

انتخاب‌های کوچک، تغییرات شگرف

۳۰ روز تا سلامتی

نویسنده: تام راث

مترجم: محمد حسن فکری، دکتر محمد رضائی

www.ketab.ir

سرشناسه : راث، تام (Rath, Tom)، ۱۹۷۵ م.
عنوان اصلی و نام پدیدآور : روز تا سلامتی: انتخاب‌های کوچک، تغییرات شگرف / نویسنده
تام راث؛ مترجمین محمدحسن فکری، محمد رضائی.
مشخصات نشر : تهران: تغییر نگرش، ۱۳۹۸.
مشخصات فیزیکی : ۲۴۸ ص.: جدول، مصور.
شابک : ۹۶۱۷۸-۴-۵ - ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی : الفبایی.
عنوان اصلی : Eat, Move, Sleep, c7113
موضوع : موضوع : عادت‌های غذایی (Food habits).
موضوع : تمرین‌های ورزشی (Exercise).
موضوع : خواب (Sleep).
شناسه افزوده : فکری، محمد حسن، ۱۳۳۲، مترجم.
شناسه افزوده : رضائی، محمد حسن، ۱۳۳۹، مترجم.
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۷ س۹ ا۳۱۳۳۲
رده‌بندی دیویی : ۶۱۳
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۵۴۷۹۷۰۱

انتخاب‌های کوچک، تغییرات شگرف

۳۰ روز تا سلامتی

نویسنده: تام راث

مترجمین: محمد حسن فکری، دکتر محمد رضائی

ویراستار ادبی: علی رضائی

مدیر هنری: سعید زاشکانی

ناشر: انتشارات تغییر نگارش

صفحه آرای: تغییر نگارش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نویت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: اسکویی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۱۷۸-۴-۵

خیابان انقلاب، روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران، خیابان فخررازی

کوچه شهید فاتحی داریان، پلاک ۲، طبقه اول، واحد ۱۳

تلفن: ۶۰-۶۶۹۵۴۴۵۹، فکس: ۶۶۴۹۳۰۳۴

همراه: ۰۹۱۲-۵۰۸۰۲۵۵

Email: tagheernegaresh@gmail.com

فهرست مطالب

۱۵	بیش گفتار
۱۷	مقدمه
۱۷	تغذیه، تحرک و خواب مناسب
۱۸	یک نما از زندگی شخصی من
۲۰	انتخاب‌های کوچک هر چیزی را تغییر می‌دهند
۲۲	۳۰ روز تا تصمیم‌های بهتر
۲۳	تعادل در تغذیه، تحرک و خواب
۲۵	۱ اصول پایه
۲۵	رژیم‌های عذاب‌ناپذیری را برای همیشه فراموش کنید
۲۸	عدم تحرک را دشمن خود بدانید
۳۰	خواب طولانی‌تر داشته باشید
۳۲	۲ اصلاحات مختصر
۳۲	هر لقمه غذا، سود است یا ضرر
۳۳	از صندلی خود فاصله بگیرید
۳۵	خواب، روز شما را خراب یا خوب می‌کند
۳۷	۳ اول، کیفیت
۳۷	چه چیزی بیشتر از کالری‌ها اهمیت دارد
۳۸	چیدمان صحیح مواد غذایی در منزل
۴۰	وقتی راه می‌روید، سریع‌تر کار می‌کنید
۴۴	۴ شکستن چرخه
۴۴	قند، نیکوتین بعدی است

- ۴۶ راه حل های جایگزین مثل برچسب نیکوتین هستند
۴۸ بعد از هر بیست دقیقه نشستن، دو دقیقه راه بروید

۵ سالم ماندن

- ۵۱ با توجه به رنگ ظاهری غذاها درباره آن قضاوت کنید
۵۲ واکسینی برای سرماخوردگی ساده
۵۳ کیفیت خواب از کمیت آن مهم تر است

۶ آنچه مهم است

- ۵۶ به یک بستن مزید مجهز شوید
۵۷ اندازه گیری باعث تحرک بیشتر شما می شود
۵۹ ۱۰/۰۰۰ قدم را هدف قرار دهید

۷ سوخت تصفیه شده

- ۶۲ مواد خالص یا تصفیه شده کمتری مصرف کنید
۶۴ سبک های غذایی خانوادگی ما را چاق می کند
۶۶ پس از تمرین ورزشی کالری بسوزانید

