

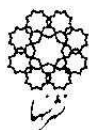
۲۲۳۵۷۸۰

کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید

ترم اول

تهیه و تألیف: وحید خانی

www.ketab.ir



سرشناسه	:	خانی، وحید، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید ترم اول/تهیه و تالیف وحید خانی.
مشخصات نشر	:	تهران: سپا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۶۳ ص.: جدول، نمودار.
شابک	:	978-622-7871-10-4
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی		
موضوع	:	کم کردن وزن -- تاثیر تغذیه
موضوع	:	Weight loss -- Nutritional aspects
موضوع	:	رژیم لاغری
موضوع	:	Reducing diets
رده بندی کنگره	:	۲/RM۲۲۲
رده بندی دیویی	:	۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی	:	۸۴۸۳۷۱۸
ملی		
اطلاعات رکورد	:	فیا
کتابشناسی		

کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید ترم اول

۶۳ صفحه

مؤلف: وحید خانی

نوبت چاپ: اول تهران ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قطع: رقعی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سپا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۱۰-۴

دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد

تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

دفتر فروش: تهران، ستارخان، دریا نو، خیابان سروش یکم پلاک ۴۸ طبقه سوم

تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



فهرست مطالب

مقدمه

۷

هفته ی اول

۹

- روز اول: هدفگذاری وزنی..... ۱۰
- روز دوم: چاقی من خورم؟..... ۱۱
- روز سوم: همه چیز خوردن و متناسب شدن..... ۱۲
- روز چهارم: مسیرهای چاقی..... ۱۴
- روز پنجم: انتظار لاغری..... ۱۶
- روز ششم: چرا چاق شدم؟..... ۱۷
- روز هفتم: مرور..... ۱۹

هفته ی دوم

۲۰

- روز اول: مدل ذهن بدن..... ۲۱
- روز دوم: برای لاغر شدن این کارو بکن!..... ۲۴
- روز سوم: واکسن چاقی ژنتیک..... ۲۶
- روز چهارم: واکسن چاقی کم تحرکی..... ۲۸
- روز پنجم: واکسن چاقی غذای پرکالری..... ۳۰
- روز ششم: واکسن چاقی افزایش سن..... ۳۲
- روز هفتم: مرور..... ۳۴

- روز اول: مشکلم با وزنم ۳۶
- روز دوم: لاغری چقدر خوبه؟ ۳۸
- روز سوم: انگار صورتم داره لاغر میشه ۴۰
- روز چهارم: بهانه ی ویروس چاقی ۴۲
- روز پنجم: بهانه ی دیگری از ویروس چاقی ۴۴
- روز ششم: بهانه! بهانه! بهانه! ۴۶
- روز هفتم: مرور ۴۸

- روز اول: حمایت تاکیدی ۵۰
- روز دوم: تمرین آسان کردن لاغری ۵۲
- روز سوم: ترازوی ذهنی ۵۴
- روز چهارم: عدد مورد علاقه ۵۶
- پنجم: لاغری با غذاهای چاق کننده ۵۸
- روز ششم: بخور و لاغر شو ۶۰
- روز هفتم : مرور ۶۲

مقدمه

اگر به دنبال رسیدن به اندام ایده‌آل، سلامتی و زندگی سرشار از احساسات خوب باشید بدون شک در میان صدها روش لاغری گیر خواهید کرد و احتمالاً تاکنون متوجه نشده‌اید که چه روشی می‌تواند به شما کمک کند.

به عنوان کسی که بیش از یک دهه در زمینه سلامتی و تناسب اندام فعالیت می‌کنم و هزاران نفر را به اندام ایده‌آل رسانده‌ام متوجه شده‌ام که تمام روش‌های لاغری که در دنیا وجود دارد از دارو و دمنوش گرفته تا رژیم‌های غذایی و وسایل لاغری همگی در نهایت پس از چند کیلوگرم کاهش وزن مجدداً با بازگشت وزن همراه خواهند بود.

همین موضوع دلیلی شد تا به دنبال روشی باشم که بتواند بدون اینکه مراجعینم را تحت فشار قرار دهد در نهایت بتوانم شخصیتی لاغر را برای افراد چاق ایجاد کنم (همانند افراد لاغر که همه چیز می‌خورند و اندام ایده‌آلی دارند) و در نهایت به این نتیجه رسیدم که

برترین روش لاغری ماندگار از مسیر تغییراتی در رفتار با غذا در ذهنیت افراد به دست می‌آید. چقدر خوشحالیم که در دوره لاغری با ذهن توانسته‌ایم بهترین روش رسیدن به اندام ایده‌آل را به شما آموزش دهیم.

دوره لاغری با ذهن به سه ترم تقسیم می‌شود که هر ترم به مدت یک ماه به طول می‌انجامد و شما در طول این یک ماه با گوش دادن به فایل‌های دوره و انجام دادن تمرینات در کتاب کار مخصوص آن ترم به راحتی به وزن ایده‌آل خود دست می‌یابید. پس از پایان هر ترم بلافاصله می‌توانید ترم بعدی را شروع کنید یا اینکه ترم اول را مرور کرده و سپس وارد ترم دوم شوید. می‌توانیم با به کارگیری روزانه این دوره بی‌نظیر این فرصت را به خودتان بدهیم که آرزوی لاغری‌تان به واقعیت پیوندد.

با آرزوی رسیدن به اندام ایده‌آل
وحید خانی