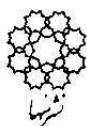


کتاب کار چاقشو با وحید خانی

ترم اول

www.ketab.ir

تهیه و تألیف: وحید خانی



سرشناسه	: خانی کریم آبادی، وحید، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار چاقشو با وحید خانی ترم اول / تهیه و تألیف وحید خانی.
مشخصات نشر	: تهران: سپا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-7871-08-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: افزایش وزن
موضوع	: Weight gain
موضوع	: لاغری -- رژیم درمانی
موضوع	: Leanness -- Diet therapy
موضوع	: چاقی -- ایران
موضوع	: Obesity -- Iran
رده بندی کنگره	: ۳/RM۲۲۲
رده بندی دیویی	: ۲۴/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۱۳۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

کتاب کار چاق شو با وحید خانی ترم اول

۶۳ صفحه

مؤلف: وحید خانی

نوبت چاپ: اول تهران ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قطع: رقعی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سپها

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپها

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۰۸-۱

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

تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

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

تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



فهرست مطالب

۵

مقدمه

۷

هفته ی اول

- ۸..... روز اول: هدفگذاری وزنی
- ۹..... روز دوم: چای می خورم؟
- ۱۰..... روز سوم: ساخت مسیر عصبی چاقی
- ۱۱..... روز چهارم: حالت تهوع با خوردن غذا
- ۱۲..... روز پنجم: چرا چاق نمیشم؟
- ۱۴..... روز ششم: چرا چاق نمیشم؟
- ۱۶..... روز هفتم: مرور

۱۷

هفته ی دوم

- ۱۸..... روز اول: مدل ذهن سبد
- ۲۱..... روز دوم: لاغری ژنتیکی!
- ۲۳..... روز سوم: تحرک بالا و لاغری!
- ۲۵..... روز چهارم: لاغری به دلیل نخوردن برخی غذاها!
- ۲۷..... روز پنجم: لاغری به دلیل بیماری!
- ۲۹..... روز ششم: مزاج لاغری!
- ۳۱..... روز هفتم: مرور

- روز اول: تصویر زیبای اندام ایده آل!..... ۳۴
- روز دوم: خرید لباس با اندام جدید!..... ۳۶
- روز سوم: شرکت در مهمانی با اندام جدید!..... ۳۸
- روز چهارم: تولد وزن جدید!..... ۴۰
- روز پنجم: عکس پروفایل جدید!..... ۴۲
- روز ششم: شرایط سخت چاقی!..... ۴۴
- روز هفتم:..... ۴۶

- روز اول: غول جراح جادو!..... ۴۸
- روز دوم: خرید لباس با اندام جدید!..... ۵۰
- روز سوم: صبوری!..... ۵۲
- روز چهارم: اشتهای بالا!..... ۵۴
- روز پنجم: سختی ها رو دور بزن!..... ۵۶
- روز ششم: شرایط سخت چاقی!..... ۵۸
- روز هفتم:..... ۶۱

مقدمه

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

به‌عنوان کسی که بیش از یک دهه در زمینه سلامتی و تناسب‌اندام فعالیت می‌کنم و هزاران نفر را به اندام ایده‌آل رسانده‌ام متوجه شده‌ام که تمام روش‌های چاقی که در دنیا وجود دارد از دارو و دمنوش گرفته تا رژیم‌های غذایی و ... اکثراً در نهایت پس از چند کیلوگرم افزایش 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 متناسب را برای افراد لاغر ایجاد کنم و در نهایت به این نتیجه رسیدم که برترین روش چاقی ماندگار از مسیر تغییراتی در رفتار با غذا در ذهنیت افراد به دست می‌آید. چقدر خوشحالیم که در دوره

چاقشو با وحید خانی توانسته‌ایم بهترین روش رسیدن به اندام ایده‌آل را به شما آموزش دهیم.

دوره چاقشو با وحید خانی به سه ترم تقسیم می‌شود که هر ترم به مدت یک ماه به طول می‌انجامد و شما در طول این یک ماه با گوش‌دادن به فایل‌های دوره و انجام‌دادن 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. امیدواریم با به کارگیری روزانه این دوره بی نظیر این فرصت را به خودتان بدهید که آرزوی چاقی تان به واقعیت پیوندد.

با آرزوی رسیدن به اندام ایده‌آل

وحید خانی