

بسم الله الرحمن الرحيم

کاهش وزن

در برنامه هفت روزه

فقط در هفت روز جسم خود را متحول کنید
کاهش وزن سیم‌زایی احساس فوق‌العاده

نویسنده: پرند ان جی مک کارتی

مترجم: غزال زارع



مکاتیب برائے	2
McCarthy, Brendan	
تاکس ویز اور ٹولز کے روزانہ نوٹس : طریقہ کار، تاریخ	2
نورانی : دانشوران سمیت ۱۳۶۵	2
9% میں 17/5 = 162	2
878-964-7923-64-0	2
فیما	2
The Jurisprint 7 day Weight Loss Program: اصولی	2
بازیم لائننگ	2
Seducing diets	2
کیمری ویں -- نظریاتی	2
Weight loss -- Nutritional aspects	2
تاریخ کارڈ - ۱۲۵ - طریقہ	2
FMTT/T/LM/T ۱۴۹	
FIT/TK	
۸۷۸۰۰۰	2

نام کتاب : کاهش وزن در برنامه هفت روزه
مترجم : غزال زارع
نویسنده : پرندگان جی مک کارتی
ناشر : انتشارات دانشگران محمود
چاپ و صحافی : عرفان
تیراژ : ۵۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۵
قیمت : ۸۰۰ تومان

شایک: ۰۶۴-۷۹۹۲-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	تنها به مدت هفت روز نه کیلو گرم کاهش وزن داشتیم
۹.....	فصل اول
۹.....	چرا این برنامه را بوجود آوردیم؟
۱۱.....	دیوید ده کیلو و پانصد گرم کاهش وزن داشت
۱۲.....	لی پنج کیلو و پانصد گرم کاهش وزن داشت
۱۳.....	فصل دوم
۱۳.....	خوراک‌های فاکتورهای ارزش غذایی
۱۶.....	احساس می‌کنم دست سال جوان‌تر شده‌ام
۱۷.....	دکتر لیسور انجام این رژیم را توصیه می‌کند
۱۹.....	فصل سوم
۱۹.....	گوارش
۲۱.....	ادوارد چهار کیلو کاهش وزن داشت و عمل جراحی نجات پیدا کرد
۲۲.....	سطح انرژی کارلوس افزایش یافته است
۲۳.....	فصل چهارم
۲۳.....	ممنوعات
۲۴.....	گری پنج کیلو و نیم کاهش وزن داشته و احساس می‌کند ۲۰ سال جوان‌تر شده
۲۵.....	ویکتوریا بیش از حد تصورش وزن کم کرد
۲۷.....	فصل پنجم
۲۷.....	قدرت آب‌میوه و سبزیجات و غذاهای زنده
۳۰.....	رولاند چهار کیلو کاهش وزن داشته و انرژی بیشتری احساس می‌کند
۳۱.....	پائولا احساس جوانی بیشتری می‌کند
۳۳.....	فصل ششم
۳۳.....	چرا این برنامه آن قدر مؤثر است؟
۳۴.....	دلایل انجام برنامه رژیم هفت روزه
۳۵.....	سراشیز ریچارد در طی هفت ماه ۱۱۰ پوند کاهش وزن داشت
۳۷.....	فصل هفتم
۳۷.....	نگرش همه چیز است

۴۸	افکار مثبت و منفی
۴۱	مارک کاهش وزن داشت و همین طور سیگار را نیز ترک کرد
۴۳	فصل هشتم
۴۳	در این هفت روز انتظار وقوع چه مسائلی را باید داشته باشید؟
۴۵	زمان بیشتری در اختیار دارید؟
۴۶	گرسنه می‌شوید؟
۴۷	تاثیر باهوش و جوان‌تر شده است
۴۹	فصل نهم
۴۹	آمادگی برای شروع رژیم
۵۵	فرانک ۶ کیلو کاهش وزن داشت
۵۶	دکتر سوارز این برنامه را تحسین می‌کند
۵۷	فصل دهم
۵۷	مهارت‌هایی جهت رفتن آشپزخانه و سبزیجات
۵۹	رژیم غذایی هفت روزه
۸۷	فصل یازدهم
۸۷	فوق‌العاده است! دوره هفت روزه به پایان رسید، الا چکار باید کرد؟
۸۸	روز اول
۸۹	روز دوم
۸۹	روز سوم
۸۹	روز چهارم
۹۰	نگهداری یک روش زندگی سالم
۹۱	سلامتی روده شما
۹۲	آنها کاهش وزن داشت و احساس او فوق‌العاده است
۹۳	فصل دوازدهم
۹۳	سوالات رایج