۸ اهمیت زمان بندی

- ۶۸ شکم خالی، انتخاب های بد
۶۹ قانون غذای ۲۰ دقیقه ای
۷۱ برای ۱۲ ساعت نشاط روزانه، صبح ها ورزش کنید

۹ میانبرها

- ۷۴ اولین سفارش، مبنای سفارش های بعدی است
۷۵ ستون فقرات خود را دوباره تنظیم کنید
۷۷ با نور شبانه بجنگید

- ۸۰ **تصمیم‌ها** ۱۰
- ۸۰ پروتئین سالم‌تر را در اولویت قرار دهید
- ۸۲ هله‌هوله برای دوستان خود نخرید
- ۸۳ برای داشتن تحرک انگیزه پیدا کنید
- ۸۶ **کار کردن** ۱۱
- ۸۶ نگذارید کار، شما را بکشد
- ۸۸ خطر دزدی غذا در پشت میز کار
- ۸۹ کار کردن در زمان مستی
- ۹۲ **ترک کردن** ۱۲
- ۹۲ غذاهای دور دستتر
- ۹۳ کمک کنید تا یک ترک که کرده موفق شود
- ۹۵ زدن دکمه تکرار زنگ بعد از یک ساعت شما
- ۹۷ **افسانه‌شکنی** ۱۳
- ۹۷ کره از نان سالم‌تر است
- ۹۹ گوشت و سیب‌زمینی غذای خود را نخور
- ۱۰۰ در جای خنک بخوابید
- ۱۰۳ **خانه** ۱۴
- ۱۰۳ بشقاب‌های کوچک‌تر، دور کمر باریک‌تر
- ۱۰۵ فعال ماندن از خانه شروع می‌شود
- ۱۰۶ خواب را در خانواده به ارزش تبدیل کنید
- ۱۰۹ **به پیش رفتن** ۱۵
- ۱۰۹ مراقب باشید که در دام نیفتید

- ۱۱۰ ورزش را برای لذت بردن انجام دهید
۱۱۲ یک شب خاطره انگیز

۱۶ انرژی

- ۱۱۴ مراقب کسالت ناشی از غذای پرچرب باشید
۱۱۶ مغز خود را برای پیاده روی ببرید
۱۱۸ به جای خوردن قرص خواب ورزش کنید

۱۷ انتظارات

- ۱۲۰ غذاهای سبک را برای آب و خوراک کنید
۱۲۲ ارگانیک معادل با سالم نیست
۱۲۴ هدف خود را علنی عمومی کنید

۱۸ شب‌های خوب

- ۱۲۶ هنگام طلوع جشن بگیرید، پس از خواب چیزی نخورید
۱۲۸ تلویزیون طول عمرتان را کاهش می‌دهد
۱۲۹ مراقب آخرین ساعت خود باشید

۱۹ اندیشیدن مجدد

- ۱۳۲ میوه‌های خشک و آب‌میوه‌ها، میوه نیستند
۱۳۳ هیچ جعبه‌ای را بر اساس بسته‌بندی آن قضاوت نکنید
۱۳۵ شب‌ها سر و صدا ایجاد کنید

۲۰ روش روزمره شما

- ۱۳۸ حرارت کمتر، بهتر برای خوردن
۱۴۰ رانندگی به‌سوی طلاق
۱۴۲ دیر بیدار شدن، فقط در ظاهر خوب به‌نظر می‌رسد

۲۱ گام‌های ساده ۱۴۵

- ۱۴۵ غذاهای با ماندگاری کوتاه بخرید
 ۱۴۶ چگونگی حرکت شما مهم است
 ۱۴۷ اجازه ندهید استرس خواب شما را خراب کند

۲۲ ظاهر سالم ۱۵۱

- ۱۵۱ خود را با گوجه فرنگی برنزه کنید
 ۱۵۲ با سرکام جلوتر به نظر برسید
 ۱۵۴ به آید، تأثیر گذار باشید

۲۳ تقویت بیشتر ۱۵۶

- ۱۵۶ سالم‌ترین غذا را در دسترس داشته باشید
 ۱۵۷ روش صحیح سرخال بودن
 ۱۵۹ برای داشتن یک روز بهتر، خم به بخوابید

۲۴ یادآورها ۱۶۱

- ۱۶۱ یک مشت بردارید
 ۱۶۳ ۵ دقیقه در محیط باز (خارج از خانه) ورزش کنید
 ۱۶۴ برای ایجاد انگیزه و فشار لازم، گروهی ورزش کنید

