

به نام آفریدگار یکتا

چگونه خوردن

با تغییر عادت در خوردن زندگی شما تغییر می‌کند.

نویسنده: سوزی اورباچ

برگردان: بهرام بوربور



نشر آفتاب صبح

Orbach, susie

اوربیک، سوزی ۱۹۴۶ م

چگونه خوردن: با تغییر عادت در خوردن زندگی شما تغییر می‌کند / نویسنده (سوزی اوربیک)، بهرام بوربور، - تهران: آهنگ

ISBN : 964-8577-06-4

صبح ۱۳۸۴، ۷۲ ص

susie orbach on eating, 2002.

عنوان اصلی

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. اختلال در غذا خوردن. ۲. غذاهای متداول. الف بوربور،

بهرام، مترجم. ب. عنوان ج. عنوان: با تغییر عادت در خوردن

زندگی شما تغییر می‌کند.

۱۸ الف ۳ الف / RC ۵۷۲ ۶۱۶ / ۸۵۷۶

م ۸۴-۴۳۱۱۱

۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران

انتشارات آهنگ صبح

مؤلف سوزی اوربیک

مترجم بهرام بوربور

قطع رقعی

تیراژ ۱۰۰۰

تاریخ انتشار پاییز ۱۳۸۴

نوبت چاپ اول

حروفچینی و صفحه‌آرایی ف. ممتازی

بهاء ۱۰۰۰۰ ریال

ISBN: 964 - 8577 - 06 - 4

شابک: ۹۶۴ - ۸۵۷۷ - ۰۶ - ۴

دفتر مرکزی: خیابان میرداماد، میان محسنی، خیابان شاه‌نظری، خیابان فرجام،
خیابان سپاهان، خیابان خواجهی، پلاک ۱۸ واحد ۱۶ تلفاکس: ۲۲۲۶۵۹۲۵ (۰۲۱)

E.mail: mohsensenati2000@yahoo.com



آهنگ صبح

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۹	چگونه از این کتاب استفاده کنید
۱۱	اولین ها اول
۱۵	کلیدها
۱۷	کلید اول - میل کنید موقعی که گرسنه هستید
۲۳	کلید دوم - خوراکی را میل کنید که بدنتان آن را می طلبد
۳۵	کلید سوم - ببینید چرا موقعی که گرسنه نیستید دست به خوردن می زنید
۴۵	کلید چهارم - هر لقمه ای را امتحان کنید
۵۵	کلید پنجم - لحظه ای که احساس سیری می کنید دست از خوردن بکشید
۷۷	پرسشها و پاسخها

مقدمه مترجم

خوراکیها و چگونگی بهره‌گیری از آنها از نظر نوع، میزان و زمان مطلبی است که هم از نظر سلامت و شادابی مهم بوده و هم از نظر جلوه‌ی ظاهری انسانها.

می‌توان گفت بعد از هوا، غذا مهم‌ترین نقش را در زندگی انسان دارد. بنابراین هر چه بیشتر به این امر پرداخته شود باز هم زیاد نیست.

با امید این که همگی افراد فرصت اندیشیدن و پرداختن به این مقوله درجه اول را داشته باشند.

بهرام بور بور

