



شاید ندونی دوست من...

## اما قراره به زودی زندگیت یک تحول عالی، بزرگ و خارق العاده رو تجربه کنه...

دوست خوبم سلام، من مجتبی لطفیان هستم، مدرس فیتنس و تناسب اندام و واقعا خوشحال هستم که با یکی دیگه از محصولات اسلش بادی دات کام در خدمت تو دوست خوبم هستم. محصولی جدید، به روز و بی نهایت قدرتمند که ایمان دارم زندگیت تو رو به معنای واقعی کلمه متحول میکنه...

تو رو با فرصت هایی آشنا می کنه که شاید قبلا هیچ اطلاعی ازش نداشتی... فرصت ها و تکنیک هایی که می تونه خیلی خیلی سریع تر از اونچه فکرش رو بکنی، تو رو به اهدافی که داری برسونه... بهت کمک کنه تا تک تک اهدافت رو خلق کنی، بهت کمک کنه تا ایده آل زندگیت کنی، نه مثل بقیه مردم!

شاید بپرسی ایده آل زندگیت کردن یعنی چی؟ ایده آل زندگیت کردن چه شکلیه؟ چه معیارهایی داره؟ یک زندگیت چه خصوصیات و ویژگی هایی باید داشته باشه تا ایده آل باشه؟ بقیه ی مردم چگونه زندگیت میکنن که ایده آل نیست؟ و...

و یک سوال خیلی خیلی مهم تر... که اگه الان، در حال حاضر روش زندگیت من ایده آل نیست، چگونه می توئم روال زندگیت رو ایده آل کنم؟

اجازه بده یک سوال ازت بپرسم... فرض کن مثلا اخیرا کمپانی نایکی یکی از محصولات جدیدش رو معرفی کرده... مثلا پیراهنی با طرح خاصی ارایه داده و یا مدل جدیدی از شلوار رو به بازار عرضه کرده... یا هر مورد دیگه ای! و تو به محض اینکه مثلا این محصول جدید نایکی رو ببینی، حسابی ازش خوشت میاد و واقعا دوست داری و حس میکنی چه خوب میشد اگر یکی از اونها رو می خریدی...

حالا علت این خرید هر چیزی میتونه باشه، ممکنه از ظاهر زیبای این محصولات خوشت بیاد، ممکنه طرفدار پر و پا قرص این برند یا کمپانی باشی، ممکنه عاشق نوع جنس این محصولات باشی، ممکنه این محصولات رو به خاطر اعتبار و ارزشی که این کمپانی در نظر عوام و خواص داره دوست داشته باشی، یا هر علت دیگه ای ... **اما یک سوال بسیار مهم؟**

چه چیزی باعث میشه دوست من که تو از خرید اون محصول، که شور و شوق و علاقه ی زیادی داری پشیمون بشی و از خریدش صرف نظر کنی؟





آیا وزن ایده آل، این تناسب اندام رو داری که به محض اینکه اراده کردی، تصمیم گرفتی، و یا محصولی که ازش خوشت اومده رو بخری و اندازه ات باشه؟

یا نه! انقدر چاق یا اضافه وزن داری که اصلا به چنین کالاهای لوکس و یا حتی لول های با کیفیت تر زندگی فکر هم نمی کنی؟

آیا این پتانسیل در زندگی تو وجود داره که اگر مثلا امروز به خرید لباس رفتی اون لباس تک سایز و خاص رو بخری، یا وقتی فروشنده ازت پرسید سایزتون چنده تو از خجالت سرت رو بندازی پایین و نتونی چیزی بگی، یا در یک بازه ی 14 روزه، به اون وزن ایده آل خودت برسی، هدفت رو خلق کنی و مثلا اون لباس تک سایز و بخری و یا دیگه نیاز به خجالت کشیدن نداشته باشی؟

می بینی دوست من؟ فرق بین زندگی ای که ایده آل است و زندگی ای که ایده آل نیست دقیقا همینه!!

انسانی که زندگی ایده آل داره، هر روز به دنبال اینه که کیفیت زندگی اش رو بهتر کنه... به دنبال راه ها و روش هاییه که بهش کمک کنه بیشتر و بهتر از مواهب و نعمت های موجود در کاینات استفاده کنه...

