

به نام خدا

آگاهانه خوردن، تنها راه لاغری

کتاب راهنمای انتخاب‌های سالم غذایی،
پایانی بر تغذیه احساسی و داشتن حال خوب

سوزان آلبرز

ترجمه

فائزه بهمنی

فائزه امانی

فرشته فربودی



انتشارات نوا الکترونیک

سرشناسه	البرز، سوزان Albers, Susan
عنوان و نام پدیدآور	آگاهانه خوردن، تنها راه لاغری: کتاب راهنمای انتخاب‌های سالم غذایی، پایانی بر تغذیه احساسی و داشتن حال خوب/ سوزان آلبرز؛ ترجمه فائزه بهمنی، فائزه امانی، فرشته فریبودی.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۵ ص: ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	978-600-869492-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Eating mindfully : how to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food, 2nd ed, 2012.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "آگاهانه خوردن: پایان‌بخشی به خوردن بدون فکر و لذت بردن از ارتباط متوازن" و "آگاهانه خوردن: راهنمای ترک عادت‌های غذایی ناسالم و لذت بردن از غذا" توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	کتاب راهنمای انتخاب‌های سالم غذایی، پایانی بر تغذیه احساسی و داشتن حال خوب.
عنوان دیگر	آگاهانه خوردن: پایان‌بخشی به خوردن بدون فکر و لذت بردن از ارتباط متوازن.
عنوان دیگر	آگاهانه خوردن: راهنمای ترک عادت‌های غذایی ناسالم و لذت بردن از غذا.
موضوع	عادت‌های غذایی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Food habits-- Psychological aspects
موضوع	غذا خوردن
موضوع	(Eating) (Philosophy)
موضوع	خودآگاهی
موضوع	(Self-consciousness) (Awareness)
شناسه افزوده	بهمنی، فائزه، مترجم
شناسه افزوده	امانی، فائزه، مترجم
شناسه افزوده	فریبودی، فرشته، مترجم
رده بندی کنگره	۳۵۷TX
رده بندی دیویی	۰۱۳/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۳۵۹۱۷
وضعیت رکورد	فیبا

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فرا انگیزش

www.ketab.ir

آگاهانه خوردن، تنها راه لاغری

تالیف: سوزان آلبرز

ترجمه: فائزه بهمنی - فائزه امانی - فرشته فریبودی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۹۵ صفحه رحلی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: حبیبی

صفحه‌آرایی: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-92-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۹۲-۲

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۰۵۱ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۳۲۲۲۷۸۶۳

حق چاپ محفوظ است

- ۴- راهی برای افزایش انرژی (بدون مصرف کافئین) ۵۷
- ۵- روحیه خود را با غذا تقویت کنید ۶۰
- ۶- سپر گفت و گو با خود را ایجاد کنید ۶۴
- ۷- با وسوسه غذا مقابله کنید ۶۷

بخش سوم: طرز فکر

- ۱- چگونه اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم ۷۱
- ۱- اصلی‌ترین دلیل ناراحتی را حذف کنید ۷۴
- ۲- هنگامی که احساس چاقی می‌کنید چه باید کرد ۷۶
- ۳- قبل از غذا خوردن این کار را انجام دهید ۷۸
- ۴- حرکات آگاهانه را تمرین کنید ۸۰
- ۵- غذاهایی که به تمرکز شما کمک می‌کنند ۸۲

بخش چهارم: انگیزه

- ۱- سرودها و جملات انگیزشی روزانه ۸۵
- ۲- با افکار درگیرکننده مقابله کنید ۸۸
- ۳- با کمال‌گرایی مقابله کنید ۹۰
- خلاصه ۹۴
- سوگندنامه خوردن آگاهانه ۹۵