

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

تغذیه بهتر، زندگی بهتر

{نویسنده: لری پیروت
تصویرگر: اردلیو الی
مترجم: صدف شجاعی}



انتشارات
خط خطی

سرشناسه: پیروت، لورا - Pirott, Laura
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه بهتر، زندگی بهتر/ نویسنده لورا پیروت؛
تصویرگر آر دبلیو الی؛ مترجم صدف شجعی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات خط خطی، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور؛ ۱۷×۱۱ س.م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل‌های بزرگ.
شابک: ۳-۵۱-۶۷۱۵-۶۰۰-۹۷۸: ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: چاپ قبلی: دومان، ۱۳۹۲.
یادداشت: عنوان اصلی: 2004. Take charge of your eating.
موضوع: تغذیه -- به زبان ساده / Popular works -- Nutrition
موضوع: غذا خوردن / Eating Philosophy
شناسه افزوده: الی، رابرت دبلیو. ۱۹۵۵ - م. تصویرگر
شناسه افزوده: Alley, R.W. (Robert W)
شناسه افزوده: شجعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۶ ت ۷۹۵ پ / RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۰۱۶۸۱

۵۰۰ تومان

نام کتاب: تغذیه بهتر، زندگی بهتر

نویسنده: لورا پیروت

تصویرگر: آر دبلیو الی

مترجم: صدف شجعی

مشاور هنری: کیانوش مجتبی

مدیر هنری: منصور جامشیر

چاپ اول ناشر (چاپ دوم)

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

تهران، خیابان مطهری، خیابان مفتح، خیابان زهره، پلاک ۲۴، واحد ۳
تلفن: ۸۸۸۶۵۹۶۶، ۸۸۸۶۵۹۹۱، ۰۹۱۲۱۲۰۳۷۰۵

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر خط خطی محفوظ است

ISBN: 978-600-6715-51-3



9

786006 715513

پیش‌گفتار

غدا ما را از نظر جسمی زنده نگه می‌دارد. در حالی که نقش‌های اجتماعی و فرهنگی در گری هم دارد. از طرف دیگر، جسمی از ما زمانی که ناراحت، عصبی یا آزاده هستیم به خوردن پناه می‌بریم و تقریباً در هیچ يك از این اوقات ما به کیفیت چیزی که می‌خوریم، تجربه نمی‌کنیم. پس در نتیجه بی آن که بدانیم یا بخواهیم، به خودمان ضرر

می‌رسانیم. پس از آن هم، با احساس
گناه و شرمندگی از کاری که کرده‌ایم،
باقی می‌مانیم.

این کتاب تازه و مفید، دیدگاه‌هایی
را نسبت به غذا ارائه می‌دهد که تا
پیش از این، راستانداردهای فرهنگی
نبوده است. غذا نه خوب است و نه
بد، بلکه خنثی است.

نویسنده راهکارهای مفیدی را برای
تبدیل نگرش‌ها و باورهای منفی به
دیدگاه‌های مفید و مثبت، تعلیم
مخاطب می‌کند. در این کتاب،
از روند پاک‌سازی و تحول سالم و
مرتبی بهره گرفته شده است که نه
تنها سلامت بدن را بالاتر می‌برد،

بلکه باعث رشد و غنای احساسات
و روحیه هم می شود.