اگه به مثالی که زدم دقت کرده باشی، حتما متوجه شدی که انسانی که ایده آل زندگی میکنه، فکرش داره در لول های بالاتر سیر میکنه! به این فکر نمی کنه که چه لباسی تهیه کنه که اندازه اش باشه، نه!!! مدام به این فکر میکنه که چطور کیفیت زندگی اش رو بهتر کنه... چطور اون لباس خاص رو بخره... چطور اون شلوار زیبا رو بخره... چرا؟



چون زندگی ایده آلی رو داره. خودش رو باور کرده و ایمان داره که شایستگی و لیاقت بهترین زندگی رو داره و به عبارت ساده تر تونسته بر باورهای منفی که داره غلبه کنه و به اون وزن و سایز داخواهش برسه.

## اما انسانی که زندگی ایده آلی رو نداره چطور؟ یک چنین فردی چه نوع زندگی ای داره؟

فردی که زندگی ایده آلی نداره، مدام اسیر دغدغه، استرس، پر خوری و... فقط به این فکر می کنه که چطوری می تونه زندگی اش رو بدور از تمسخر و انتقاد های افراد دیگه بگذرونه و جالبه بدونی که زندگی کردن و لذت بردن از زندگی، خیلی در زندگی چنین افرادی جایی نداره... چرا؟ چون این افراد به جای اینکه جلوی این مشکل به ایستند از اون فرار می کنند. این افراد در جای اشتباه، به دنبال راحتی و رفاه و... میگردن، ولی پیداش نمی کنن و دقیقا هم به همین علتیه که هرچه بیشتر تلاش میکنن، شرایط زندگی روز به روز براشون بدتر میشه...

### می دونی چرا؟ بزار برای شما مثالی بزنم

اگر به دنبال پیتزا هستی، کجا باید دنبالش بگردی؟ توی فست فود ها، درسته؟ حالا اگر تو بیای و با کلی تلاش، تمام چلوکبابی های دنیا رو هم بگردی تا شاید به پیتزا برسی، آیا به نتیجه میرسی؟ نه، هرگز!!!

تمامی تلاش های تو محکوم به شکسته!!! چون داری جای اشتباهی رو به دنبال خواسته ات میگردی، در جای اشتباه داری به دنبال هدفت میگردی و تا زمانی که اول خودت و بعد زندگیت رو تغییر ندی، روال زندگی ات دقیقا به همین شکل و روال باقی می مونه...

### اما یک سوال؟

حالا که تو پیتزا میخوای و متوجه این نکته هم شدی که در جای صحیح، در فست فودها باید به دنبال پیتزا بگردی... حالا با این شرایط جدید، در این جای جدید، به نظرت رسیدن به پیتزا و خلق این خواسته، کار سخته؟ یا بسیار ساده و راحتی؟

متوجه منظورم شدی دوست خوبم؟ زمانی که جای فعلی ات رو تغییر میدی و در جای صحیح قرار میگیری، خواسته تو به راحتی و خیلی سریع تر از اونچه که فکرش رو بکنی، بهت داده میشه...

در جای صحیح نیازی به تلاش های سخت و زیاد نیست، چون این یه قانون دوست من که در جای صحیح، هر چیزی که بخوای، تاکید می کنم... هر چیزی که بخوای به راحتی و به سرعت به تو داده میشه!

### این قانونه دوست من!

و دقیقا در زندگی تک تک ما هم همینطوره. تازگی ها در فضای مجازی یک مربی فیتنس برای اینکه به شاگردانش انگیزه بده، 30 کیلوگرم به وزن خودش اضافه می کنه و طی 3 ماه این 30 کیلوگرم رو کم میکنه و به وزن سابقش برمیگرده. یه سوال دوست من، آیا چیزی شبیه به شانس یا اتفاق برای این فرد افتاده؟ چگونه تونست در عرض سه ماه، 30 کیلوگرم از وزن خودش رو کم کنه؟! چرا بیشتر افراد نمی تونن چنین کاهش وزنی رو تجربه کنن. چرا؟؟؟!!!

