

۲۳.۴.۸۱
۱۴۰۱/۴/۱۲

مثل دکترها رژیم بگیر

www.ketab.ir

ترجمه پریسا دانشمندی

تالیف آرتین امتیازجو و عمرکاکاتی

بهار ۱۴۰۱

انتظارجو، آرتین - Entezarjou, Artin

مثل دکترها رژیم بگیر / تالیف آرتین انتظارجو، عمر کاکاتی؛ ترجمه پریسا دانشمندی.
تهران : انتشارات بین المللی شمس، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری : ۲۸۴ ص.

978-964-6696-74-7

عنوان اصلی : Diet Like A Doctor, 3th, 2019.

موضوع : رژیم لاغری، Reducing diets

شناسه افزوده : کاکاتی، عمر، Kaakati, Omar - دانشمندی، پریسا، ۱۳۶۷-، مترجم

RM۲/۲۲۲

۶۱۳/۲۵

۸۸۶۹۸۱۵

کتابشناسی ملی

www.ketab.ir

مثل دکترها رژیم بگیر

تالیف آرتین امتیازجو و عمر کاکاتی

ترجمه و ویرایش پریسا دانشمندی

چاپ اول در ۱۰۰ نسخه

شابک ۷-۷۴-۶۶۹۶-۹۶۴-۹۷۸

انتشارات بین المللی شمس

فهرست

۱	فصل اول: قبل از شروع، هدف خود را مشخص کنید
۲	سلامتی و تندرستی
۳	برترین قاتلین ما
۷	داشتن چربی کمتر همیشه به معنای سلامتی بیشتر نیست
۸	بازتابی از تصویر بدنی
۱۰	کاهش وزن در برابر کاهش چربی
۱۶	خلاصه
۱۷	منابع
۲۱	فصل دوم: اصول
۲۲	درشت مغذی‌ها
۲۵	کربوهیدرات‌ها و فیبر
۲۸	چربی‌ها: اشباع، غیراشباع، ترانس
۳۲	پروتئین: درشت مغذی مهم
۳۶	ریز مغذی‌ها
۳۷	کالری‌ها
۴۲	کاهش چربی (کاهش وزن)
۴۴	ما مواد مغذی نمی‌خوریم، ما غذا می‌خوریم!
۵۱	منابع
۵۳	فصل سوم: قانون اول
۵۳	مهارت ایجاد عادات جدید: تداوم چیز است که اهمیت دارد
۵۴	پاداش: چرا به خوردن غذاهای اشتباه ادامه می‌دهید؟
۶۱	دروغ بزرگ انگیزه و اشتیاق
۶۳	هدف پایداری است، نه اینکه یک رژیم عالی داشته باشیم
۶۶	برنامه‌ریزی مجدد مغز
۶۶	چالش سه مرحله‌ای برای ایجاد عادت
۷۰	کنترل خودکار عادات
۷۲	ایجاد عادات درست
۸۰	ذهنتان را روی موفقیت تنظیم کنید
۸۷	کاری را انجام دهید که بهترین نتایج را برای شما به ارمغان بیاورد
۹۱	عملگرا باشید: نحوه پیاده‌سازی
۹۱	اجرای قانون اول!
۹۴	منابع

۹۷	فصل چهارم: قانون دوم
۹۸	کالری‌ها پادشاه هستند: شمارش و یا محدودیت
۹۹	چرا کیفیت مواد غذایی مهم است؟
۱۰۳	میتوان کالری مصرفی را تحت کنترل داشت:
۱۰۳	دو استراتژی اصلی برای کاهش وزن
۱۰۴	گزینه اول: کالری شماری
۱۱۰	گزینه ۲: انتخاب هوشمندانه مواد غذایی
۱۲۳	برچسب اطلاعات غذایی را بخوانید
۱۲۸	چرا نباید درباره هر کالری که مصرف می‌کنید، نگران باشید
۱۳۳	چرا استراتژی کالری ورودی در برابر کالری خروجی همیشه کارساز نیست؟
۱۳۵	BMR چگونه روی کالری خروجی تاثیرگذار است؟
۱۳۶	چگونگی تاثیرگذاری NEAT روی کالری خروجی
۱۳۷	TEA چگونه می‌تواند روی کالری خروجی تاثیرگذار باشد؟
۱۳۸	TEF چگونه روی کالری خروجی تاثیرگذار است؟
۱۳۹	بدن شما ماشین ذخیره کالری است
۱۴۰	لپتین چگونه می‌تواند روی کالری ورودی تاثیرگذار باشد؟
۱۴۱	گرلین چگونه می‌تواند روی کالری ورودی تاثیرگذار باشد؟
۱۴۲	انسولین چگونه می‌تواند روی کالری ورودی تاثیرگذار باشد؟
۱۴۶	شکاف انرژی
۱۴۸	مبارزه علیه متابولیسم
۱۵۳	خلاصه
۱۵۴	اقدام به عمل:
۱۵۴	چگونگی پیاده‌سازی قانون #۲ همین حالا!
۱۵۵	منابع
۱۵۹	فصل ۵: قانون سوم
۱۵۹	قرارگیری در موقعیت مصرف غذاهای اشتباه را به حداقل برسانید
۱۶۱	تصویری از انتخاب‌ها
۱۶۵	شما محصول زن‌ها و محیط اطراف خود هستید
۱۶۸	محیط پیرامون شما بیش آنکه شما بپذیرید، بر شما تاثیر می‌گذارد
۱۶۹	بازاریابی: تبلیغ مواد غذایی اشتباه
۱۷۲	تفاوت میان میل به خوردن و گرسنگی واقعی
۱۷۵	آیا از نظر ژنتیکی محکوم به نابودی هستید؟
۱۷۸	هنگام رویارویی با وسوسه‌هایتان باید چه کاری انجام دهید؟
۱۸۳	خلاصه

