

# راز چربی سوزی سریع و کاهش وزن من

[www.istgahe-tanasob.ir](http://www.istgahe-tanasob.ir)

## راز چربی سوزی سریع و کاهش وزن من

سلام به تو دوست عزیزم

در این کتاب کوچک قصد دارم تجربه ی تاثیر گذار خودم رو در مسیر قرارگیری صحیح کاهش وزن و تناسب اندام با شما خواننده و همراه عزیز بازگو کنم و موضوع رسیدن به ایده آل وزنی خودم رو اینکه چطور در بازه زمانی کوتاه وزن خودم رو به وزن ایده آل رساندم صحبت کنم در ادامه به این مساله خواهم پرداخت که چگونه میتوان وزنی ایده آل داشت و در عین حال متناسب بود



[www.istgahe-tanasob.ir](http://www.istgahe-tanasob.ir)

## هدف گذاری و اراده

دغدغه هایم را به یاد می آورم و به ناگاه یاد آرزوهایمی می افتم که روزگاری در سر داشتم و یکی از بزرگترین اهدافم رسیدن به وزن ایده آل و مناسب بود و همیشه آرزو میکردم که ای کاش وزنی متعادل و مناسب داشتم و بهترین سال های گذران عمرم رو به اون شکلی که همیشه آرزوش رو داشتم پیش میبردم .

اما همیشه یه دغدغه و هدف بزرگ در سر میپوراندم که لازمه رسیدن به اون هدف داشتن خیلی از مواردی بود که در آینده به دست می آوردم و یکی از تاثیرگذارترین آنها وزن متعادل بود که نه تنها اون رو نداشتم بلکه شیوه صحیح و اصولی رسیدن به اون رو هم نیز بلد نبودم و نمیدانستم که از کجا شروع کنم و از صحیح بودن اون روش ها اطمینان خاطر نداشتم و باز هم نمیدانستم که اگر مثلاً روش 1 رو شروع کنم در انتها به کجا خواهم رسید و همینطور اگر سایر روش ها رو شروع کنم به کدام سمت هدایت خواهم شد

### **آیا به هدفم که رسیدن به وزن ایده آل و تناسب اندام هستم خواهم رسید یا خیر؟!**

این بزرگترین سوالی بود که همیشه توی ذهنم بود و با مرور کردن شرایط سلامتی و زندگی دیگران که در گذشته شرایطی مشابه شرایط من داشتند و بعد از گذراندن دوره های مختلف رژیم و ورزشی تلاش هایشان بیهوده بود همیشه من رو هراسان میکرد و از اینکه من هم به گونه ای که آنها مسیر رو اشتباه پیمودن و بی نتیجه ماندن این بار زندگی من هم به مانند آنها رقم خواهد خورد و من هم مانند سایر افراد شکست خورده ای بیش نباشم .

اما تمامی آنچه که در وجود من باعث میشد بیشتر جذب راه و مسیری که قراره قدم بزرگی در اون بردارم بشوم عزم و اراده ای بود که همیشه در من وجود داشت و خوشبختانه این اراده بسیار قوی بود و هرگز برایم قابل قبول نیست و نخواهد بود که در زندگی یه بازنده باشم و اهدافم تنها به آرزو و رویا منجر شود .

همونطور که اشاره کردم " اراده " بزرگترین عامل در رساندن انسان به تمامی جنبه ها و اهداف در زندگی است و برای رسیدن به تمامی اهداف چه کوچک و چه بزرگ اراده نقش اساسی و مهم و اثربخش در تمامی زمینه ها رو ایفا میکنه و بدون داشتن اراده انسان قادر به انجام دادن و مهمتر از اون قادر به سرانجام رساندن هیچ کاری نخواهد بود .

اراده نقش اساسی در به ثمر رساندن اهداف و خلق خواسته ها دارد و تجربه ای که بارها و بارها من و اراده من رو گزینش کرد و دژ مستحکمی از من و اراده من ساخت و بنا کرد رو میستایم و برایش تا ابدیت ارزش قائم زیرا با آزمون و خطاهایی که در زندگی من موجب شد توانایی های منحصر به فرد اراده در من رو تقویت کرد.