چون این یک قانون دوست من، که در مدار صحیح، هر اونچه که بخوای به راحتی و به سرعت به تو داده میشه، یک قانون قطعی، تضمینی و بدون چون و چرا! 😊

شاید بگی نه، این اشتباهه... من خیلی از افرادی که وزن کم کرده اند رو میشناسم و یا از اون ها راجب کاهش وزنشون سوال کردم که قبلا بی نهایت چاق بودن، سختی کشیدن و با کلی تلاش و زحمت در طول یک دوره طولانی و تلاش های زیاد به وزن فعلی شون رسیدن! کی گفته کاهش وزن کار راحتیه؟

دوست من، این یک دروغ بی نهایت بزرگه که اگر باورش کنی، با اینکه دروغه اما برای تو اتفاق می افته!

می دونی داستان چیه دوست من؟ این تلاش ها و سختی ها و زحمت هایی که داری ازش حرف میزنی، برای لاغر شدن اون فرد نبوده، صرفا برای تغییر طرز فکر اون فرد بوده، همین!

و چون این فرد راه و روش ساده تر و بهتری رو برای تغییر این نوع طرز فکر بلد نبوده مجبور شده که این همه سختی رو تحمل کنه، همین!

### اما یک سوال بسیار مهم؟

اگر در حال حاضر، تو دوست خوب من، دارای چنین طرز فکری نباشی، یا دوست داشته باشی که دارای چنین طرز فکری باشی، آیا برای این تغییر باید سختی های زیادی رو تحمل کنی؟

### لزوما نه! همه چیز بستگی به خودت داره...

مردم در زمان قدیم با اسب و قاطر سفر می کردن و سفرهاشون چند ماه تا چند سال طول می کشید، اما حالا... در عصر تکنولوژی میشه فاصله ی بین دو کشور رو در چند ساعت طی کرد.

همه چیز بستگی به خودت داره که آیا دوست داری با شیوه های منسوخ شده گذشته لاغر بشی یا نه، بیای و با استفاده از جدید ترین و به روز ترین اطلاعات و تکنیک های روز دنیا، به راحتی و خیلی خیلی سریع تر به وزن ایده آل و دلخواهتون برسید...

شاید روش های قدیمی می تونست با کلی تلاش و زحمت، طی یک دوره سه چهار ماهه یا حتی بیشتر، تو رو لاغر کنه، اما تکنیک های امروزی می تونه به شیوه ای اصولی، ساده، راحت و در کمتر از چند هفته تو رو به وزن دلخواهت برسونه!

و البته از صمیم قلب خوشحالم که قراره در ادامه تو دوست خوبم رو با یکی از قدرتمند ترین و جدید ترین راه های کاهش وزن آشنا کنم.

دوست خوبم، واقعا نمی دونم که با چه حسی این واقعیت حاکم بر جهان هستی رو بهت انتقال بدم که همه چیز فقط و فقط به خودت بستگی داره و دست خودته. همه چیز واقعا و فقط و فقط و فقط به خودت بستگی داره و تاکید می کنم که این یک قانونه و در مورد همه چیز صدق میکنه و هیچ استثنایی هم نداره!

من این قانون رو با گوش و پوست و استخوانم حس کردم و از صمیم قلب امیدوارم که تو دوست خوبم هم این قانون رو حس کنی و درکش کنی، بپذیریش و روال زندگیت بشه...

اجازه بده قبل از اینکه این موضوع رو بیشتر باز کنم و برای تو دوست خوبم بیشتر توضیح بدم که چه سورپرایز ویژه ای در زمینه ی کاهش وزن برای تو دارم، یک داستان واقعی از زندگی خودم رو برات تعریف کنم.

از اونجایی که علاقه وافری به کم کردن وزن از طریق ورزش داشتم، به یک باشگاه بدنسازی رفتم و در اونجا ثبت نام کردم و مثل خیلی از افراد کار خودم رو از روز بعد شروع کردم.

همانطور که میدونید بهترین راه برای کاهش وزن و چربی سوزی، عضله سازی است. برای همین با بدنسازی می تونستم با یک تیر دو نشون بزنم.