۱۸۴.....	اقدام به عمل: چگونگی پیاده‌سازی قانون دوم در همین لحظه!
۱۸۵.....	منابع.....
۱۸۹.....	فصل ۶: قانون چهارم.....
۱۸۹.....	آمادگی برای ایجاد تغییر: قواعد زندگی امروز ناسالم است.....
۱۹۰.....	ناسالم بودن در دنیای امروز، امری عادی است.....
۱۹۲.....	حلقه روابط اجتماعی و تاثیر آن روی غذا خوردن شما.....
۱۹۳.....	چگونه شرایط را آسانتر کنیم؟.....
۱۹۶.....	از این مسیر لذت ببرید.....
۱۹۸.....	خلاصه.....
۱۹۸.....	اقدام به عمل: نحوه پیاده‌سازی.....
۱۹۸.....	اجرای قانون چهارم همین حالا!.....
۱۹۹.....	منابع.....
۲۰۱.....	فصل ۷: قانون پنجم.....
۲۰۱.....	برنامه‌ریزی درباره جزئیات: موارد کوچک نیز حائز اهمیت هستند.....
۲۰۳.....	کالری‌های پنهان.....
۲۰۴.....	اعمال میانبرهای غذایی کوچک، برای کاهش وزن.....
۲۰۵.....	فعالیت‌های کوچک.....
۲۰۸.....	خوب خوابیدن.....
۲۱۰.....	جزئیات کوچک اهمیتی ندارند: یکبار و برای همیشه افسانه‌های برتر فیتنس، رد می‌شوند.....
۲۱۸.....	خلاصه.....
۲۱۹.....	اقدام کنید: نحوه پیاده‌سازی.....
۲۱۹.....	اجرای قانون پنجم همین الان!.....
۲۲۰.....	منابع.....
۲۲۹.....	فصل هشتم:.....
۲۲۹.....	۲۲ گام تا کسب موفقیت در کاهش وزن.....
۲۷۲.....	منابع.....
۲۷۴.....	سخن پایانی.....

مقدمه

با وجود پیشرفت‌های روزافزون در زمینه سلامتی هنوز هم یک روش مشخص و بهینه برای کاهش وزن یا حفظ تناسب‌اندام برای همه افراد وجود ندارد. برای کاهش وزن موفق و سالم نیاز است تا شما لایف‌استایل جدیدی را پیش بگیرید. در این کتاب سعی کردیم آنچه در کالج پزشکی آموختیم، تجربه کار در کلینیک و تجربه مربیگری را به صورت راهکارهای ساده و عملی ارائه دهیم. همچنین باورهای رایجی که در زمینه فیتنس توسط مربیان ورزشی هرروزه ارائه می‌شود را بررسی کنیم و آنچه از نظر علمی قابل اثبات نیست را رد کنیم. در واقع با بررسی مطالعات فراوان این حوزه، تجربیات شخصی و نیازهای فردی سعی کردیم تا اپویندنس بیس (بر مبنای مطالعات علمی) صحبت کنیم. نسخه اولیه کتاب ۵۰ صفحه بود که در سال ۲۰۱۷ ارائه شد. در سال ۲۰۱۹ آپدیت جدیدی ارائه شد که در آن هرآنچه فرد نیاز دارد تا برای تنظیم رژیم غذایی خود بداند را ارائه دادیم. هدف ما این بود که افراد به جای راه‌حل‌های سریع و بی‌حاصل راه‌حل‌های بلندمدت و پایدار را پیدا کنند.

هدف ما این است که بعد از مطالعه این کتاب نه تنها ظاهری زیباتر داشته باشید، بلکه زندگی سالم و لذت‌بخشی را تجربه کنید.

از شما می‌خواهیم که به جای اینکه دنبال راه‌حل‌های کوتاه‌مدت و ناپایدار باشید روی تغییر لایف‌استایل و انتخاب رژیم غذایی مناسب با شرایط زندگی خود تمرکز کنید تا بتوانید نتایج آن را در بلندمدت حفظ کنید.

در ابتدا راه‌حل‌های مناسب و دلیل علمی پشت آن را توضیح می‌دهیم و سپس یک روش مرحله‌به‌مرحله ارائه می‌دهیم تا بتوانید تمام موارد ارائه شده در کتاب را در زندگی فردی خود اجرا کنید و لایف‌استایل خود را تغییر دهید.

در EBT ما همواره اطلاعاتی علمی ارائه دادیم و در این کتاب هم از گایدلاین‌های معتبر تغذیه‌ای و مطالعات مختلف استفاده کردیم. در پایان هر فصل منابع خود را ارائه دادیم که در مجموع شامل ۲۵۹ رفرنس است. در صورت نیاز می‌توانید به رفرنس‌ها مراجعه کنید.

ارادتمند

دکتر آرتین انتظارجو

دکتر عمر کاکاتی