از مهمترین مواردی که از این آزمون ها میتوانم در اینجا برای تو دوست عزیزم مثال بزنم این بود که یادداشتی رو که مدت ها در قسمت یادداشت ها در گوشی تلفن همراه خودم ذخیره شده بود تغییر میدادم که این یادداشت مربوط میشد به زمان مشخصی که همیشه به عنوان زمان موعود ازش یاد میکردم که در این زمان و این ساعت مشخص تغییر اساسی و بزرگ رو در زندگی خودم ایجاد کنم .

این یه فرصت استثنایی برای من و اهدافم بود و حس و حال عجیبی نسبت به دیدن وقایعی که قرار بود به زودی در زندگی من اتفاق بیفته داشتم اینکه از اون روز مشخص به بعد دیگر اون آدم سابق نخواهم بود و عادت های نادرست غذایی که زندگی و سلامتی من رو به شکل مخرب به جلو هدایت میکرد از بین میرفت و عادات صحیح و موثر و اصولی جایگزین میشد .

از این رو بسیار هیجانزده بودم و حس و حالم تا رسیدن به اون روز تقویت میشد اما زمانی که به اون لحظه و اون روز تاثیر گذار و مهم قدم میگذاشتم شاید ساعاتی رو بر اساس ایده ای که تعیین کرده بودم پیش میبردم اما شوربختانه پس از چندین ساعت تسلیم اراده خویش میشدم و عادات نادرست دگر بار وارد زندگی من میشد .

این پروسه رو دنبال کردم چون به وقوع پیوستن اتفاقات خوب برای من یه امر کاملاً عملی به نظر میرسید و همیشه ایده آل بودن رو دوست داشتم و جدا از اینکه بسیار انسان کمالگرایی بودم و هستم هرگز از ادامه راه و رسیدن به هدف دلسرد نمیشدم و همچنان پرقدرت ادامه میدادم .

خوب به یاد دارم که این پروسه بیش از 2 سال به درازا کشید و من همچنان اثیر خواسته های لحظه ای و دقیقه ای شکم خود بودم و خط زدن و تغییر دادن تاریخ های مربوط به روز های موعودی که برای "تغییر" کردن در نظر گرفته بودم برایم امری بسیار عادی و پیش پا افتاده شده بود .

انجام این کار هم برایم سرشار از انگیزه بود و هم در انتها نا امیدم میکرد و این سوال رو در ذهنم ایجاد میکرد

**آیا مسیری که در آن برای تناسب اندام و کاهش وزن قدم برداشتم مسیری صحیح است !؟**

و همواره به دو جواب میرسیدم

الف ( بله

ب ) خیر

که برایم به غیر از جواب مانند دو گزینه عمل میکرد .

بله : به این خاطر برایم ارزشمند بود زیرا انگیزه و انرژی فوق العاده در من ایجاد میکرد و هم من رو سرشار از انرژی مثبت میکرد و هم ایمان داشتم که دارم راه درستی رو میرم و مهمتر از اون قدم برداشتم و مانند سایر افراد نبودم که نسبت به تمامی فرصت ها و جنبه ها و برنامه ها و شرایط متفاوت بی خیالی طی کنم و این برایم اهمیت ویژه ای داشت که به یادداشت ها مراجعه میکردم و با تغییر زمان مشخص انگیزه رو چند باره در خودم ایجاد میکردم و مثبت بودن افکار من رو چند برابر میکرد و از همه مهمتر اراده رو در من تقویت و گزینش میکرد .

و

خیر : به این خاطر که باعث بروز افکار نامناسب و غلط به زندگی من میشد و انرژی منفی رو افزایش میداد از طرفی به شخصیت ضعیفی تبدیل میشدم که اراده تصمیم گیری ندارد و همواره انجام تغییرات در سیستم زندگی و رسیدن به تناسب اندام و کاهش وزن برایش یه بازی بی مزه است و همینطور اطرافیان من رو نیز گاهی متعجب میکرد و در بعضی مواقع موجبات خنده و تمسخر دیگران را به شکل ناخواسته فراهم میکردم

بطور کل این سیستمی که در پیش گرفته بودم رو به دلایلی که ذکر کردم دوست داشتم و به ثمر رسیدن رفتاری که در رسیدن به ایده آلم داشتم من رو دلگرم میکرد اما این بزرگترین باور انسان است که خواستن توانستن است و در هر مسیری که قدمی برداری در همان مسیر و در همان حیطه جوابی بزرگ و دلگرم کننده و در صورت ادامه جوابی به مراتب بزرگتر دریافت خواهی کرد .