خب طبق معمول برای شروع کار باید مبلغی رو منهای شهریه هر ماه، به عنوان ورودی پردازی. علاوه بر این ها برای گرفتن برنامه غذایی و برنامه تمرینی باید مبالغی جداگانه هزینه کنید، که من این مبالغ رو پرداخت کردم.

هفته به هفته گذشت اما نتیجه ای که مدنظرم بود حاصل نشد. از فردی که اون برنامه های غذایی و برنامه تمرینی رو گرفته بودم سوال کردم. اما دریغ از یک جواب مناسب!! با لحنی خشن می گفت که مشکل از خودته و برنامه ای که من بهت دادم مشکلی نداره. و خیلی از افراد از اون استفاده کردند و... پیش خودم گفتم اگه طی یک ماه، فشرده و سخت تمرین کنم شاید به اون نتیجه ای که می خوام برسم.

اما دوستان نه اینکه نتیجه خوبی حاصل نشد هیچ، بدتر از اون، از اون روز به بعد بدنسازی رو کنار گذاشتم و در عوض چربی های شکمی ام بیشتر شدند!

دوست خوبم اصلا نمیخوام بهت بگم که بدنسازی برای کاهش وزن خوبه یا بده! نه!!! اصلا منظورم این نیست!

یه زمانی پیش میاد که تو یه کاری رو انجام میدی، ولو اون کار نتیجه خوبی برات حاصل نکنه و صرفاً اون کار رو انجام میدی چون دوستش داری یا اینکه انجام اون کار حس و حال خوبی بهت میده. همین! با اینکه هدف تو کاهش وزن از اون طریق هستش.

اما در اون برهه از زمان من عاشق بدنسازی نبودم، دوست داشتم به هدفی که دارم برسم، **دوست داشتم تمامی اهداف و خواسته های که داشتم رو خلق کنم!**

و این دقیقاً میشد همون نکته ای که در چند صفحه ی قبل بهش اشاره کردم که تو خواهان پیتزا هستی، اما در جای اشتباه دنبالش میگردی...

نشستم و با خودم خیلی فکر کردم که مشکل کار کجا بوده... نکته ی جالب این بود قبل از بدنسازی، من تمام راه های ممکن کاهش وزن رو انجام داده بودم. چه ورزش(فوتبال، شنا، دو و میدانی و...) چه رژیم غذایی(رژیم های سفت و سخت، رژیم یک هفته ای، رژیم کانادایی، رژیم ارتشی و...) اما هیچی نتیجه ی خوبی حاصل نشد!

قطعاً یک جای کار اشتباه اس!!! با خودم گفتم من که این همه راه رو رفتم... دارم سعی و تلاش هم که می کنم... دیگه کاری هم نمونده که انجام بدم، پس مشکل کجاست؟

کجای کار می‌لنگه که من حواسم بهش نبوده که باعث شده چنین نتیجه‌ای رو بدست بیارم؟  
آیا راهم اشتباهه؟ آیا راه بهتر و سریع‌تری هم وجود داره؟

می‌دونستم که این کاری که انتخابش کردم نمی‌تونه بهم کمک کنه تا به اون همه اهداف و خواسته‌های بزرگی که دارم برسم و ادامه‌ی این مسیر اشتباهه، چون این کار واقعا پتانسیل این رو نداره که به من کمک کنه به اهدافی که دارم برسم!

بنابراین تصمیم گرفتم که مرد و مردونه همه چیز رو رها کنم و صرفا به اصلاح اون باورهای اشتباه و خراب مشغول بشم که در مورد کاهش وزن در ناخودآگاه من شکل گرفته بود.

چون عامل نهایی تعیین‌کننده موفقیت یا شکست هر فرد، باورهاییه که در ضمیر ناخودآگاهش جا گرفته و تا زمانی که این باورها صحیح و همراستای با اهداف و خواسته‌های فرد نباشه، هر اقدامی، هر تلاشی، هر فعالیتی به صورت تضمینی و قطعی محکوم به شکسته!

اجازه ندم که هیچ چیزی ناامیدم کنه، اجازه ندم که هیچ عامل بیرونی یا درونی‌ای منو از مسیری که برای خودم تعیین کردم، منحرف کنه!

