

کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

(کاهش تا ۳۰ پوند وزن در یکماه)

۱۰۰٪ تضمینی

بر اساس بهترین و آسان ترین مدل رژیم کاهش وزن در دنیا
"کتابی کوچک، گران اما گرانبها"

تألیف

بهنام محقق

انتشارات جاودانه

الف) دلایل ترجمه و نگارش کتاب

پیش از ارائه دلایل مورد نظرم برای نگارش این کتاب لازم می‌دانم بطور مختصر در مورد چاقی توضیحاتی ارائه نمایم.

واژه **چاقی**، صد البته که ما را به یاد افراد مختلفی در اطراف خودمان یا افرادی که از نظر ما اضافه وزن دارند می‌اندازد، اما سؤالات بسیاری در مورد چاقی همچنان وجود دارند که ابتدا به طرح برخی می‌پردازیم:

۱. چه کسی چاق تلقی می‌شود؟
۲. آیا چاقی در گذر زمان و با در نظر گرفتن مکانهای مختلف زندگی معنای یکسانی برای همه افراد دارد؟
۳. آیا افراد، چاق به دنیا می‌آیند و یا در اثر پرخوری و یا به بیان بهتر با تغذیه نادرست و در طول زندگی چاق می‌شوند؟
۴. کدام عامل را می‌توان فاکتور اساسی چاقی در افراد قلمداد کرد؟
۵. آیا چاقی در همه شرایط مضر است؟
۶. چاقی افراطی که به بیماری منجر می‌شود با چه معیارهایی معین می‌گردد؟
۷. آیا وزن افراد نشانه‌ی مناسبی برای قضاوت ایشان به عنوان یک فرد چاق یا غیر چاق است؟

ی ♦ کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

۸. آیا رژیم غذایی به تنهایی می‌تواند بدون ایجاد ضرر و بیماری جسمی، موجب کاهش وزن افراد و بدست آوردن اندامی مناسب‌تر بشود؟
۹. نقش ورزش کردن در تغییرات شکل اندام تا چه حدی است و این نقش توسط کدام ورزش‌ها و با چه میزان زمان و انرژی میبایست همراه شود؟
۱۰. آیا کاهش وزن در زمان کوتاه حتماً با آسیب‌های جدی در آینده همراه خواهد بود؟

این سؤالات، همراه بسیاری از سؤالات ناگفته دیگر، ذهن مخاطبین را به خود مشغول کرده و یافتن پاسخ صحیح و دقیق برای هر سؤال شاید مستلزم صرف زمانی طولانی است.

حال، به بیان علل نگارش این کتاب اشاره می‌نمایم:

دلیل اول: مسئله‌ای که من را برای به متن درآوردن فایل صوتی این کتاب، سپس ترجمه و در نهایت تحلیل و بررسی آن برانگیخت، نه تنها سؤالات مطرح شده بالا و پاسخ به آنها، بلکه شیوه‌های گوناگون سبک زندگی افراد و عدم توانایی برای دسته‌بندی کردن ایشان بر اساس نوع تغذیه و زندگی روزمره‌شان بوده است. همانطور که می‌دانیم افرادی که خود را چاق می‌دانند و تمایل به کاهش وزن را در خود داشته بعضاً با تلاش‌های متعدد بی‌ثمر، صرف هزینه‌های زیاد بی‌حاصل و در برخی موارد به علت چاقی به انزوا کشیده شده و از بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی مورد نظرشان بدلیل عدم توانایی در کاهش وزن دور میمانند و این موضوع حس شاد زیستن را در ایشان کم‌رنگ می‌کند. این موضوع باعث انگیزه شخصی برای تولید کتابی به منظور همراهی مؤثر این افراد گردآوری و تألیف گردیده شده است.

دلیل دوم: همچنین با توجه به اینکه کتاب حاضر ترکیبی از صوت انگلیسی و متن دو زبانه (انگلیسی و ترجمه فارسی فایل) می‌باشد، به منظور بهبود دامنه لغات فراگیران زبان انگلیسی و همچنین تقویت شنیدار انگلیسی ایشان و قدرت تطبیق و ترجمه این افراد نیز در نظر گرفته شده است.

ب) محتوای کتاب

همراه کتاب حاضر یک **لوح فشرده صوتی** به شما تقدیم می‌گردد که گوینده آن آقای "Kevin Trudeau" است. ایشان، نویسنده چندین کتاب در رابطه با رژیم‌های لاغری، درمان‌های اقتصادی و آگاه‌سازی اجتماعی بوده است که البته به دلایلی، از قبیل شفاف‌سازی فسادهای اجتماعی، وی را مورد اتهام‌هایی نیز دانسته و او را با جریمه‌هایی سنگین مواجه نموده‌اند. برخی معتقدند که کتاب‌ها و کارهای آقای «کوین ترودو» موجب کاهش مصرف برخی مواد غذایی از سوی مردم گردیده و به موجب آن شکایت و پیگیری این کمپانی‌های بزرگ و ایجاد اتهام برای او همراه بوده است.