مقدمه

تبریک و تشکر به خاطر خرید این کتاب که به شما در متحول کردن زندگی‌تان کمک خواهد کرد. نتایج بارزی که من شخصاً با به‌کارگیری این رژیم تجربه کردم، دلیل روشنی است دال بر اینکه تمام دنیا قادر به بدست آوردن هیکل و روش زندگی درستی که لیاقتش را دارند هستند. خانواده، پدر و مادر، درستان، همکاران و جمعی از مردم دنیا این برنامه را دنبال کرده‌اند و به‌اندازه من از خواص آن لذت بردند.

تمام این‌ها این نشان دهنده این مطلب است که رسیدن به وزن ایده‌آل، تجدید حیات، سلامتی، پوست ران، موهای براق، چشمان درخشان، انرژی بیشتر تنها در هفت روز میسر است. هیچ فرمول جادویی یا قرص و دارویی وجود ندارد، بلکه شما خواهید توانست قدرت طبیعت را با مصرف آب‌میوه و سبزیجات من بدست آورید.

در این دوره هفت‌روزه شما می‌توانید بطور متوسط سه تا چهار کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید. اگرچه تا یازده کیلوگرم نیز دیده شده است. علاوه بر آن سموم انباشته شده در بدن نیز دفع می‌گردد که این امر احساس جوانی در شما می‌شود.

من خودم یک نمونه بارز برای نشان دادن تأثیرات این رژیم غذایی هستم، درست در زمانی که تصمیم گرفتم بزرگ‌ترین ریسک زندگی‌ام را عمی کنم. طی سه ماه بی‌وقفه فقط غذاهای مضر خوردم و بدنم دچار وضعیت بد فیزیکی شد بطوریکه بالغ بر یازده کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردم.

تنها به مدت هفت روز نه کیلوگرم کاهش وزن داشتیم

این فرصت برایم فراهم شد که همه را در یک ویدیو برای تلویزیون جمع آوری کنم. ویدیو توسط یک تیم پزشکی به سرپرستی خانم سوزان روت تهیه گردید. او به طور دقیق آزمایشات را انجام و نتایج آن را ثبت می کرد.

هنوز چهره او را که تا آن زمان هیچ شناختی از من نداشت را به خاطر می آورم. برای او باور نکردنی بود که بدن من این قدر تغییر کرده بود. نه تنها ظاهر آن بلکه از نظر درونی نیز دچار تغییر شده بود. زمانی که آزمایشات تکمیل و ثبت گردید تمام حیات من به طور قابل توجهی بهبود پیدا کرده بود. درواقع از وضعیت کشنده و خطرناک به سلامتی رسیده بود. وضعیتی که برای رسیدن به آن به ماه ها منت با رژیم های طاقت فرسا احتیاج بود. امیدوارم که این برنامه هفت روزه زندگی شما را از دگرگون سازد. به شما پیشنهاد می کنم که شب قبل از شروع رژیم و صبح روز هفتم از خودتان عکس بگیرید و سایز و وزن خود را یادداشت فرمایید. با این روش خواهید توانست با چشمان خود نتایج را مشاهده فرمایید. می توانم شخصاً به شما ضمانت بدهم که از نتایجی که در این مدت کوتاه بدست می آورید متعجب خواهید شد. این برنامه برای رسیدن به عمر طولانی همراه با سلامتی و کنترل وزن پایه ریزی شده است.

برنامه هفت روزه همانند در است و کلید آن شماست. بیایید با هم این راه را باز کنیم و به خود برای داشتن زندگی بهتر، سلامتی و شادی فردی کمک کنیم.

سلامت باشید

برندا مک کارتی