دوست من، نمی‌دونم با چه احساسی می‌تونم این حسم رو بهت انتقال بدم که متوجه عمق حرف من بشی، اما این قانون که هر زمان که از صمیم قلبت چیزی رو می‌خوای و با خودت عهد میکنی که تا بهش نرسیدی از این خواسته و هدف دست نمیکشی، زمین و زمان دست به دست هم میدن، اتفاق‌های عجیب و غریبی می‌افتن، شرایطی پیش میاد تا راه بهت نشون داده بشه و در نهایت تو به خواسته و هدفی که داری برسی!

با توجه به تجربیاتی که دارم و تحقیقاتی که در زمینه کاهش وزن داشتم، به این نتیجه رسیدم که هر فرد با هر شرایطی... اگر به جایگاهی برسه که بتونه در کمترین زمان ممکن بیشترین کاهش وزن رو داشته باشه تا به وزن ایده‌آل خودش برسه.

بنابراین تصمیم به طراحی محصولی گرفتم که بتونه در کمتر از یک الی دو هفته وزن هر فرد رو، با هر شرایط و توانایی و وقتی که میتونه بزاره و این محصول رو تهیه کنه، حداقل 2 الی 3 کیلوگرم کم کنه...

و دقیقا اینگونه بود که محصول "**چگونه در کمتر از 14 روز، حدود 2 الی 3 کیلوگرم کم کنیم؟**" شکل گرفت و طراحی شد که چند مزیت ویژه و طلایی داره:

این محصول به گونه‌ای تولید شده که پتانسیل دستیابی به کاهش وزن‌های بیشتر رو داره... این محصول به شما این امکان رو میده به نکات و ترفندهایی دست پیدا کنید که درک بهتری از کاهش وزن پیدا کنید.

با این محصول به هیچ وجه به سایر آموزش‌ها نیاز نداری.

با این محصول هیچ نیازی نیست که اطلاعات فنی و تخصصی داشته باشی.

با این محصول هیچ نیازی نیست که هفته‌ها و ماه‌ها صبر کنی تا به کاهش وزن برسی، با این محصول بعد از گذشت چند روز می‌تونی تغییراتی که در خودت به وجود اومده رو حس کنی... به شما نشون میدم که کاهش وزن و لاغری اونقدرها هم سخت و طاقت فرسا نیست.



دوست من، فقط به یک علت میخوام راز کاهش وزن خودم رو با تو دوست خوبم به اشتراک بگذارم، چون ایمان دارم که این راز می تونه زندگی تو رو متحول کنه و بهت کمک کنه که در زمانی بسیار کوتاهی وزن کم کنی و گام به گام به وزن ایده آل ات نزدیک تر بشی.

### چطور با چنین قاطعیتی صحبت می کنم؟

سوال بسیار خوبی! بعد از اون روز تصمیم گرفتم که طی یک دوره 28 روزه با این متد و روش اقدام به کاهش وزن کنم و هر هفته نتایج بدست اومده رو ثبت کنم.



روز اولی که اقدام به کاهش وزن کردم، 81.400 کیلو گرم بودم



روز هفتم تونستم وزن خودم رو به 78.500 کیلوگرم برسونم



روز چهاردهم تونستم وزن خودم رو به 73.900 کیلوگرم کاهش بدم





روز بیست و یکم تونستم وزن خودم رو به 71.200 کیلوگرم برسونم



و بالاخره در روز بیست و هشتم موفق شدم وزن خودم رو به 68.700 کاهش بدم

### شاید برای تو سوال باشه که چرا دارم اینها رو بهت میگم؟

بین دوست من، علت اینکه دارم این تصاویر رو که چه بسا جز مسایل خصوصی من هست، رو بهت میگم اینه که بدونی این محصول چه پتانسیلی داره و چه پتانسیلی می تونه در انتظارت باشه و مهمتر از همه اینکه اگر در شرایطی قرار داری که چندان مورد پسندت نیست و یا حتی در شرایطی مثل شرایط قبلی من قرار داری، باور کن که زندگی تو می تونه تغییر کنه، هیچ لزومی نداره همین شرایط فعلی ای که داری تا ابد ادامه پیدا کنه، کافیه تو بخوای، آماده باشی، دست بکار بشی و همه چیز رو تغییر بدی...

