو جلوی پات می گذاره پس لطفاً مواست رو جمع کن و کاملاً هوشیارانه عمل کن تا این کار تبدیل به یک عادت در تو بشه چیزی که ممکنه تو رو از مسیر منصرف کنه اینه که در ابتدای کار ذهنت هنوز عادت نکرده که روی موارد مثبت متمرکز بشه پس بازم تاکید می کنم که تو کارت دقیق باشی.

به چه کسی چاق گفته میشه؟

از لحاظ پزشکی کسی که 15٪ اضافه وزن داشته باشه چاق محسوب میشه و در واقع اگر تناسب بین قد و وزن و استخوان بندی وجود نداشته باشه بدن فرد از حالت نرمال خارج میشه که فرد می تونه چاق یا لاغر بشه که ما دو نوع برنامه رو برای وزن مناسب می تونیم در نظر بگیریم.

1. برنامه ای برای زیبایی اندام.

2. برنامه ای برای وضعیت متوسط که در واقع برنامه پزشکی محسوب میشه که در این حالت وزن زیبایی اندام 10٪ کمتر از حالت طبیعی و وزن پزشکی ( سلامتی ) 10٪ بیشتر هست.

من در اینجا یک فرمول جالب رو برای محاسبه وزن زیبایی مردها و خانمها به شما معرفی می کنم.

وزن زیبایی اندام برای مردها = قد به سانتی متر - 102

وزن زیبایی اندام برای خانمها = قد به سانتی متر - 108

من به شما پیشنهاد می کنم افراد بالای 50 سال از برنامه پزشکی و افراد زیر 30 سال از برنامه زیبایی اندام و افراد بین 30 تا 49 سال از برنامه متوسط استفاده کنند. برای بدست آوردن وزن مناسب چهار فاکتور مهم قد جنس سن استخوان بندی (اندازه دور مچ ) باید در نظر گرفته بشه که ما باید با استفاده از این اطلاعات به شاخص توده بدنی برسیم همونطور که در این فرمول مشاهده می کنی.

قد به متر \* قد به متر / وزن به کیلو گرم = BMI

BMI < 19.8	لاغر
19.8 < BMI < 24.9	وزن طبیعی
24.9 < BMI < 29.9	اضافه وزن
30 < BMI < 34.9	چاقی درجه یک
34.9 < BMI < 39.9	چاقی درجه دو
40 < BMI	چاقی درجه سه ( پرفطر )

## کالری انواع مواد غذایی

### کالری چیست؟

کالری میزان انرژی هست که اگر به یک گرم آب اضافه کنیم یک درجه حرارت آب رو بالا می بره ولی کالری در علم پزشکی وامدیه برای سنجش میزان انرژی دریافتی که اگر 7700 واحد از اون بیش از نیاز فرد دریافت بشه باعث چاقی فرد میشه. اگر گروه های غذایی رو به شش دسته اصلی تقسیم کنیم به ازاء هر 100 گرم از هرکدام از این گروههای غذایی کربوهیدراتها دارای 400 کالری ، پروتئین ها 400 کالری ، چربی ها 900 کالری و ویتامین ها و آب و املاح هیچ کالری ندارند بنابراین یک گرم پروتئین و یک گرم کربوهیدرات هر کدام مساوی 9 کالری و همینطور یک گرم ویتامین و املاح و مواد معدنی هیچ کالری ندارند.

## نمونه تجمع چربی و شکل گیری آن

هر 7.7 کالری باعث سافتن یک گرم چربی میشه که اگر تمام این انرژی برای سوخت و ساز مصرف بشه وزن ثابت میمونه و اگر کمتر از نیاز بدن انرژی دریافت کنه وزن کم میشه حالا اگر میزان انرژی دریافتی از غذا بیشتر از نیاز فرد باشه به ازاء هر 7.7 کالری اضافه یک گرم چربی به ذخایر بدنی فرد اضافه میشه.

بنابراین هر 7.7 کالری 1 گرم چربی و هر 77 کالری 10 گرم چربی و هر 770 کالری 100 گرم چربی و هر 7700 کالری 1000 گرم چربی تولید میکنه.

## روشهای کاهش وزن

روشهای مختلفی برای کاهش وزن وجود دارد که در اینجا به طور مفصل راجع به هرکدام از اینها راهها توضیح میدهم.