در کنار این اهدافی که برای خود پایه ریزی میکنید همواره هدفمند پیش بروید زیرا در صورت تقویت قوای اراده تمامی مسیر به مانند قطعه های پازل به هم چسبیده خواهند شد و مسیر قدم به قدم به شما نشان داده خواهد شد .

و من در گام های بعدی این سیستمی که برای اهداف کاهش وزن خود پیش میبردم رو ادامه میدادم همیشه در انتهای هفته عادت های نادرست غذایی رو جلو میبردم و همیشه ابتدا و یا اواسط روز های هفته را به شروع تغییرات موکول میکردم که این امر به خودی خود من رو آماده تر میکرد .

همینطور که مسیر پر از اشتباه و در عین حال درستی رو پیش میرفتم به شخصی برخوردی که مشابه تصمیمات من رو در راه رسیدن به ایده آل جسم و ذهن و اندام رو داشت که به شخصه اراده ای پولادین رو در وی یافتم که با برنامه صحیحی که برای خود به شکل روزانه و مستمر در پیش گرفته بود طی بازه زمانی بسیار کوتاه نتایج عالی در وی قابل رویت بود که با برنامه صحیح غذایی آغاز میشد و در طول روز با ورزش های مناسب با وعده های سالم غذایی و خواب مناسب به اتمام میرسید که عملکرد وی در خود شروع دگرگون سازی در من رو منجر شد .

اگر خودآگاه و یا ناخودآگاه به مسیر پیشرفت در زندگی سالم و تناسب اندام هدایت شدید همواره انسان های مشابه به خودتان به لحاظ رفتارهای نادرست غذایی را به سمت خودتان جذب کنید و از آنها بخواهید که با شما همراه شوند و همینطور بر عکس اگر آنها برنامه بهتری در پیشبرد اهداف زندگی سالم و تناسب اندام دارند از آنها بخواهید تا اطلاعات مفیدشان را با شما به اشتراک بگذارند چون اگر اراده قوی دیگران بر شما ذره ای تاثیر بگذارد باور داشته باشید که تا پایان مراحل دگرگون سازی بدن پیش خواهید رفت .

همینطور که ساعات و بازه های زمانی را تغییر میدادم به مرور زمان فواصل زمانی بین تغییرات رو افزایش دادم و مدت زمان رو به بالاترین های استاندارد های بدنم رساندم که بعد از گذشت 1 هفته توانستم جهش بزرگی رو به ثمر برسونم و این بار این فاصله رو به 2 هفته رساندم که نشان از پیشرفت خوب من در این سیستم داشت .

و این مهم رو تکرار کردم و ادامه دادم و صرف نظر از این که چه نوع تغذیه ای رو در رسیدن بدنم به تناسب دلخواهم داشتم از این مهم شاد بودم که توانسته بودم مدت زمان دگرگون سازی رو به 1 ماه برسونم که در نوع خودش برای من بی نظیر بود .

اما همینجور که این مسیر رو ادامه میدادم در تغذیه خود نیز تغییرات فوق العاده ای را ایجاد کردم که از مهمترین اتفاقات اون نوع از تغذیه این بود که بسیاری از بیماری های

کوچیک و بزرگی که باهاشون دست و پنجه نرم میکردم حالا به گوشه ای رفته بودن که دیگر برای من وجود نداشتن و چیزی از اون بیماری ها به چشم نمیدیدم حتی سردرد و ترشحات اسید معده و گاها سرگیجه نیز برای من وجود نداشت .

سیستم رو بارها و بارها دنبال کردم و تکرار چون بهم جواب میداد و موفق شدم در 3 ماه به نتایج خیره کننده ای برسم با اراده ای که بارها اون رو کیفیت سنجی کرده بودم الان تبدیل شده بود به یکی از قویترین و متداوم ترین ها و بسیار خرسند و شاد بودم از این اتفاق خارق العاده .

برای خود جدولی هدفمند ساخته و برنامه ای از فعالیت های روزانه خود را در آن قرار دهید ترجیحا یادداشت های تلفن همراه بهترین گزینه است زیرا دسترسی به محتویات اطلاعاتی بسیار راحت و آسان است و در عین حال استفاده اکثریت بیشتر نسل ما در این روزهای رو به پیشرفت دنیای تکنولوژی بیشتر و بیشتر است .