می تونی در زمانی کمتر از سه چهار هفته تغییراتی که ماه ها و سال ها منتظرش بودی رو تو خودت ببینی!  
فقط به همین علته که وارد مسایل شخصی خودم شدم تا به تو دوست خودم این باور رو بدم که همه چیز شدنیه... همه چیز امکان پذیره، به شرط اینکه باورش کنی...  
و باور کن که اگر من تونستم، تو خیلی سریع تر و راحت تر از من می تونی چنین رکورد هایی و چه بسا رکوردهای عالی تر و بهتر رو بزنی... همه چیز به تو بستگی داره دوست خوبم!

**آیا آماده ای تا این تحول رو به زندگی ات هدیه کنی، دوست خوبم؟**

## چاقی چیست؟

به مقدار اضافه وزن بدن، برای یک قد سالم خاصی در نظر گرفته می شود، چاقی گفته می شود.

اضافه وزن و چاقی پنجمین علت مرگ و میر جهان است.

عدم تعادل انرژی سبب افزایش کالری دریافتی می شود که علت اصلی اضافه وزن است.

افزایش مشکلات روانی اجتماعی متعدد در بین جوانان یکی از مهم ترین پیامدهای اضافه وزن است.

شیوع عدم فعالیت بدنی و کم تحرکی (در اثر شکل کار کردن، تغییر شیوه های حمل و نقل و افزایش شهر نشینی)، تغییر در رژیم غذایی و الگوهای فعالیت فیزیکی اغلب ناشی از تغییرات زیست محیطی و اجتماعی سبب چاقی شده است.

میلیون ها نفر از مردم سراسر جهان دارای اضافه وزن هستند. داشتن اضافه وزن یا چاق بودن، شما را در معرض خطر بسیاری از مشکلات سلامتی قرار می دهد.

چربی زیاد بدن، احتمال بیماری های قلبی، دیابت نوع 2، فشار خون بالا، سنگ صفراوی، مشکلات تنفسی، انواع سرطان ها و... را افزایش می دهد.

اضافه وزن می تواند ناشی از عوامل بسیاری باشد. این عوامل عبارت اند از:

محیط زیست

سابقه خانوادگی

ژنتیک

سوخت و ساز بدن (تبدیل مواد غذایی و اکسیژن بدن شما به انرژی)

رفتار یا عادت غلط

و...

عواملی مانند سابقه خانوادگی را نمی توانید تغییر دهید ولی عوامل دیگر مانند عادات و شیوه زندگی خود را می توانید تغییر دهید.

## چگونه می توان اضافه وزن و چاقی را کاهش داد؟

اضافه وزن و همچنین بیماری های غیر مصری مربوط به آن ها تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

تهیه مواد غذایی سالم و انجام ورزش منظم ساده ترین انتخاب های قابل دسترس و مقرون به صرفه برای جلوگیری از چاقی هستند.



هر فرد می تواند با محدود کردن کالری دریافتی از چربی و مواد قندی، افزایش مصرف میوه و سبزیجات و شرکت در فعالیت بدنی منظم (60 دقیقه در روز برای کودکان و 150 دقیقه در روز برای بزرگسالان) برای دسترسی به یک زندگی سالم تلاش نیاز است.

اما به سوال خیلی خیلی مهم...

## این محصول چگونه باعث کاهش وزن ما می شود؟!

### تقویت باور ذهنی

قدرت ذهن در تمامی زمینه ها کارایی داشته و بر همگان اثبات شده است. اینکه ذهن شما آماده ی روندی جدید در مرحله ای تازه از زندگی شما شود امری کاملا ضروری است. اولین قدم و مهم ترین قدم در یک کاهش وزن اصولی موفق نیاز به باور ذهنی قوی و خوب به خودتان است.

### ایجاد اراده و انگیزه درونی

دور نگه داشتن انرژی های منفی و تزریق انرژی های مثبت می تواند نقش پر رنگی در موفقیت شما ایفا کند.

