

روش دکتر کسرا بدون رژیم گرفتن لاغری بگیرید!

دکتر کسرا کسائی

با ۱۰ راهکار آسان و طبیعی
وزن کم کنید و همیشه در همان وزن بمانید

v 1.4

برای کسانی که رژیم گرفته اند اما نیمه کاره رها کرده اند
یا گفته اند بعدا شروع میکنم اما هیچگاه شروع نکرده اند

سرشناسه:	کسائیان، کسرا، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور:	روش دکتر کسرا: بدون رژیم گرفتن رژیم لاغری بگیریدا با ۱۰ راهکار آسان و طبیعی وزن کم کنید.../ کسرا کسائیان.
مشخصات نشر:	تهران: بنکدار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۸۱ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شاب:	978-600-5422-12-2
وضعیت فهرست نه‌سی:	فیپا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۷۹ - ۸۱:
عنوان دیگر:	بدون رژیم گرفتن رژیم لاغری بگیریدا با ۱۰ راهکار آسان و طبیعی وزن کم کنید....
موضوع:	کم کردن وزن
موضوع:	Weight loss
موضوع:	رژیم لاغری
موضوع:	Reducing diets
رده بندی کنگره:	۱۱۹۸۹۵رک/۲/۲۲۲RM
رده بندی دیویی:	۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۵۷۸۵۳

عنوان: روش دکتر کسرا، بدون رژیم گرفتن رژیم لاغری بگیریدا

نویسنده: کسرا کسائیان

ناشر: انتشارات بنکدار

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۲۲-۱۲-۲

فهرست مطالب

مقدمه	۸
چرایی خواندن این کتاب	۱۱
ساختار کتاب و چگونگی خواندن آن	۱۲
فصل یک: چرایی رها کردن رژیم های کاهش وزن	۱۵
لایه اضافه وزن	۱۶
چه باید کرد؟	۲۳
جمع بندی	۲۵
فصل دوم: راهکار برای کاهش وزن؛ آسان و بدون بازگشت	۲۶
راهکار ۱: قید زمان از برنامه کاهش وزن حذف کنید	۲۸
راهکار ۲: در هنگام غذا خوردن، از بشقاب کوچک استفاده کنید!	۳۰
راهکار ۳: هر چه را دوست دارید بخورید!	۳۲
راهکار ۴: آنراکت مجاز است!	۳۲
راهکار ۵: تنقلات و میان وعده ها را کم یا جایگزین کنید!	۳۳
راهکار ۶: ناخود آگاه، آگاه باشید!	۳۵
راهکار ۷: قبل از مصرف هر غذایی، در مورد مقدار مصرف تصمیم بگیرید!	۳۷
راهکار ۸: مقدار هر غذایی را که تصمیم به مصرف آن دارید اندازه گیری کنید و در ظرف دیگری بگذارید سپس مصرف کنید. اندازه گیری تقریبی کافی است	۳۷

راهکار ۹: خودتان را ببخشید!	۳۹
راهکار ۱۰: از دیگران کمک بگیرید و به آن‌ها کمک کنید و در	
این مورد با آن‌ها همصحبت شوید.	۴۰
گام مهم بعدی: بهبود روش	۴۱
نکات قابل توجه در اجرا	۴۴
خلاصه فصل	۴۷
فصل سوم: تلاصه و نتیجه‌گیری	۴۸
منازل استرس وزن و رها کردن رژیم‌های کاهش وزن	۵۰
خلاصه ۱۰ راهکار برای کاهش وزن؛ آسان و بدون بازگشت	۵۳
نکات قابل توجه	۵۸
نتیجه	۵۹

مقاله ضمیمه

آیا برای پیشبرد هدف فقط تأکید بر اراده و انگیزه کافیست؟ (با نگاه به نقش انگیزه و اراده در انجام هفت‌تیت آمیز یک رژیم کاهش وزن)	۶۱
۱- تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده	۶۳
۱-۱) عوامل مؤثر بر میزان قصد و انگیزه	۶۴
۱-۲) نقش مهم برداشت شخص از توانایی خود	۶۵
۲) مدل رفتاری فوگ	۶۶
۲-۱) محرک‌ها و رابطه آن‌ها با «انگیزه» و «برداشت شخص از توانایی خود»	۶۸

