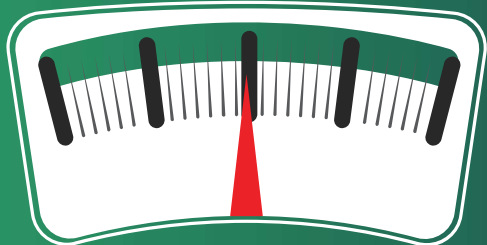




## آنچه شما به دست می‌آورید

۱. برقراری ارتباط سالم با غذا و رسیدن به وزن مطلوب
۲. افزایش آگاهی و راه مقابله با موقعیت‌های وسوسه‌انگیز
۳. شناسایی ویارها، ولع‌ها و روش‌های کنترلشان
۴. چگونه مثل آدم‌های لاغر بیندیشید
۵. چگونه پس از رسیدن به وزن هدف، آن را حفظ کنید
۶. چگونه برنامه غذایی سالم انتخاب کنید
۷. نکات تغذیه ای مهم
۸. برخورداری از حمایت دائمی ما در حین کاهش وزن و پس از رسیدن به وزن مطلوب



# مشق شکم

چگونه لاغر شویم و لاغر بمانیم

این کتابچه یک برنامه عملی سه‌ماهه برای کاهش وزن می‌باشد که تا پایان عمر ادامه دارد!



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





مؤلف  
دکتر امیر بهروز دقوقی

موضوع: Weight loss	سرشناسه: دقوقی اصفهانی، امیربهرروز، ۱۳۴۷ -
موضوع: کم کردن وزن - جنبه‌های روان‌شناسی	عنوان و نام پدیدآور: مشق شکم: چگونه لاغر شویم و لاغر بمانیم/ مولف امیربهرروز دقوقی اصفهانی.
موضوع: Weight loss -- Psychological aspects	مشخصات نشر: تهران: رویان پژوه، ۱۴۰۰.
موضوع: چاقی - جنبه‌های روان‌اسی	مشخصات ظاهری: ۱۹۱ ص.: جدول؛ ۱۱×۱۷ س.م.
موضوع: Obesity -- Psychological aspects	شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۴۰۸-۸۳۳-۶
موضوع: لاغری - رژیم‌درمانی	وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: Leanness -- Diet therapy	یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۱.
رده بندی کنگره: ۲ / RM۲۲۲	عنوان دیگر: چگونه لاغر شویم و لاغر بمانیم.
رده بندی دیویی: ۲۵ / ۶۱۳	موضوع: کم کردن وزن
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۹۵۲۳	



## مشق شکم

**مؤلف:** دکتر امیربهرروز دقوقی

**ناشر:** رویان پژوه  
**نوبت چاپ:** اول - ۱۴۰۰  
**چاپ و صحافی:** شریف  
**طراح جلد و صفحه‌آرا:** آرش ابادریور  
**قطع و تعداد صفحات:** جیبی بزرگ - ۱۹۲  
**شمارگان:** ۱۰۰۰ نسخه  
**بها:** ۵۸,۵۰۰ تومان



**شابک:** 978-600-408-833-6

**همه حقوق محفوظ است**

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیری جاوید (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران). ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم  
 تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۰ - ۶۶۴۸۶۳۷۳

خرید آنلاین [www.RPpub.ir](http://www.RPpub.ir)