### تغییر و دگرگون سازی

عادت های بد غذایی، پرخوری، خوردن غذاهای نا سالم و... همگی عواملی هستند که مانع از موفقیت شما می شوند و روند کاهش وزن شما را کم می کنند برای همین نیاز به تغییر و اصلاح چنین عواملی دارید.

نخوردن، کم خوردن، حذف وعده های غذایی، استفاده از وسایل لاغری، دارو های شیمیایی و... تمامی این ها باور های غلط جا افتاده در جامعه است. با تغییر این ذهنیت ها و با انجام راهکار های درست شما می توانید کاهش وزنی اصولی را تجربه کنید.

### تجربه افراد موفق

قطعا همین یک عامل روحیه ی از دست رفته ی شما را به طور کلی باز میگرداند. دیدن افرادی که قبل تر از شما توانستند به کاهش وزن و لاغری دست پیدا کنند انرژی مثبتی به شما انتقال می کند و تجربه ی چنین افرادی مطمئنا به شما کمک خواهد کرد.

## تغذیه

مهم ترین موضوع و مسأله ای که همواره انسان را در زندگی تحت تاثیر خود قرار میدهد، تغذیه انسان است.

هر چیزی که شما در دهانتان می گذارید، ممکن است وزن شما را افزایش دهد.

برخی مواقع سعی می کنید تا با گرسنگی دادن به خودتان وزن کم کنید، در صورتی که در نهایت برعکس آن جواب خواهید گرفت. حذف وعده های غذایی، داشتن وعده های نامنظم و... همگی جزو این موثره هستند.

## ورزش

زمانی که رژیم غذایی می گیرید تا وزن کم کنید، ممکن است لزوماً موفق نشوید. ورزش عنصر تکمیل کننده تغذیه است. هیچ برنامه کاهش وزنی بدون تغذیه و ورزش نمی تواند صورت بگیرد.

اگر کسی کاهش وزن بدون ورزش و تغذیه را به شما پیشنهاد داد زیاد جدی نگیرید، این حرف بیشتر جنبه تبلیغاتی داشته تا علمی. در چنین روش هایی عموماً به راه های خطرناک ختم می شود.

## روان درمانی

علت وزن کم نکردن؟!

برخی اوقات خود را بسیار به زحمت می اندازید و مقدار زیادی پول و زمان برای برنامه های غذایی و ثبت نام در باشگاه های ورزشی هزینه می کنید، اما عجیب است که نتیجه ای نمی گیرید؟!

در برخی مواقع نیز وزن کم می کنید اما از یک وزن خاصی به پایین تر نمی توانید وزن کم کنید، علت چیست؟!

شما با تغذیه، ورزش و سایر روش ها می توانید تا یک وزن خاصی کم کنید. اما از آن وزن به بعد دیگر وزن شما با ورزش و تغذیه پایین نمی آید. چون از آن به بعد باید از طریق ذهن و روانتان وزن کم کنید.

فقط زمانی می توانید در برنامه کاهش وزنتان موفق شوید و به سریع ترین روش وزنتان را پایین بیاورید که ذهنی آرام و کنترل شده داشته باشید.

## هدف گذاری صحیح

یکی دیگر از ارکان کاهش وزن اصولی موفق، داشتن اهداف واقع بینانه است. داشتن هدف های درست و معقول به شما کمک می کند تا بهتر و راحت تر به وزن ایده آل خودتان برسید.

## بهترین روش موثر در کاهش وزن

بهترین و موثر ترین روش در کاهش وزن، تغییر روش زندگی فعلی تان است. رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مشاوره رفتاری و... از این دست را باید در دستور کار خود قرار دهید. چرا؟! چون علاوه بر کاهش وزن، برای ثابت ماندن وزن نیز به آن نیازمند هستید.

## عوارض کاهش وزن غیر استاندارد

بیماری هایی نظیر آریتمی های قلبی، اختلالات الکترولیت (هیپوکالمی)، هیپراوریسمی، عوارض روانی (از جمله افسردگی و توسعه اختلالات غذا خوردن)، سنگ کیسه صفرا، ریزش مو، ترک پوست، افتادگی و شل شدن پوست، فرم گیری بد بدن و...  
دوست من همه ی این بیماری ها و مشکلات یک طرف، هزینه گزافی که باید پرداخت بشه یک طرف دیگه و چیزی جز آه و حسرت و پشیمانی برای آدم نمی ماند.  
پس بهتره که تصمیم درست و عاقلانه ای در خصوص آن گرفته شود.