بخش اول کتاب که شامل مقدمه‌ای از سوی اینجانب در رابطه با پیش زمینه‌هایی در جهت کاهش وزن می‌باشد و البته به دو زبان فارسی و انگلیسی نگاشته شده است و صوت تلفظ انگلیسی جملات نیز در لوح فشرده با عنوان «بخش اول کتاب» موجود است.

بخش دوم کتاب که متن انگلیسی گفتار آقای «کوین ترودو» با عنوان «کاهش ۳۰ پوند (تقریباً ۱۳/۵ کیلوگرم) در «۳۰ روز» می‌باشد که به صورت متن اصلی همراه با ترجمه فارسی آورده شده و این امکان

ل ♦ کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

را برای خوانندگان فراهم می‌آورد تا همزمان به متن انگلیسی و ترجمه روان آن دسترسی داشته باشند.

بخش سوم کتاب، نقدی بسیار کوتاه بر گفتار آقای «کوین ترودو» توسط اینجانب ارائه گردیده است که به دو زبان فارسی و انگلیسی نگاشته شده و فایل صوتی تلفظ جملات در لوح فشرده با عنوان «بخش سوم» بررسی و نقدی بر بخش دوم آورده شده است.

* نکته بسیار مهم و کلیدی:

در بخش اول و سوم این کتاب توضیحات ما بیانگر توان معمول هر شخصی برای کاهش ۴/۵ کیلوگرم در ۳۰ روز می‌باشد و آنچه در بخش دوم کتاب آقای «ترودو» توضیح می‌دهد به منظور کاهش ۳۰ پوند (معادل ۱۳/۵ کیلوگرم) در ۳۰ روز می‌باشد.

بنابراین ما معتقدیم شما برای کاهش ۴/۵ کیلوگرم در مدت زمان یک ماهه کافی است تا از دستورالعمل بخش اول کتاب پیروی نمایید.

بهنام محقق

زمستان ۱۳۹۷

بخش اول

کاهش ۴/۵ کیلوگرم

در ۳۰ روز

بهنام محقق

۲ ♦ کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

معنی	لغت	معنی	لغت
کمبود غذا/ قحطی	Famine	مهم	Crucial
قطعی	Definite	پرفرازونشیب	fluctuated
حالت تهوع	Nausea	متخصص تغذیه	nutritionist
با تمام وجود/ از صمیم دل	Wholeheartedly	دکتر/طبيب	physician
نقطه نظر، نگاه، دید	Perspective	متضاد/در مقابل	in contrast
غیر واقعی	Illusory	متناقض	contradictory
مالی	financial	رنج بردن از	suffer from
هزینه	expense	متخصص	expert
شروع کردن	commence	تلاش بدون موفقیت	attempt
حواس پرتی/ عدم تمرکز	distracton	رضایت بخش	satisfactorily
ثابت قدم	steadfast	موقتی	temporarily
تعمق کردن/ اندیشیدن	Ponder	مهم	significant
خطرناک	perilous	بُعد	dimension

کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز ♦ ۳

proceeding	پیش از	Myth	افسانه/اسطوره
severe	شدید	Criticize	انتقاد کردن
adequate	کافی	providing	مشروط بر اینکه / در صورتی که
consume	مصرف کردن	determined	مصمم
asthenia	ضعف	Refrain	خودداری کردن / دور کردن
attendance	حضور	tempting	وسوسه کننده
regarding	با توجه به	complimentarity	مکمل
supervision	تحت نظر	Edible	خوراکی

Having normal weight and fit body matched with age and gender has long been a crucial, stressful, and fluctuated subject that different people including nutritionists, doctors, physicians, coaches and even ordinary people have expressed their opinions about, and they have suggested and discussed various solutions which are sometimes different, in contrast and even contradictory. Those who have suffered from their fatness have selected one or some of the solutions of the above mentioned experts' and attempted a lot to successfully and satisfactorily, temporarily successfully or even unsuccessfully lose their extra weight.

داشتن وزن نرمال و اندامی متناسب با سن و جنس، از دیرباز تا اکنون موضوعی مهم، استرس‌زا و پرفراز و نشیب بوده است که در این حوزه افراد گوناگون از قبیل متخصصان تغذیه، پزشکان، اطباء سنتی، مربیان ورزشی و حتی عموم جوامع به بیان نظرات خود پرداخته و راه‌حل‌های متفاوت و بعضاً متضاد و متناقض را ارائه کرده و به بحث و گفتگو گذاشته‌اند. و البته در این شرایط افرادی که از چاقی خود رنج می‌برده‌اند با انتخاب یک یا چند راه‌حل از راه‌حل‌های متخصصین نامبرده به منظور کاهش وزن اضافی خود تلاش‌هایی بدون موفقیت، با موفقیت موقتی و یا موفقیتی رضایت‌بخش از خود نشان داده‌اند.