## فهرست

- ۹.....چاقی به زبان ساده.....
- ۱۰.....خوردن شما در کدام مرحله است؟.....
- ۱۱.....در کدامیک از رفتارهای شما هر سه عنصر رفتارهای ذهن آگاهانه وجود دارد؟.....
- ۱۲.....آیا می‌دانید کدامیک از موارد زیر باعث چاقی شما شده است؟.....
- ۱۴.....چه مراحل منجر به خوردن می‌شوند؟.....
- ۱۶.....چگونه محرک‌ها می‌توانند ماشین تولید افکار مخرب باشند؟.....
- ۱۷.....چگونه به محرک‌ها پاسخ مفید دهید؟.....
- ۱۸.....تکنیک‌های مقابله با ولع‌ها.....
- ۲۱.....خودآزمایی سلامت.....
- ۲۵.....دلایلی که می‌خواهید لاغر شوید را پیدا کنید.....
- ۲۷.....راهنمای استفاده از کتابچه.....
- ۳۰.....نمونه نمودار کاهش وزن.....
- ۳۱.....نمونه تراز روزانه.....
- ۳۲.....تراز روزانه.....
- ۱۲۵.....اولویت‌بیتان را مشخص کنید.....
- ۱۲۷.....تفاوت افکار افراد موفق و ناموفق در رژیم گرفتن.....
- ۱۲۸.....جدول شناسایی خطاهای فکر و تصحیح آن.....
- ۱۳۰.....کارت‌های پاسخ موثر به افکار مخرب.....
- ۱۳۲.....۲۲ هدیه به خود.....
- ۱۳۶.....تمرین مدیتیشن برای ذهن آگاهی.....
- ۱۳۷.....دعای صبح.....
- ۱۳۸.....دعای آرامش.....
- ۱۳۹.....فقط برای امروز.....
- ۱۴۰.....تعهدی برای امساک.....
- ۱۴۵.....قبل از برداشتن اولین لقمهٔ اضافی به یاد داشته باشید.....
- ۱۴۸.....۴۶ نکته مهم در رژیم کاهش وزن.....
- ۱۵۳.....۱۳ توصیه برای افزایش وزن.....
- ۱۵۵.....خصوصیات برنامه غذایی سالم.....

۱۵۶	رژیم مدیترانه‌ای برترین رژیم دنیا در سال ۲۰۲۰
۱۶۰	نمونه‌ای از رژیم غذایی مدیترانه‌ای
۱۶۱	رژیم غذایی DASH دومین رژیم غذایی برتر دنیا در سال ۲۰۲۰
۱۶۴	یک نمونه برنامه غذایی DASH
۱۶۵	رژیم Flexitarian سومین رژیم برتر دنیا در سال ۲۰۲۰
۱۶۹	یک نمونه رژیم Flexitarian ۵۰۰ کالری
۱۷۰	۳۵ رژیم برتر دنیا از دیدگاه سایت U.S.NEWS
۱۷۲	میزان مصرف کالری از فعالیت‌های مختلف در یک ساعت
۱۷۴	نگاره آشفتگی من
۱۷۶	نمودار کاهش وزن من
۱۷۷	جدول پیشرفت در پایان هر دوره
۱۷۹	یادداشت‌های روزانه
۱۹۱	منابع

## قبل از هر چیزی بخوانید...

این کتابچه دستاورد رشد و پیشرفت علمی و عملی من در کاهش وزن خود و ۲۰۰۰ نفر از درمان‌جویانم است که در طول ۱۴ سال گذشته رنج حاصل از شکست‌ها و شوق و شادی حاصل از موفقیت‌های خود را با من به اشتراک گذاشته‌اند. از این‌رو، کتابچه حاضر را تقدیم به افرادی می‌نمایم که سال‌هاست با دغدغه و معضلی به نام چاقی و یا لاغری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. با خواندن و نوشتن آنچه در دست‌ورالعمل این کتابچه آمده قطعاً ناکامی‌های بسیار کمتری در مسیر کاهش و یا افزایش وزن را تجربه خواهید کرد. این کتابچه را عضوی از زندگی خود کنید و منتظر تغییرات شگفت‌انگیزی در شیوه زندگی خود باشید.

همچنین اگر نظر، انتقاد، یا پیشنهادی برای هر چه بهتر شدن این کتابچه در چاپ بعدی دارید، می‌توانید از طریق یکی از آدرس‌های صفحات مجازی که در پائین همین صفحه به آن‌ها اشاره شده با ما در میان بگذارید.