برای شروع و دگرگون سازی اندام و از بین بردن اضافات بدن خود آماده شوید در ادامه نقش تغذیه مهمی که در طول مدت به ایده آل رسیدن اندام خودم استفاده کردم رو با هم مرور میکنیم و تو دوست عزیزم رو با نوع تغذیه ای که داشتم آشنا میکنم .

## تغذیه سالم و مناسب



مهمترین موضوع و مساله ای که همواره انسان را در زندگی تحت تاثیر خود قرار میدهد تغذیه انسان است تغذیه ای که میتواند ادامه ی بقای انسان را تضمین کند تغذیه ای که میتواند شارح باطری زندگی انسان باشد تغذیه ای که موجب افزایش خون بدن انسان میشود و عمل خون رسانی را در بدن بهبود میبخشد تغذیه ای که اگر در بدن به مرز کمبود برسد بدن انسان تمامی مقاومت های خود را از دست داده و نسبت به بسیاری از بیماری ها آسیب پذیر میشود .

مهمترین نوع تغذیه انسان تغذیه ایست که موجب مقاومت بدن انسان در مقابل بسیاری از بیماری های کوچک و بزرگ و گاه خطرناک شود .



قبل از هر چیز اجازه بدید که از تجربه خودم در حیطه ی تغذیه قبل از شروع دگرگونی بدنم صحبت کنم .

زمانی که شروع به خوردن غذاهای نامناسب و چرب و آسیب زننده میکردم مانند تمامی مردم احساس فوق العاده ای داشتم و چنانچه الان نیز گاهی که بسیار کم به غذاهایی که باعث آسیب به اندام های گوارشی میشوند نزدیک میشوم حس خاص و قوی ای دارم شاید این ظاهر و طعم گول زندست که این حس بخصوص رو در هر انسانی تقویت میکنه و با گذر کردن از هر رستوران فست فودی پاها و دست های هر انسانی را سست میکنه .

نیروی جذبنده این نوع غذاها در سرشار بودن آنها از "روغن" است زیرا جذبندگی انسان در هر نوع غذایی چه گوشتی و چه گیاهی را موجب میشود و روحیه هر انسانی را در خوردن غذاهای چرب بیش از پیش تقویت میکند .

من نیز از این قاعده مستثنی نبودم و به شکل مداوم از این نوع غذاها استفاده میکردم و بدتر از اون به این دسته از غذاهای نامناسب اعتیاد پیدا کردم به شکلی که در هفته روزی نبود که چند وعده از غذاهای پرچرب و مضر استفاده نکنم و شروع کرده بودم به عادت که از بدترین اونها استفاده از نوشابه های قندی بود که برای سلامت جسم و جان هر انسانی در این دوره یه تهدید به حساب میاد .

پس از استفاده از این نوع غذاها که تعداد فروششان همواره بسیار زیاد و رو به افزایش است احساس رضایت بهم دست میداد و احساس میکردم که مبلغ مناسبی رو در جای مناسبی خرج کرده ام و برایم بینهایت رضایت بخش بود زیرا هم طعم بسیار عالی داشت و هم جزو دسته غذاهای مورد علاقه من و میلیون ها انسان بود .

**اما آیا میتوانست جایگزین غذای سالم و مناسب برای من باشد!؟**

**جواب این بود : هرگز**

زیرا روز به روز شاهد افزایش وزن خود بودم و گاهی نیز از اندازه گیری وزن خود واهمه داشتم و نمیخواستم وزنی رو که با خود حمل میکردم و نامناسب بود رو به شکل حساب شده بر روی صفحه نمایش ترازو ببینم و این امر من رو بیش از پیش افسرده و آزرده خاطر میکرد زیرا آن چیزی نبودم که دلم میخواست و این بدترین اتفاق ممکن بود .

با افزایش مصرف غذاهای ناسالم رفته رفته شاهد علائم خیلی از بیماری های کوچک و بزرگ بودم که یکی از شایع ترین آنها جوش های چربی بود که من رو مدام آزار میداد و به سلامتی و زیبایی من لطمه ی بزرگی وارد کرده بود به گونه ای که 7 سال پیاپی با این عارضه ی شایع به طرزی شدید دست و پنجه نرم میکردم .

همینطور در قسمت سر و دیگر نقاط بدن این عارضه دیده میشد که موجبات بسیاری از ناراحتی های من رو فراهم میکرد .