Some significant dimensions must here be introduced preceding the rest of my word:

پیش از ادامه مطلب، لازم می‌دانم به بیان برخی عبارات در رابطه با این موضوع پردازم:

A) Hunger- fullness and their rates:

1. Severe hunger: This feeling which normally can be imagined about almost everybody waking up after a long sleep (like a night sleep) sometimes is felt in those who haven't eaten sufficient food or received adequate calorie. Not consuming nutrition in this mood not only causes deep asthenia (body shake, feeling light headed, etc.), but it also ends up losing temper and misbehaving. In this condition a complete meal (almost a dish) can recover the person's physical and mental status.

الف) گرسنگی - سیر شدن و درجات آنها

۱. گرسنگی شدید: این حالت از گرسنگی که عمدتاً برای انسان‌های معمولی پس از بیدار شدن از خواب طولانی (مثل خواب شب) براحتی قابل تصور است، حتی گاهی اوقات با توجه به نخوردن غذای کافی یا به بیان دیگر نرسیدن کالری کافی به بدن احساس می‌گردد. استفاده نکردن از مواد غذایی در چنین شرایطی نه تنها ضعف شدید جسمی (لرزش، سبک شدن سر و...)، بلکه تأثیرگذاری روی اخلاق و رفتار فرد را نیز به همراه خواهد داشت. در چنین شرایطی یک وعده غذایی کامل (حدوداً یک پرس غذا)

می‌تواند وضعیت جسمی و ذهنی فرد را تغییر دهد.

2. Medium-level hunger: This mood ordinarily commonly occurs after physical activities (including running or swimming) or long mental challenges (attending classes, meetings or seminars, studying, etc.) is not so strong as the previous level of hunger, and the person can physically and mentally stay ok without eating for some hours.

۲. گرسنگی متوسط: این حالت که معمولاً پس از انجام فعالیت‌های ورزشی (از قبیل دویدن و شنا کردن) یا انجام فعالیت‌های ذهنی طولانی مدت (حضور در کلاس، حضور در یک سمینار یا جلسه، مطالعه و...) به افراد معمولی دست می‌دهد به شدت نوع قبلی نبوده و فرد می‌تواند تا چند ساعت همچنان بدون مواد غذایی یا با حداقلی از مواد غذایی در حالت خوب جسمی و روحی باشد.

3. Light hunger: The person is only having a light feeling of hunger, and the meal before is still felt inside due to the short time passed. This usually happens when there are some short-time mental or physical activities (short trips on foot, attendance in an-hour meeting, being busy with a cellphone or TV, and even short talk with people around).

۳. گرسنگی خفیف: در این حالت فرد تنها کمی احساس گرسنگی داشته و

کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز ♦ ۷

مدت زمان زیادی از صرف وعده غذایی پیشین سپری نشده است و هنوز از درون احساس می‌شود. در شرایط معمول این حالت پس از فعالیت‌های کوتاه مدت فیزیکی یا ذهنی (پیاده‌روی و طی مسافتی کوتاه، حضور در جلسات یک ساعته، مشغول شدن به گوشی همراه یا تلویزیون و حتی صحبت کردن با اطرافیان به مدت کوتاه) در افراد رخ می‌دهد.

4. Mental Hunger: The person in this mood does actually not need to consume food, and merely are they tending to eat for some irrelevant reasons (including thinking about food, speaking about it, seeing food or smelling favorite ones), and the physical feeling just appears.

۴. گرسنگی ذهنی: در چنین شرایطی فرد نیاز به استفاده از مواد غذایی را نداشته و صرفاً به دلایل مختلف (از قبیل فکر کردن به مواد غذایی، صحبت کردن در باره آن، دیدن غذا یا مواجهه با بوی غذاهای مورد علاقه) به استفاده از غذا تمایل نشان می‌دهد و در چنین شرایطی حالت فیزیکی گرسنگی ظاهر می‌شود.

5. Fullness: The person has just consumed some dish (regarding the calorie level this can take short or long between some minutes to three or four hours) and does not at all need to eat any new thing, and only is the possibility of consuming food for some non-

آنچه مطالعه کردید، خلاصه‌ای بود از کتاب:

کاهش ۴/۵ کیلوگرم وزن در ۳۰ روز

اثر دکتر بهنام محقق

شما عزیزان گرامی جهت مطالعه‌ی متن کامل این کتاب، می‌توانید با مراجعه‌ی مستقیم به سایت‌های اینترنتی زیر و یا اسکن بارکدهای زیر توسط دوربین گوشی خود، اقدام به تهیه اینترنتی این کتاب فرمایید.

www.mmf60.com/our_product



www.digikala.com/seller/afeep

ویراستار و تهیه‌چکیده کتب

سینا فنبری