یکی از متداولترین راههای کاهش وزن رژیم غذایی هست و نکته مهمی که در این زمینه وجود دارد اینست که اگر اصولی انجام نشه آسیب هایی رو به بدنت وارد میکنه در مورد رژیم گرفتن باید تا جای ممکن از غذاهای چرب دوری کنی و استفاده از روغن رو در غذاها به حداقل ممکن برسونی و از لبنیات کم چرب استفاده کنی ، مصرف کره رو قطع کنی و سعی کن تعداد وعده های غذایییت رو زیاد ولی حجم اون رو کم کنی. مصرف سالاد بدون روغن و سس مایونز همچنین دو لیوان آب قبل از غذا به مقدار زیادی جلوی اشتهاات رو میگیره.

در مورد رژیم غذایی باید بدونی که هر کسی اگر بتونه مکانیزم سوخت و ساز بدن خودش رو خوب شناسائی کنه و مواسش به میزان کالری که به بدنش میرسونه و سوخت و سازش باشه همونطور که قبل تر هم توضیح دادم خیلی راحت تر میتونه در پروسه لاغری قرار بگیره و نکته ای که در مورد رژیم باید بهش اشاره کنم اینه که من هیچ وقت توصیه نمی کنم که استفاده از ماده غذایی به خصوص رو کنار بگذاری بلکه باید مصرف مواد غذایی که در تداخل با کاهش وزن هستند رو به مرور به حداقل برسونی میدونی چرا؟

چون در غیر اینصورت احتمال اینکه نسبت به مواد غذایی ممنوعه ولع پیدا کنی بیشتر میشه و باید به شیوه ای این کار رو انجام بدی که برات تبدیل به عادت بشه همچنین در مورد ورزش هم هرگز شروع به ورزشهای مداوم و سفت نگیر که سریع دلزده میشی و شک نکن که ولش میکنی یادت باشه دوست من باید کم کم به فودت عادت بدی طوری که اگر یک روز انجام ندادی احساس کنی یک کار مهم رو انجام ندادی.

یکی از روشهای دیگر سونای فشک هست که برعکس تصور عموم کاهش وزن مقیعی در کار

نیست و در حقیقت اون کاهش وزنی که رخ میده به خاطر از دست دادن آب بدن هست که با مصرف آب و مایعات و نمک دوباره و به سرعت سر جای اول برمی گردی و بهت توصیه می کنم سراغ این روش نری چون با از دست دادن آب بدنت سلامتی خودت رو به خطر می اندازی.

طب سوزنی یکی دیگه از روشها هست و مکانیزم عمل اون هم به این ترتیبه که اگر اصولی انجام بشه باعث از دست دادن اشتها میشه و در واقع اشتها رو کور میکنه. ولی چیزی که مهمه اینه که شما باید به دنبال یک راه مل دائمی باشی راهی که کم خوردن و کنترل حجم غذا و میل به غذا در تو تبدیل به یک عادت بشه پس کاهش وزن به روش طب سوزنی نمی تونه راهی دائمی برای کاهش وزن باشه چون با قطع این نوع درمان به وضعیت قبل بر می گردی و به یاد داشته باش اگر جایی مراجعه کردی برای طب سوزنی و به تو هم زمان برنامه غذایی هم داد باید بدونی که اون طب سوزنی تقلبی هست چون اگر طب سوزنی درست اجرا بشه بدون شک اشتهای تو رو از بین میبره.

داروهای هورمونی یکی دیگه از روشهای غیر اصولی کاهش وزنه که بسیار خطرناک هم هست که از طریق کاهش حجم عضله و نه چربی وزنت رو کم میکنه هیچ فکر منطقی چنین روشهایی رو انتخاب نمیکنه مالا خودت می تونی قضاوت کنی. روشهای دیگری که همیشه بهش اشاره کرد مانند جراحی نقاط مختلف بدن ، جراحی روده معده بستن فک که هرکدام از این روشها عوارض و فطرات مفتص به خودشون رو دارن مثلاً مکش چربی ها عوارضی مثل آمبولی ایجاد پستی و بلندی هایی بعد از عمل جراحی و یا برگشت سریع چربی ها به 2 الی 3 برابر حجم قبلی و یا اینکه محل عمل سفت و دردناک فواهد شه. جراحی روده روشی هست که با برداشتن قسمتی از روده کوچک عمل جذب رو محدود می کنن که کاملاً واضمه ضررهای چنین روشی بسیار بیشتر از فواید اون هست و نه تنها مشکل بیمار رو برطرف نمی کنه بلکه یک مشکل هم به مشکلات مریض اضافه می کنه. جراحی شایع دیگری که متمماً عکس اون رو در مجله ها و .... دیدین جراحی معده هست در این روش با محدود کردن فضای معده جلوی هضم و جذب غذا گرفته میشه و روشی کاملاً

غیر اصولی هست.