### امیربهر روز دقوقی

پزشک خانواده و دیابت  
مشاور چاقی و طب ورزشی

تلفن: ۴ - ۶۰ ۶۶ ۲۰ ۳۶ - ۰۳۱

واتس‌آپ: ۸۹۱ ۲۲ ۲۲ ۰۹۳۳

لطفاً پس از خرید کتاب به شماره واتس‌آپ مطب پیام دهید تا شماره‌های گروه‌های حمایتی نمایم.

مجله سبک زندگی دکتر دقوقی: [www.drdmag.com](http://www.drdmag.com)

ما را در صفحات مجازی با این آدرس‌ها دنبال نمایید.

اینستاگرام: @drdaghoughi      تلگرام: @regimplus

نوبت بگیرید و تشکیل پرونده دهید: [www.drdmag.com/book](http://www.drdmag.com/book)

با دریافت و نصب آپلیکیشن رژیم پلاس از آدرس [www.regimplus.com](http://www.regimplus.com) به رژیم‌های غذایی ایرانی، مدیترانه‌ای و گیاه‌خواری، دسترسی خواهید داشت.

## تقدیم به

آنانی که باعث شدند شیوه زندگی‌ام تغییر کند؛  
خانواده‌ام و راهنماهای معنوی‌ام

و کسانی که قرار است با خواندن این کتابچه، زندگی بهتری را  
تجربه کنند.

با سپاس بی‌دریغ از همکاران عزیز:

خانم‌ها فرناز فاضلی، مریم دوستی، صدف نکویی

و

آقایان هومن حجتی و آرش ابذرپور

که مرا صمیمانه و مشتاقانه در به انجام رساندن این مهم یاری  
نموده‌اند.



## چاقی به زبان ساده

چاقی زمانی ایجاد می‌شود که فرد حداقل یک لقمه بیشتر از نیاز روزانه بدن مصرف کند. در حقیقت می‌توان گفت که افراد چاق، مهارت و آگاهی لازم برای شناسایی نوع و مقدار غذا، نحوه غذا خوردن و رویارویی با محرک‌هایی که منجر به خوردن می‌شوند را ندارند؛ به زبانی دیگر رفتارها و الگوی خوردن آن‌ها، ناخودآگاه یا نیمه آگاهانه است.



## خوردن شما در کدام مرحله است؟

**خوردن ناخودآگاه:** یعنی نمی‌دانید که چه رفتارهایی باعث چاقی شما شده و بدون کنترل آن رفتار را انجام می‌دهید. مثل تند خوردن یا بلعیدن غذا، ایستاده غذا خوردن و لقمه اضافه را به حساب نیاوردن.

**خوردن نیمه آگاهانه:** یعنی زمانی که می‌دانید کدام رفتارها و افکار مخرب باعث چاقی شما شده و همچنین مهارت پاسخ مؤثر و رویارویی با آن را دارید، ولی هنوز نمی‌توانید به‌طور دائم آن را انجام دهید. در واقع لزوماً به چیزی که می‌گویید، عمل نمی‌کنید و معمولاً زمان‌هایی که احساساتتان برانگیخته می‌شود، نیمه هوشیارانه تصمیم می‌گیرید و سریعاً عمل می‌کنید.

**خوردن آگاهانه:** یعنی زمانی که به‌راحتی و بدون کلنجار، به یک لقمه اضافه یا محرک نه می‌گویید، از روی احساس عمل نمی‌کنید و احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید. مثالی برای رفتار آگاهانه، مسواک زدن است که پس از مدتی دیگر کلنجار ندارید و از مسواک زدن لذت می‌برید. پس رفتار آگاهانه بدان معناست که در زمان حال زندگی می‌کنید و در مورد موضوعی خاص و به دنبال نتیجه‌ای مشخص هستید و بدون ارزیابی یا قضاوت و بدون عمل از روی احساس، آنچه صحیح است را انجام می‌دهید و خردمندانه‌ترین راهبرد را انتخاب می‌کنید.