فهرست مطالب

۶۸	(۲-۱-۱) محرک جرعه
۶۹	(۲-۱-۲) محرک تسهیل کننده و یا کمک کننده
۶۹	(۲-۲-۳) محرک اشاره ای
	(۲-۲) نگاهی به رژیم کاهش وزن از چشم انداز تئوری رفتار
۷۱	رنامه ریزی شده و مدل رفتاری فوگ
۷۲	(۲-۳) عوامل مهم در احساس عدم توانایی
۷۲	(۲-۳-۱) زمان
۷۳	(۲-۳-۲) پول یا هزینه مالی
۷۳	(۲-۳-۳) سختی فیزیکی و بدنی
۷۳	(۲-۳-۴) سختی فکری
۷۳	(۲-۳-۵) مزاج استمعی
۷۴	(۲-۳-۶) خلأ روند آید یا رویه معمول زندگی .
	(۲-۴) چگونگی انجام کار رابطه آن با انگیزه، سختی کار
۷۴	و محرک ها
	چگونه می توان یک کار سخت را به انجام رساند و حتی ادامه
۷۶	داد؟
۷۷	(۳) خلاصه و نتیجه گیری
۱۹	فهرست منابع

مقدمه

بیش از نیمی از افرادی که برای کاهش وزن تلاش می‌کنند، برنامه کاهش وزن خود را نیمه‌کاره رها می‌کنند؛ جالب‌تر آنکه وزن حدود هشتاد درصد کسانی که برنامه کاهش وزن خود را به‌صورت کامل اجرا می‌کنند، اندکی بالاتر از وزن اولیه و به مقدار قبلی باز می‌گردد و گاهی نیز، وزنشان بیش از گذشته می‌شود. این به این معنی است که در بلندمدت، حدود نود درصد از کسانی که برای کاهش وزن اقدام می‌کنند موفق نمی‌شوند.

احتمالاً شما چنین وضعی را تجربه کرده‌اید یا کسی را می‌شناسید که این روند را طی کرده باشد. رژیم‌های کاهش وزن گوناگونی وجود دارد که سعی می‌کنند برای کاهش وزن به افراد کمک کنند؛ اما نکته عجیب این است که با وجود این همه روش مختلف - که احتمالاً از نظر فنی همگی مؤثر هستند، یعنی

می‌توانند وزن افراد را کاهش دهند - چرا آمار رها کردن برنامه کاهش وزن و بدتر از آن بازگشت به وزن قبلی این همه بالاست؟ زمانی نیز خود من تلاش کردم وزنم را که سه‌رقمی شده بود کاهش دهم. در این مسیر، به‌سختی انجام آن پی بردم. همچنین توجه شدم مشکل رها کردن رژیم‌های کاهش وزن، مشکلی پنهانی است. در کتاب‌ها و مقالات علمی متعدد موجود، پاسخ قانع‌کننده‌ای به این سؤال داده نشده است که چرا مقدار درصد موفقیت در کاهش وزن پایین است. چرا طبق آمار فقط ده درصد اقدام‌کنندگان در بلندمدت موفق به کاهش وزن خود می‌شوند. این موضوع هم‌زمان بود با زمانی که من بر روی رساله دکتری خود، کار می‌کردم. این هم‌زمانی باعث شد تا با دقت بیشتری این مسئله را مورد مطالعه قرار دهم. علت ناکامی افراد در کاهش وزن، رها کردن رژیم غذایی و یا بازگشت به وزن قبل را - علیرغم وجود این همه روش مختلف - دریابیم. نتایج این مطالعه، مقاله‌ای است که در بخش ضمیمه کتاب آمده است. در این مقاله اشاره شده است که علت ناکامی افراد در اجرای رژیم کاهش وزن و نیمه‌کاره رها کردن آن و نهایتاً بازگشت به وزن قبلی و یا حتی وزنی بالاتر، در خود رژیم‌های لاغری نیست؛ بلکه در عدم توانایی افراد در به‌کارگیری آن‌ها به‌صورت پایدار و مستمر است؛ که این نیز حاصل سختی اجرای رژیم لاغری و یا سخت دانستن اجرای یک برنامه کاهش وزن در طول زمان است.

نهایتاً این بررسی علمی منجر به تدوین روشی موسوم به «روش دکتر کسرا» برای کاهش مستمر، پایدار و آسان برای همه شد. خود من و کسانی دیگر که در سه سال گذشته این روش را به کار گرفته‌اند موفق به کاهش وزن از پنج تا بیست و پنج کیلو شده‌اند و مهم‌تر اینکه به راحتی وزنشان در همان مقدار کاهش یافته مانده است و به وزن قبلی بازنگشته‌اند.

امیدوارم این کتاب و روش موجود در آن بتواند به شما نه تنها در کاهش همیشگی وزن با روشی آسان و راحت کمک کند، بلکه از خواندن و به کارگیری این روش و رسیدن به نتیجه دلخواه، بیش از همیشه از زندگی خود لذت ببرید.