

♦♦ نکته برای کاهش وزن که واقعاً کارسازند

فرداستامن
ترجمه شاکه حق نظریان

انتشارات میکائیل

- سرشناسه : استاتمن، فرد A. J. Stutman
 عنوان و نام پدیدآور : ۱۰۰ نکته برای کاهش وزن که واقعا کارسازند/تالیف فرد استاتمن ؛ ترجمه شاکه حق نظریان.
 مشخصات نشر : تهران: میکایل، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۷ ص.
 شابک : 978-964-7066-46-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی : 100 weight - Loss tips that really work .
 یادداشت : کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "یکمصد نکته برای لاغر شدن" توسط نشر تورج محمدی در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است .
 عنوان دیگر : یکمصد نکته برای لاغر شدن.
 عنوان دیگر : یکمصد نکته برای کاهش وزن که واقعا کارسازند.
 موضوع : کم کردن وزن
 موضوع : رژیم لاغری
 شناسه افزوده : حق نظریان، شاکه، ۱۳۵۸ - مترجم
 رده بندی کنگره : RM۲۲۲/۱۳۹۱۲ ی۸۱۴۵/ف
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۶۳۳۹۳



میکایل

۱۰۰ نکته برای کاهش وزن که واقعا کارسازند

فرد استاتمن

ترجمه شاکه حق نظریان

ناشر: میکایل

چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۶۶-۴۶-۹

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی، کوچه امید، پلاک ۱

تلفن: ۲۲۵۱۷۸۳۴ و ۲۲۵۲۰۷۰۲، دورنگار: ۲۶۳۰۰۶۶۸

فصل اول ۷

همه نکاتی که باید درباره کالری و کربوهیدرات‌ها بدانید ۷

نکته ۱: همه کالری‌ها را حساب کنید ۹

نکته ۲: میزان کالری مورد نیاز خود را محاسبه کنید ۱۰

نکته ۳: راه‌های سریع و آسان برای کم کردن کالری مصرفی خود استفاده کنید! ۱۱

نکته ۴: از کربوهیدرات‌های بد دوری کنید ۱۳

نکته ۵: کالری‌ها را محاسبه کنید نه کربوهیدرات‌ها را! ۱۵

نکته ۶: بر کربوهیدرات‌های پیچیده تمرکز کنید ۱۷

نکته ۷: با کربوهیدرات‌های خوب وزن خود را کم کنید! ۱۸

نکته ۸: این کربوهیدرات‌های خوش مزه و مفید را امتحان کنید! ۱۹

فصل دوم ۲۱

با مصرف فیبر، تناسب اندام خود را حفظ کنید ۲۱

نکته ۹: همه کربوهیدرات‌ها مساوی نیستند ۲۳

نکته ۱۰: با مصرف فیبر کالری بیش‌تری بسوزانید ۲۷

نکته ۱۱: از حبوبات غنی‌شده (مصنوعی) و سایر غذاهای کم‌فیبر بپرهیزید ۲۸

نکته ۱۲: از غذاهایی با حداکثر فیبر استفاده کنید ۳۰

نکته ۱۳: روز خود را با یک کاسه غلات پر فیبر و سالم شروع کنید ۳۲

نکته ۱۴: از غذاهای زیر برای کاهش اشتهای خود لذت ببرید ۳۵

نکته ۱۵: از راه‌های ساده زیر برای افزودن فیبر به رژیم غذایی خود استفاده کنید ۳۷

نکته ۱۶: از تنقلات پر فیبر استفاده کنید و وزن را هم پائین نگه دارید ۳۹

نکته ۱۷: از غذاهای پرفیبری استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی باشند ۴۱

