

رژیم درمانی نوین

رژیم مناسب من!!

دکتر حمیدرضا فرشچی
دکتر سیده آمنه مجد

سرشناسه	:	فرشچی، حمیدرضا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	رژیم درمانی نوین رژیم مناسب من! / حمیدرضا فرشچی، سیده آمنه مجد.
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگ سبز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ص: مصور.
شابک	:	978-964-9906-93-5
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	رژیم لاغری
موضوع	:	رژیم غذایی
موضوع	:	تغذیه
شناسه افزوده	:	مجد، سیده آمنه، ۱۳۵۷ -
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ۴۳۶٫۴ / ۲ / ۲۲۲ RM
رده‌بندی دیوینی	:	۶۱۳/۲۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۲۲۱۸۱۳۲

فرهنگ سبز

نام کتاب: رژیم درمانی نوین رژیم مناسب من!!
 مؤلفان: دکتر حمیدرضا فرشچی و دکتر سیده آمنه مجد
 صفحه‌آرا: مهدیه‌السادات بهشتی مقدم
 طراح جلد: خیرا... اصغری
 چاپ اول: ۱۳۸۹
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 ناشر: انتشارات فرهنگ سبز
 چاپ و صحافی: هنر سرزمین سبز
 شابک: 978-964-9906-93-5
 قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان پاکستان، کوچه چهارم،

پلاک ۱۰

www.farhangesabz.ir

آدرس اینترنتی:

۱۵۸۱۵-۳۷۵۱

صندوق پستی:

۸۸۵۱۳۱۸۹

تلفن انتشارات:

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۷
- فهرست سوالات ۱۳
- بخش اول ۲۵
 - کالری و درشت مغذیها در رژیم غذایی
- بخش دوم: ۱۱۱
 - وعده‌های غذایی و کنترل وزن
- بخش سوم: ۱۳۳
 - رژیم غذایی مناسب
- بخش چهارم: ۲۱۹
 - داستان افراد موفق در رژیم درمانی نوین
- بخش پنجم: ۲۳۳
 - کالری فعالیتهای بدنی

پیشگفتار

رژیم درمانی نوین

رژیم مناسب من !!

کاهش وزن از طریق پرهیز غذایی در یک دوره زمانی کار چندان سختی نیست ولی نکته مهم آنست که خیلی از توصیه‌ها و تجربیاتی که دیگران درباره رژیم در اختیار ما می‌گذارند.

۱- در بعضی از موارد منجر به کاهش وزن نمی‌شود و گاه عوارضی را به همراه خواهد داشت.

۲- رژیم‌های نادرست غذایی اگر هم باعث کاهش وزن گردند به دلیل عدم تطابق با زندگی معمول دیری نخواهد پایید که شما را از ادامه آن منصرف و در آینده نه چندان دوری در یک رده وزنی بالاتر قرار می‌دهند.

این موضوع که چه غذایی خوبست و یا چه غذایی برای رژیم گرفتن بد محسوب می‌شود، یکی از مشکلات رایج خیلی از افرادی است که به کنترل وزن خود اهمیت می‌دهند. شما حتما در جمع‌های دوستانه و یا خانوادگی خود بارها

دیده‌اید که مطرح می‌شود فلان ماده غذایی باعث می‌شود شما راحت لاغر شوید و یا فلان غذا رژیم شما را دچار اختلال می‌کند. یا اینکه بعضی می‌گویند برای اینکه وزن کم کنید حتماً یک وعده در روز باید غذا بخورید و یا فلان ماده غذایی را از رژیم خود حذف نمایید!! مجموعه این توصیه‌ها خیلی از اوقات شما را که قصد رژیم گرفتن دارید، دچار سر در گمی می‌نماید و رژیم غذایی و کلا غذا را برای شما به عنوان یک دشمن جلوه می‌دهد.

از طرف دیگر وقتی خانواده تان، شما را در این اضطراب می‌بینند کلا با رژیم گرفتن شما مخالفت می‌ورزند. نتیجه آن خواهد شد که خیلی از مراجعه کنندگان به کلینیکهای چاقی در هنگام مراجعه با یک ترس از رژیم و ناراحتی از اینکه باید از شیوه زندگی معمول خود فاصله بگیرند، مراجعه می‌نمایند. واقعیت آنست که داشتن اطلاعات صحیح در زمینه مواد غذایی و نکات تغذیه‌ای در یک رژیم منطقی باعث خواهد شد هم شما از مواد غذایی و غذاهای لذیذ لذت ببرید و هم بتوانید وزن‌تان

را کنترل نمایید. ما در این کتاب سعی می‌نماییم، جواب سوالات متدوالی که از مراجعه کنندگان به «کلینیک رژیم درمانی نوین» درباره رژیم غذایی جمع آوری شده است را بطور حتی الامکان ساده پاسخ گوئیم. این کتاب همچنین سعی می‌نماید با ارائه اطلاعات صحیح درباره موادغذایی، رژیم غذایی و نکات لازم الاجرا در یک رژیم صحیح شما را در موارد ذیل کمک نماید.

۱- غذا و موادغذایی را برای خود یک

دشمن تصور ننمایید.

۲- از رژیمهای غیر منطقی که همراه با

عوارض فراوان بوده و خانواده‌تان را

نسبت به سلامتی شما نگران می‌نماید،

دوری بجوئید.

۳- اطلاعات لازم برای شروع یک رژیم

غذایی متناسب با سبب غذایی خود را

بدست آورید و از اینکه از یک نوع ماده

غذایی لذت ببرید دچار احساس گناه

نشوید.

در پایان لازم می‌دانیم از خانم ایراندخت نیکبخت،

کارشناس تغذیه که در تهیه این کتاب تلاش فراوان

داشته اند، کمال تشکر را داشته باشیم. لازم به ذکر است که بدون شک این کتاب دارای کاستیهایی است که پیشنهادات شما خوانندگان محترم می تواند در انتشارات آینده این کتاب راهگشا باشد. لذا باعث مزید امتنان خواهد بود اگر نکات پیشنهادی خود را به ایمیل: books@novindiet.net ارسال فرمایید، یا از طریق تلفن ۰۲۱-۲۲۲۶۳۰۰۲ و یا پست به آدرس تهران، خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد جنب ایستگاه مترو شریعتی، ساختمان نیکان طبقه ۴ واحد پنج- یا ما در میان بگذارید. ضمناً جا دارد از مدیریت محترم انتشارات فرهنگ سبز جناب آقای دکتر احمد اسماعیل تبار و دوستان عزیزم آقایان مهدی اسماعیل تبار و هرمز شجاعی مهر کمال تشکر و قدردانی را نمایم.