بعد از شروع دگرگونی که در خود ایجاد کردم به مرور زمان سیستم تغذیه خود را تغییر دادم و این در حالی بود که به پزشک و متخصص تغذیه نیز مراجعه نکرده بودم و از این مساله اطمینان داشتم که اگر در سیستم غذایی خود تغییری ایجاد کنم میتوانم به این واسطه خیلی از بیماری هایی که دارم رو درمان کرده و از خودم دور کنم .

با گذشت روز ها و هفته ها مصرف غذاهای ناسالم رو در هفته به 1 بار رساندم که به مانند تغییر در یادداشت های روز موعودی که برای تغییر در نظر گرفته بودم که در صفحات قبل به آن اشاره کردم این سیستم رو دوباره پیاده کردم و باز هم نتیجه فوق العاده ای از آن دریافت کردم که نوید خبر های خوشی رو در آینده بهم میداد که داری عادت های بد رو تغییر میدی و عادات صحیح رو جایگزین میکنی و این میتونه نه تنها باعث پیشرفت تو بشه بلکه میتونه تو رو به بلندترین قله های سلامتی برسونه .

دقیقا مانند شخصی که در دام اعتیاد گرفتار شده است . با خود درزمینه موفقیت رفتار کنید زیرا اگر موارد موفقیت را که موجب شکست هر چیزی که در زندگی بهش وابسته شده اید و یا بهش معتاد شده اید که میتواند به زندگی سالم شما چه از لحاظ سلامتی و چه به لحاظ زیبایی و تناسب لطمه وارد کند را قدم به قدم و اصولی پیش ببرید و مراحل صحیح را به شکل تاثیر گذار جلو ببرید در نهایت از تاثیر سریع آنها بر زندگی خودت متعجب خواهی شد که چگونه توانستی در یک بازه زمانی کوتاه و حساب شده دستاوردهای اینچنینی داشته باشی که موجب شادی و سلامتی تو شده .

برنامه هایی از عادت های غذایی خود تنظیم کرده و آنها را کیفیت سنجی کنید و غذاهای بی کیفیت و سرشار از چربی و قند را در بازه های زمانی کوتاه حذف کنید .

نقش میوه ها و سبزیجات در عملکرد هر چه بهتر احتیاط غذایی بسیار مناسب است و بطور کلی میوه ها و سبزیجات تازه در به ثمر رساندن اندام شما به اندام ایده آل نقش اساسی را بازی میکنند به یاد داشته باشید که همیشه میوه ها را خوب شسته و در وعده های مصرفی تان استفاده کنید .

آنها را در فضای مناسبی قرار داده و از قرار دادن آنها در مقابل تابش مستقیم نور خورشید و فاسد شدن دور نگه دارید " سیب " یکی از مهمترین و تاثیرگذارترین وعده مصرفی است که میتواند عطش شما را برای در امان ماندن از جذب مواد غذایی ناسالم حفظ کند سیب سرشار از آب و فیبر میباشد و به همین خاطر میتواند برای شما بسیار مفید باشد .

سیب ها میزان کلسترول را کاهش میدهند و برای قلبتان بسیار مفید هستند مصرف مرتب سیب در طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری های دستگاه تنفسی را کاهش میدهد .

پس تا میتوانید برای پیشبرد اهداف تناسبتان " سیب " نوش جان کنید .

جای گیاهی سبز:

به یاد دارم که ذره ای علاقه به نوشیدن این نوع چای نشان نمیدادم و تنها دیدن جعبه سبز رنگش من رو کیلومتر ها از اون دور میکرد و در طول ساعات روز هیچوقت به نوشیدن این چای فکر نمیکردم که همیشه در این مواقع تنها یک تلنگر و تنها یک استکان چای سبز که به دعوت دوستی مجبور به خوردنش شدم من رو ساعت ها آرام کرد .

