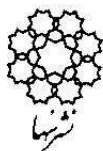


کتاب کار چاقشو با وحید خانی

ترم دوم

www.ketab.ir

تهیه و تألیف: وحید خانی



سرشناسه	: خانی، وحید، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار چاقو شو با وحید خانی ترم دوم/تهیه و تألیف وحید خانی.
مشخصات نشر	: تهران: سپا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص.: جدول.
شابک	: 978-622-7871-13-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: افزایش وزن
موضوع	: Weight gain
موضوع	: لاغری -- رژیم درمانی
موضوع	: Leanness -- Diet therapy
رده بندی کنگره	: ۳/RM۲۲۲
رده بندی دیویی	: ۲۴/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۴۱۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

کتاب کار چاق شو با وحید خانی ترم دوم

۶۵ صفحه

مؤلف: وحید خانی

نوبت چاپ: اول تهران ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قطع: رقی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سپا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۱۳-۵

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

مقدمه

۵

هفته ی پنجم

۷

روز اول: مشکلم با لاغری!..... ۸

روز دوم: فواید تناسب اندام!..... ۱۰

روز سوم: رنج لاغری و لذت چاقی!..... ۱۲

روز چهارم: بهانه ی ذهن لاغری!..... ۱۴

روز پنجم: وزنم برمیگرده؟..... ۱۶

روز ششم: نکنه خیلی چاق بشم!..... ۱۸

روز هفتم:..... ۲۰

هفته ی ششم

۲۱

روز اول: جملات تاکیدی!..... ۲۲

روز دوم: چاق شدن آسان است!..... ۲۴

روز سوم: تعهد به حال خوب!..... ۲۶

روز چهارم: ترموستات وزنی در ذهن!..... ۲۸

روز پنجم: ترازوی ذهن!..... ۳۰

روز ششم: چاقی با غذاهای لاغر کننده!..... ۳۲

روز هفتم:..... ۳۵

- روز اول: مشکلم با لاغری! ۳۷
- روز دوم: قانون ۳! ۳۹
- روز سوم: بهانه های غذا نخوردن! ۴۱
- روز چهارم: به خودمون قول بدیم! ۴۳
- روز پنجم: می ترسم ولی اقدام می کنم ۴۵
- روز ششم: وقت کافی ندارم! ۴۷
- روز هفتم: ۴۹

- روز اول: مشکلم با لاغری! ۵۱
- روز دوم: خوشبختی! ۵۳
- روز سوم: اگر به وزن هدف برسم ۵۵
- روز چهارم: رفتار من در چاقی چگونه است؟! ۵۷
- روز پنجم: نکات مثبت خودتو ببین ۵۹
- روز ششم: شرایط سخت زندگی! ۶۱
- روز هفتم: ۶۳

مقدمه

به شما دوست عزیز و متناسبم تبریک می گویم که ترم اول دوره ی چاقشو را به خوبی به پایان رسانده و ترم دوم را با قدرت شروع کرده اید. مطمئن هستم در ترم اول دوره به راحتی متوجه شده اید که افزایش وزن و رسیدن به اندام ایده آل کاری بسیار راحت است و با انجام دادن یکسری رفتارهای مداوم به آسانی می توانیم به وزن ایده آل خود دست پیدا کنیم.

رسیدن به وزن ایده آل رویایی نیست که در یک روز و یک شب رخ دهد بلکه همانند بسیاری از موفقیت هایی که در زندگی داشته ایم بایستی مراحل را طی کنیم تا بتوانیم آروزیمان را به واقعیت زندگی تبدیل کنیم.

ممکن است در این مسیر بارها احساس شکست و ناتوانی رسیدن به وزن ایده آل در شما ایجاد شده باشد اما چون آرزوی بزرگی در سر داشته اید با قدرت مسیر را ادامه داده اید و امروز که ترم اول را به خوبی پشت سر گذاشته و وارد ترم دوم شده اید از اینکه اجازه

نداده اید ناامیدی بر شما غلبه کند بسیار خوشحال هستید. بنابراین
بایستی نتیجه بگیریم که ممکن است افکار مخرب و ناامید کننده باز
هم در این مسیر در ذهن ما ایجاد شود ولی با همان قدرتی که در
گذشته اجازه ندادیم امروز هم سعی می کنیم جلوی آن را بگیریم و
امیدواری را سرلوحه کار خود قرار می دهیم.

با ارزی رسیدن به اندام ایده آل
وحید خانی