فصل سوم ۴۳

با پروتئین خود را لاغر کنید ۴۳

نکته ۱۸: پروتئین بخورید، وزن خود را کم کنید ۴۵

نکته ۱۹: تعادل سالمی در رژیم خود داشته باشید ۴۶

نکته ۲۰: با خوردن پروتئین انرژی خود را افزایش و کربوهیدرات را کاهش دهید ۴۷

نکته ۲۱: در انتخاب پروتئین‌های خوب هوشیار باشید ۴۹

نکته ۲۲: شیر بنوشید تا دو برابر بیش‌تر از فواید آن در کاهش وزن به‌رمند شوید ۵۲

نکته ۲۳: با مصرف پروتئین از پرخوری شبانه جلوگیری کنید ۵۳

۵۵	نکته ۲۴: از غذاهای پروتئینی زیر استفاده ننماید.
۵۷	فصل چهارم
۵۷	با چربی لاغر شوید
۵۹	نکته ۲۵: تفاوت بین چربی خوب و بد را بدانید
۶۲	نکته ۲۶: چربی شما را چاق می‌کند!
۶۳	نکته ۲۷: از میزان لیپید بکاهید
۶۷	نکته ۲۸: سعی کنید از امگا ۳ بیشتر استفاده کنید
۷۰	نکته ۲۹: میان وعده‌های خوش مزه زیر را امتحان کنید
۷۳	نکته ۳۰: غذاهای پر کلسترول و کم کلسترول را بشناسید
۷۷	نکته ۳۱: از غذاهای فهرست زیر به عنوان جایگزین کم چرب برای دسر و میان وعده‌های خود استفاده کنید
۷۸	نکته ۳۲: مواظب چربی‌های مخفی باشید
۸۲	نکته ۳۳: چربی کشری بخورید، چربی بیشتری بسوزانید
۸۳	نکته ۳۴: نکاتی برای آشپزی کم چرب!
۸۵	فصل پنجم
۸۵	غذاهای مقوی که می‌توانید به روی میز خود بگذارید.
۸۷	نکته ۳۵: پنج نوع میوه و سبزی در روز مصرف کنید
۸۹	نکته ۳۶: کمی به رژیم خود رنگ و بو ببخشید!
۹۳	نکته ۳۷: از بیست آنتی اکسیدان برتر زیر بهره‌مند شوید
۹۵	نکته ۳۸: بهترین‌های رژیمی را بنوشید
۹۷	نکته ۳۹: از غذاهای پر انرژی زیر برای تنوع استفاده کنید
۹۹	نکته ۴۰: غذاهای ترد و خوش مزه بخورید
۱۰۰	نکته ۴۱: از مواد مقوی زیر استفاده کنید
۱۰۵	نکته ۴۲: از سویا استفاده کنید
۱۰۶	نکته ۴۳: ذرت، میان وعده عالی و کم کالری
۱۰۷	نکته ۴۴: فقط و فقط مغزها
۱۱۰	نکته ۴۵: چای سبز بنوشید
۱۱۲	نکته ۴۶: بشنابید، شکلات بخورید!
۱۱۳	فصل ششم
۱۱۳	بایدها: اسراری که به شما کمک می‌کند تا لاغر شوید
۱۱۵	نکته ۴۷: رژیم گام به گام

- نکته ۴۸: برای ورزش و رژیم غذایی خود برنامه بنویسید و آن را دنبال کنید..... ۱۱۷
- نکته ۴۹: تغییرات کوچک در روش زندگی، نتایج بزرگی را به همراه دارند..... ۱۱۹
- نکته ۵۰ BMI خود را محاسبه کنید..... ۱۲۲
- نکته ۵۱: بهترین راه برای رهایی از نیاز به خوراکی‌های مضر..... ۱۲۳
- نکته ۵۲: از فرمول لاغری ۲۰/۲۰ استفاده کنید..... ۱۲۷
- نکته ۵۳: بیشتر در خانه غذا بخورید..... ۱۲۸
- نکته ۵۴: قبل و بعد از غذا خوردن پیاده‌روی کنید..... ۱۲۹
- نکته ۵۵: شکم خود را با این نکات چربی‌سوز آب کنید..... ۱۳۰
- نکته ۵۶: مانند فرانسوی‌ها غذا بخورید!..... ۱۳۳
- نکته ۵۷: به روش مدیریت‌های غذا بخورید!..... ۱۳۶
- نکته ۵۸: غذای کمتر و به دفعات بیشتر بخورید..... ۱۳۸
- فصل هفتم..... ۱۴۱
- نیایدها: نگذارید که به دام تله‌های رژیمی بیفتید..... ۱۴۱
- نکته ۵۹: اگر هنگام رژیم دچار افزایش شدید یا وزن‌تان تغییر نکرد، نگران نشوید!..... ۱۴۳
- نکته ۶۰: هر روز خود را وزن نکنید..... ۱۴۴
- نکته ۶۱: وعده‌های غذایی را حذف نکنید..... ۱۴۵
- نکته ۶۲: نگذارید فشار افراد شما را وادار به خوردن کند..... ۱۴۷
- نکته ۶۳: خود را از غذاهای مورد علاقه‌تان محروم نکنید..... ۱۴۹
- نکته ۶۴: افسانه سلولیت را باور نکنید!..... ۱۵۲
- نکته ۶۵: اشتباهات محض رژیمی..... ۱۵۳
- نکته ۶۶: از یک رژیم به رژیم دیگر نپرید..... ۱۵۶
- نکته ۶۷: نگذارید غذاهای ضد رژیم شما را وسوسه کند..... ۱۵۹
- نکته ۶۸: توسط رژیم‌های سریع‌الاث‌ر فریب نخورید..... ۱۶۳
- نکته ۶۹: به دنبال کم‌کربوهیدرات‌های گیج‌کننده نباشید..... ۱۶۵
- نکته ۷۰: کربوهیدرات‌ها را محاسبه نکنید، چربی را محاسبه کنید..... ۱۶۷
- نکته ۷۱: به دنبال کربوهیدرات‌های بی‌اثر نباشید..... ۱۶۸
- نکته ۷۲: از قرص‌های رژیمی و یا مکمل‌ها استفاده نکنید..... ۱۷۰
- فصل هشتم..... ۱۷۳
- از غذاهای زیر استفاده و نکات چربی‌سوز را در آشپزخانه و بیرون از منزل رعایت کنید..... ۱۷۳
- نکته ۷۳: از صبحانه‌های خوش‌مزه زیر استفاده کنید..... ۱۷۵
- نکته ۷۴: از ناهار رژیمی لذت ببرید..... ۱۷۶