خاصیت آرامبخشی که در خوردن اون استکان چای سبز وجود داشت تفکرات غلط من رو به کلی تغییر داد و باعث شد بیشتر در رابطه با این نوشیدنی عالی تحقیقاتی کنم که ثمره اون تحقیقات چیزی نبود جز اینکه چند جعبه چای کیسه ای سبز خریداری کردم و هر روز 2 ساعت پس از غذا چای سبز مینوشیدم که تاثیر فوق العاده ای بر جسم و جان من میگذاشت این پروسه ادامه پیدا کرد و من رو تبدیل به یه طرفدار واقعی چای سبز کرد

چای سبز یه چربی سوز طبیعی است که ماده به نام پلی فنول دارد که به افزایش حرارت بدن کمک شایانی میکند و میزان سوخت در سلول های چربی بدن شما را افزایش میدهد در نتیجه شما میتوانید با تنها نوشیدن چای سبز بدون اینکه کار دیگری انجام دهید وزن خود را کاهش دهید .

## دگرگون سازی



در این بخش های پایانی قصد دارم تجربه خودم رو به شکل جمع بندی شده و کامل شرح بدم اول اینکه لیستی از آرزوهای خودم ساختم و همیشه نگاهی به این لیست بلند بالا می انداختم و با خود فکر میکردم که چگونه میتوان به آنها جامه عمل پوشاند .

وقت گذاری بر روی لیست برنامه ها از اولین معیارهای موفقیت من در کاهش وزن بود اینکه روزانه به نحوه و چگونگی انجام آنها فکر میکردم و اینکه چگونه میتوانم در ادامه در صورت عدم موفقیت راه حلی عملی تر برای پیشبرد این اهداف بیاندیشم .

علامت گذاری روزهایی که برای من سرشار از حس خالص شادابی بود یکی دیگر از فاکتورهای موفقیت من بود " **تصمیم به تغییر** " از مهمترین دلایل شروع هر کاری است .

با اینکه نیروی اراده از قدرتمندترین هاست اما انگیزه گرفتن از موفقیت دیگران باعث میشود تبدیل به یک مهره قدرتمند شده و در بسیاری از مواقع نیز حتی از دیگران در این زمینه پیشی بگیرید .

دیدن موفقیت فرد یا افرادی که در حیطه ی دوستی با شما و یا بستگان شما قرار دارند میتواند عملکرد بسیار طولانی در پیشرفت بهبود وضعیتتان کند اینک انگیزه لازم را از دیگران بگیرید بسیار قوی تر از این است که به تنهایی اقدام کنید .

به غیر از علامت گذاری روزهایی که احساس خوبی برای تغییر دارید میتوانید طبق نتیجه گیری های من که باعث موفقیت شد فاصله روز ها و هفته ها را برای گزینش تغییر و اراده بیشتر و بیشتر کنید به گونه ای که اگر پس از گذشت 1 هفته با شکست و تسلیم شدن مواجه شدید این مقدار و فاصله رو به 2 هفته تغییر دهید که باعث بروز پیشرفت چشمگیری در شما خواهد شد .

با گذشت زمان و تقویت شدن اراده خود عادت های غذایی نادرست خود را در فواصل زمانی کوتاه و سپس بلند مدت تغییر داده که این امر باعث میشود در این راه ثابت قدم تر شده و نسبت به تسلیم شدن ضعف نشان ندهید .

ترجیحا از مکانها و رستوران هایی که در آن غذاهای پرچرب که به سلامت بدن و تناسب شما صدمه میزنند فاصله گرفته و حتی در مکان های شخصی نیز از اینچنین غذاها فاصله بگیرید .

استقامت کرده و ورزش کنید ورزش های هوازی از بهترین ورزش ها برای کاهش وزن میباشد به عنوان مثال دویدن طبق نظر عوام که بسیار هم ثابت شده است موجب کاهش وزن میشوند .

میوه و سبزیجات و آب آشامیدنی بزرگترین سکوی پرتاب در پیشرفت اهداف تناسب من بود که باعث شد در بازه ای 90 روزه به تناسب دلخواهم برسم .

موارد کاهش وزن و چربی سوزی شما باید به اینگونه باشد که :