۲۵ پیشگیری ۱۶۷

- ۱۶۷ با درست خوردن با سرطان مقابله کنید
 ۱۶۹ نسخه‌ای برای ورزش بگیرید
 ۱۷۰ دو عدد را با قلب خود حفظ کنید

۲۶ انتخاب‌های روزانه ۱۷۳

- ۱۷۳ از فروشگاه، اراده خریداری کنید

- ۱۷۴ مغز و روده خود را پاک نگه دارید
۱۷۵ کار را به فردا موکول کنید

۲۷ عادات جدید

- ۱۷۷ کیک را برای تولدتان نگه دارید
۱۷۹ کمتر بخورید تا بیشتر لذت ببرید
۱۸۱ برای حرکات خود ارزش و اعتبار قائل شوید

۲۸ تنظیم گرایش‌ها

- ۱۸۳ کلم برده‌ای و بر برای جدید
۱۸۴ فقط قهوه، برای آب بنسید
۱۸۷ کراوات‌های بی‌ارزش و شال‌های تنگ

۲۹ ایده‌هایی برای زندگی

- ۱۹۰ با غذا به مقابله با خطرات بروید
۱۹۲ با کاهش وزن، خواب بهتری داشته باشید
۱۹۳ هشت ساعت خواب، کافی است

۳۰ جمع‌بندی

- ۱۹۵ هر غذایی مهم است
۱۹۶ قبل از ورزش، تحرک داشتن اولویت دارد
۱۹۷ برای آینده خود روی خواب سرمایه‌گذاری کنید
۲۰۰ نتیجه‌گیری کلی
۲۰۲ سلامتی، یک چالش ۳۰ روزه

پیش‌گفتار

به‌نام خداوند جان و خرد

در سال‌های اخیر، مجموعه کتاب‌ها و سخنرانی‌های بسیاری در حوزه‌های مختلفی علی‌الخصوص مسائل مالی و خودانگیزشی، کارآفرینی و رهبری در جای‌جای این جهان هستی - به سطاه گسترش روزافزون فضای مجازی - دسترس عموم مردم قرار گرفته است اما شاید حلقه مفقوده این کلمات، به نحوه اتصال و به‌کاربردن آنان با یکدیگر است؛ به‌طوری که شاید به دلیل تعدد این سخنرانی‌ها یا کتب منتشره، خواننده یا شنونده، دچار نوعی سردرگمی شده، نتواند ارتباطی بین موارد مذکور پیدا کند.

ممکن است در نگاه اول ارتباطی منطقی بین کلمات ثروت (و در کل مسائل مالی)، سلامتی (و در کل مسائل جسمی)، کارآفرینی (و کارمندی) و مدیریت - رهبری، چندان به چشم نیاید اما با نگاهی عمیق‌تر به این کلمات، متوجه خواهید شد همه موارد گفته‌شده ارتباطی بسیار نزدیک با یکدیگر دارند؛ چه آنکه اگر شما سالم نباشید، کارکردن برای شما مشکل و دشوار خواهد بود و این مسأله، در درآمد و ثروت شما اثر خواهد گذاشت؛ اگر شما نگاهی منطقی و درست به ثروت‌اندوزی (درآمد، هزینه و بخشش) نداشته باشید، قطعاً روزگار حال و آینده شما (دوران بازنشستگی‌تان) تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و اگر نگاهی

هرچند کوچک به کارآفرینی نداشته باشید و بخواهید تا آخر عمر کارمند بمانید، یقیناً نوسانات و مشکلات اقتصادی، روزگار شما را با شدت بیشتری تحت تأثیر قرار خواهد داد.

مؤسسه فرهنگی - هنری تغییر نگرش با هدف تغییر نگرش عموم افراد جامعه - هر یک از این تغییر کوچک باشد - نسبت به مسائل مالی، سلامت و خودانگیزی شما را آموختن چون کارآفرینی و تغییر در نحوه مدیریت و رهبری، با صرف زمان بسیار و یافتن یک سیر منطقی، آثار بزرگان این حوزه هم چون دیو رمزی (Dave Ramsey)، مایکل گربر (Michael Gerber)، تام راث (Tom Roth) و ... را از سرایر جهان دآوری و ترجمه کرده تا در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهد؛ باشد که آن شاء الله به استفاده شما عزیزان قرار بگیرد.

در پایان از شما خوانندگان گرامی متاضامندیم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق ای میل tagheernegareh@gmail.com با ما در میان بگذارید تا در آینده برای بهتر شدن از آن ها استفاده کنیم و به آنچه مطلوب شما و خود ما است، دست پیدا کنیم.