- نکته ۷۵: شام ساده ولی سالم ۱۷۸
- نکته ۷۶: از پیاز و سیر استفاده کنید ۱۸۰
- نکته ۷۷: ساندویچ سالاد را امتحان کنید! ۱۸۱
- نکته ۷۸: مخلوط کنید تا سالادی چربی‌سوز داشته باشید ۱۸۳
- نکته ۷۹: چند نکته برای زمانی که بیرون از خانه غذا می‌خورید ۱۸۴
- نکته ۸۰: تا می‌توانید میوه و سبزیجات بخورید ۱۸۶
- نکته ۸۱: فست‌فود حتماً نباید پرچرب باشد ۱۸۷
- نکته ۸۲: بهترین‌های بدترین غذاها را بشناسید ۱۸۹
- فصل نهم** ۱۹۱
- حرکت کنید** ۱۹۱
- نکته ۸۳: ورزش کنید تا لاغر شوید ۱۹۳
- نکته ۸۴: برنامه‌تان را قطع نکنید ۱۹۵
- نکته ۸۵: اشتهايتان را با ورزش کم کنید ۱۹۷
- نکته ۸۶: متابولیسم خود را تسریع کنید ۱۹۸
- نکته ۸۷: متابولیسم خود را تقویت کنید ۲۰۰
- نکته ۸۸: گنج بی‌درنج و درد ۲۰۳
- نکته ۸۹: حرکات کششی را فراموش نکنید البته بعد از گرم کردن! ۲۰۵
- نکته ۹۰: ساعت صرف غذا و ورزش را تنظیم کنید ۲۰۷
- نکته ۹۱: ورزش کنید تا با اکسیدکننده‌ها مبارزه کنید ۲۱۰
- نکته ۹۲: برنامه‌ریزی ۲۱۲
- نکته ۹۳: باورهای غلط را قبول نکنید ۲۱۴
- نکته ۹۴: با پیاده‌روی از چاقی دور شوید ۲۱۶
- نکته ۹۵: آن‌که آرام و تندیجه‌ی کار کند برنده است! ۲۱۹
- نکته ۹۶: با وزنه پیاده‌روی کنید تا زودتر لاغر شوید ۲۲۱
- نکته ۹۷: شش هفته به خودتان مهلت دهید ۲۲۳
- نکته ۹۸: نگذارید هوای بارانی شما را از برنامه‌تان دور کند ۲۲۴
- نکته ۹۹: از برگه راهنمای زیر کمک بگیرید ۲۲۵
- نکته ۱۰۰: به خاطر داشته باشید: همیشه لاغر شدن آسان‌تر از چاق شدن است ۲۲۷
- از زندگی لذت ببرید و عمری طولانی داشته باشید ۲۲۸