1. تصمیم بگیرید
2. اراده کنید
3. هدف گذاری کنید
4. روز های مشخصی را برای تغییر خود انتخاب کنید
5. عادت های بد غذایی و پرخوری غذاهای ناسالم را از بین ببرید
6. فاصله خود را با غذاهای ناسالم حفظ کنید
7. از افراد موفق و تاثیر گذار کمک بگیرید
8. از آنها بخواهید در زندگی شما تغییرات مثبت ایجاد کنند
9. مثبت فکر کنید
10. اهداف و افق دیدتان وسیع باشد
11. میوه ها و سبزیجات سالم و تازه را به سیستم غذایی خود وارد کنید
12. با ورزش های هوازی روزانه چند صد کالری بسوزانید
13. هر هفته وزن خود را با ترازو بسنجید
14. افرادی که مشکلاتی مشابه مشکلات شما دارند را وارد حلقه سلامتی خودتان کنید
15. روزانه به میزان زیادی آب بنوشید
16. چای سبز از تاثیرگذارترین هاست از نیروی خارق العاده و تاثیرگذار آن قافل نشوید
17. هدفمند پیش بروید و با پزشک تغذیه نیز در صورت تمایل مشورت کنید
18. قبل از انجام مراحل دگرگون سازی قد و وزن خود را اندازه بگیرید
19. خواب کافی داشته باشید 20. انرژی خود را حفظ کنید و با انگیزه پیش روید



خب دوستان عزیزم به پایان این کتاب کوچک چند صفحه ای رسیدیم

موارد انگیزشی و آموزشی مفیدی رو با هم مرور کردیم در حله ی اول از تجربیات خودم گفتم اینکه چطور مراحل موفقیت خودم رو به واسطه مباحثی که در صفحات قبل بهشون اشاره کردم طی کردم و توانستم به کاهش وزن برسم و تغذیه سالم و ناسالم رو مورد بررسی قرار دادم که چه نقشی در زندگی من داشت و چگونه تغذیه سالم من رو وارد جاده تناسب و سلامتی و موفقیت کرد و اینکه چه مرحله لازمه تا تو دوست عزیزم هم همگام با آرزوهای خودت پیش بری و بتونی به ایده آل های خودت که یکی از اونها تناسب اندام و کاهش وزن هست بررسی هر چند که این کتاب چند صفحه ای خیلی موارد جامعی رو یا منابع جامعی رو شامل نشد و جز اولین کتاب ها و مقاله های من هست از شما عذر میخوام اگر به مطلبی اشاره نشد در ادامه و در آینده نزدیک مطالب جامع تری را با شما عزیزان سهیم میشوم .

در این کتاب 15 صفحه ای از تجربه خودم گفتم و یکی از روش هایی که با آزمون و خطا همراه با نیروی انگیزشی در من پیشرفت کرد و ازش عالی جواب گرفتم اما توصیه ای که به تو دوست خوبم دارم اینه که با من به واسطه وبسایتم در ارتباط باشی و از دیگر مطالبی که در آینده به شیوه ای مفصل انواع روش های کاهش وزن و تکنیک های آن را با جزئیات کاملتر منتشر خواهم کرد را دریافت کنی و نهایت استفاده رو ببری و تغییرات رو به چشم ببینی . ضمن اینکه محتوای گفته های من در این 15 صفحه به تنهایی میتواند با تمرین نیروی انگیزشی تو دوست عزیز را بسیار افزایش دهد .

در صفحه پایانی جا داره به مورد نهایی مهمی اشاره کنم که در ادامه من رو به شما بیشتر متصل میکنه و باعث میشه بزرگترین پل ارتباطی خودم و شما رو ایجاد کنم شما دوست و همراه عزیز من میتوانید با مراجعه به وب سایت من به آدرسی که در انتهای صفحه درج شده و همینطور در تمامی صفحات به شکل زیرنویس درج شده بهترین و معتبرترین ایمیل خود را در باکس دریافت ایمیل وب سایت وارد نمایید و فایل هدیه ارزشمندی که 7 کلید طلایی برای دستیابی به وزن ایده آل نام دارد را که بنده برای شما همراه عزیزم تهیه کرده ام را به رایگان دریافت کنید و بدین ترتیب میتوانم به واسطه ایمیل با شما همراه گرامی در ارتباط باشم و برای شما عزیزان مطالب و محتوای ارزشمند در زمینه کاهش وزن و تناسب اندام و تحول مطلب ارسال کنم و ایده ها و نظرات شما را بواسطه ایمیل دریافت کنم که به این شکل بتوانم سهمی کوچک در تحول سلامتی یک جامعه داشته باشم و پیروزی یکدیگر را با هم سهیم شویم .

به امید سلامتی تو دوست و همراه عزیز من .

روزگار بر شما خوش

[www.istgahe-tanasob.ir](http://www.istgahe-tanasob.ir)

[www.istgahe-tanasob.ir](http://www.istgahe-tanasob.ir) 2015 All Rights Reserved