یک روش دیگه ای که می فواج بهت معرفی کنم و واقعاً آدم رو تو فکر فرو میبره و نارامت کننده هست که پرا بعضی از دکتر ها و جراح ها چنین کارهایی رو انجام میدن بستن فک هست.

البته جالبه که بدونی این روش جواب میده ولی فقط تا وقتی که فک بسته هست و به ممض باز شدن فک دوباره فرد به روال قبلی برمی گرده چرا؟ چون مشکل اساسی حل نشده و همونطور که قبلاً هم به این موضوع اشاره کردم مشکل در عاداتهای غذایی و رفتارهای غذایی فرد هست و همچنین ورزش نکردن. آب درمانی از روشهای دیگری هست که تو این روش فرد غذا خوردن رو به مدت 40 روز ترک میکنه و فقط آب و املاح و ویتامین و مواد مغذی به بدش می رسونه و به ممض اینکه این رژیم رو قطع کنه دوباره به وزن اولیه برمیگرده

بین دوست فوبم در علم تغذیه چنین روشهایی به طور کل مردود هست چون به غیر از اینکه فرد به بدنش ضررهای فراوانی رو وارد کنه و یک شرایط سفتی هم به بدنش تممیل کنه فایده دیگه ای نداره.

و اما گوشواره های لاغری ، اجازه بده اولین ایراد این روش رو بگم و اون اینه که فقط مخصوص خانمهاست و اینکه آدمهای متقلب بیکار نشستند و انواع مختلف از این گوشواره های قلبی در حال تولید هست و در صورتی که از گوشواره اصل استفاده کنید چون مکانیزم تاثیر اون جوری هست که روی مرکز تنظیم اشتها در هیپوتالاموس مغز اثر می گذاره و بهتره بدونین که هیپوتالاموس وظایف دیگری مثل کار کنترل و تنظیم درجه حرارت بدن ، تعادل ، فعالیت غده هیپوفیز و ترشحات معده رو هم به عهده داره که باعث میشه عملکرد اون مفتل و در دراز مدت باعث عوارضی مانند سرگیجه بشه

دستگاههای دیگری که میشه بهش اشاره کرد دستگاههای لرزاننده کمربندهای لاغری و دستگاههای برقی و همچنین ژل ها و مملول های لاغری هستند و تنها در صورتی که به عنوان

یک وسیله در کنار روش اصولی کاهش وزن قرار بگیرند می تونن تا مدودی مفید باشن ولی من به هیچ وجه استفاده صرف از این وسایل برای لاغری رو توصیه نمی کنم چون مشکل افزایش وزن باید ریشه ای حل بشه و روش دیگر استفاده از سیستم مدرن هست که روال کار به این صورته که توی این روشها با شروع رژیم لاغری و یا چاقی یک سری تغییرات در بدن به خصوص لایه های چربی زیر اون به وجود میاد که به وسیله این سیستمها با تمرین سوخت و ساز میزان مصرف چربی تو سلول بیشتر میشه و چربی بیشتری میسوزه و نهایتاً روش آموزشی تغذیه صحیح و تغییر الگوهای رفتاری خوردن و نفوذ به اعماق ضمیر نافوآگاه هست که راهی صحیح و پایدار برای کاهش وزن و نگهداشتن وزن جدید از طریق اصلاح عاداتهای غذایی هست.

میتونی جهت عضویت و دریافت گزارش رایگان کاهش وزن و همچنین فبرنامه های سایت به آدرس <http://mrsalamat.com/weightloss> مراجعه کنی و پس از وارد کردن آدرس ایمیلت این گزارش ارزشمند رو فوراً دانلود کنی.

منتظر فبرهای تو دوست فوبم هستم

دوستدار شما علیرضا عزیزی

پاییز 1394