## چرا باید وزن کم کنم؟!

شاید شما هم از آن دسته از افرادی باشید که با خود چنین سوالی را مطرح می کنند و در جواب به خود می گویند که من از خودم و وزنم راضی هستم و هیچ مشکلی با این شرایط ندارم و با آن به خوبی کنار آمده ام.

اما دوست من همانقدر که ترک مواد برای معتاد راحت نیست، کاهش وزن نیز برای چنین افرادی راحت نیست.

مبارزه با نفس خود و کاهش وزن برای خیلی از افراد مشکل است. چون غذا خوردن کار مجازی است که می توانند بارها و بارها به هر میزانی که دلشان می خواهد، غذای مختلف میل کنند و هیچ مشکل اخلاقی و اجتماعی هم ندارد.

شاید به سوالی ذهن شما را درگیر کرده باشه...

## با توجه به نام محصول یعنی نمی توان در کمتر از 14 روز وزن کم کرد یا بیشتر از 2-3 کیلو وزن کم کرد؟

چه میزان وزن کم کردن هر فرد بسته به شرایط همان فرد دارد. شرایطی مثل ژنتیک، زمان و... بستگی دارد. برای همین ما متوسط زمانی که هر فرد نیاز دارد را 14 روز و حداقل وزنی که می تواند در این مدت کم کند را بین 2-3 کیلو گفته ایم.

## آیا به من ملحق میشی؟

دوست من، در این کتاب الکترونیکی گوشه ی کوچکی از پتانسیلی که این محصول برای کاهش وزن داره رو بهت نشون دادم.

اگر قدم به قدم با این محصول پیش بیای، تمرینات رو دنبال کنی و با صبر و حوصله و با جدیت محصول آموزشی خودت رو به اتمام برسونی، مطمئن باش که خیلی زودتر از اونچه که فکرش رو بکنی می تونی به کاهش وزنت برسی و می تونم بهت تضمین بدم که در کمتر از چند ماه می تونی با این محصول به وزن ایده آلت برسی.

من و تیم همراهم در کنارت هستیم تا راه رو بهت نشون بدیم، ریزه کاری های راه رو بهت آموزش بدیم و بهت کمک کنیم تا وزن کم کنی.

من و تیمم در کنارت هستیم تا نیازی نباشه این همه آزمون و خطایی که من انجام دادم و این همه زمانی که صرف کردم رو تو هم بخوای صرف کنی یا آزمون و خطا داشته باشی. تنها کاری که لازمه انجام بدی اینه که دقیقا و مو به مو به مواردی که در این محصول بهت آموزش دادم عمل کنی تا به نتیجه برسی!

دوست من، تعدادی از کاهش وزن خودم رو بهت نشون دادم، اون هم با سند و مدرک تا الهام بخش تو در این مسیر باشه. تا بدونی که چه چیزهایی به وسیله ی این محصول می تونه اتفاق بیفته... تا باور کنی که میشه! چون یادت باشه دوست من، تا باور نکنی که چیزی امکان پذیره، قدم از قدم بر نمیداری...

این محصول، به گونه ای طراحی شده که به شما کمک کنه بدون داشتن هیچ تخصصی، بدون آگاهی از دانش خاصی، بدون داشتن مهارتی به کاهش وزن برسین... امیدوارم که این محصول بتونه به تو دوست خوبم هم کمک کنه تا به وزن ایده آلت برسی و بتونی سریع تر و راحت تر اهدافی که داری رو خلق کنی...

برای اطلاعات بیشتر و جزئیات دقیق تر می تونی از لینک زیر کمک بگیری:

<http://slashbody.com/how-lose-2-kilo-in-14-days>

نشانی کانال و صفحه ما در فضای مجازی:

 [T.me/slashbody](https://t.me/slashbody)

 [Instagram.com/slashbody\\_com](https://www.instagram.com/slashbody_com)

دوستدار شما - مجتبی لطفیان  
مرداد 96