## در کدامیک از رفتارهای شما هر سه عنصر رفتارهای ذهن آگاهانه وجود دارد؟

معمولاً بسیاری از افرادی که نمی‌توانند به یک لقمه اضافه نه بگویند احتمالاً نمی‌توانند:

۱. در زمان حال زندگی کنند.

(مدام به زمان گذشته فکر می‌کنند یا نگران آینده هستند.)

۲. هدفمند زندگی کنند.

۳. بدون قضاوت و ارزیابی زندگی کنند.

✦ نوشتن روزانه ترازنامه و خواندن خواندنی‌ها، ابزارهای مهم، کلیدی و جدی برای تقویت رفتارهای ذهن آگاهانه هستند و دشواری‌ها و سختی‌های رژیم گرفتن را برایتان تسهیل می‌نماید!

## آیا می‌دانید کدامیک از موارد زیر باعث چاقی شما شده است؟

تا مدتی رژیم غذایی داشته‌اید و همه بیز خوب پیش رفته ولی نتوانسته‌اید ادامه دهید.

عدم توانایی در خوردن غذا به مقدار موردنیاز و ندانستن مقدار موردنیاز.

نشناختن احساس سیری، گرسنگی، تشنگی، میل و ولع از یکدیگر.

عدم شناسایی محرک‌ها و افکار مخرب که منجر به خوردن بی‌اختیار می‌شوند.

داشتن عادات‌های غلط مانند ناخنک زدن، ریزه‌خواری، ایستاده خوردن و بلعیدن غذا

خود را شایسته زندگی سالم و تناسب‌اندام نمی‌دانید و کاملاً اعتمادبه‌فس خود را از دست داده‌اید.

تعامل و رفت‌وآمد با اطرافیان پرخور رفتن به سفرها و مهمانی زیاد.



**موارد دیگر را به لیست خود اضافه کنید:**

## راهنمای استفاده از کتابچه

در تراز روزانه یاد می‌گیرید و عادت می‌کنید موارد زیر را به صورت روزانه انجام دهید. انجام کارها دل بخواه نیستند، مسئولیت شما در مقابل سه متی و تناسب اندام تان هستند!

### نوشتنی‌های روزانه

- میزان آب و مواد غذایی مصرفی
- احساسات معده (سیری و گرسنگی) نگام غذا خوردن و هنگام دست کشیدن
- اولویت‌بندی کارهای روزانه
- افکار، احساسات و رفتار پس از هر لغزش در مواجهه با محرک‌ها و مسائل روزانه
- نوع و میزان فعالیت روزانه
- ساعات خواب شبانه‌روز
- نمودار کاهش وزن طبق نمونه به صورت هفتگی
- تهیه لیست پیشرفت‌ها در پایان هر دوره سه‌ماهه
- نوشتن برنامه‌های سه‌ماهه آینده
- چگونگی پاداش دادن به خود

### خواندنی‌های روزانه

- هر صبح، دعای صبح را بخوانید
- شب‌ها هنگام خواب دعای آرامش بخوانید.
- فقط برای امروز را هرروز بخوانید.

## راهنمای استفاده از کتابچه

- یک لقمه اضافه یا امساک چیست را هرروز و یا مواقعی که با محرک‌ها روبه‌رو هستید را بخوانید.
  - افکار رژیم‌گیرنده‌های موفق و ناموفق را مکرراً مطالعه کنید.
  - جدول خطاهای افکار را مطالعه کنید و پاسخ مؤثر به آن‌ها را فراگیرید.
- ممکن است بعضی از شما با دعاها ارتباط پیدا نکنید، توصیه می‌کنم پیش داوری نکنید و فقط بخوانید!

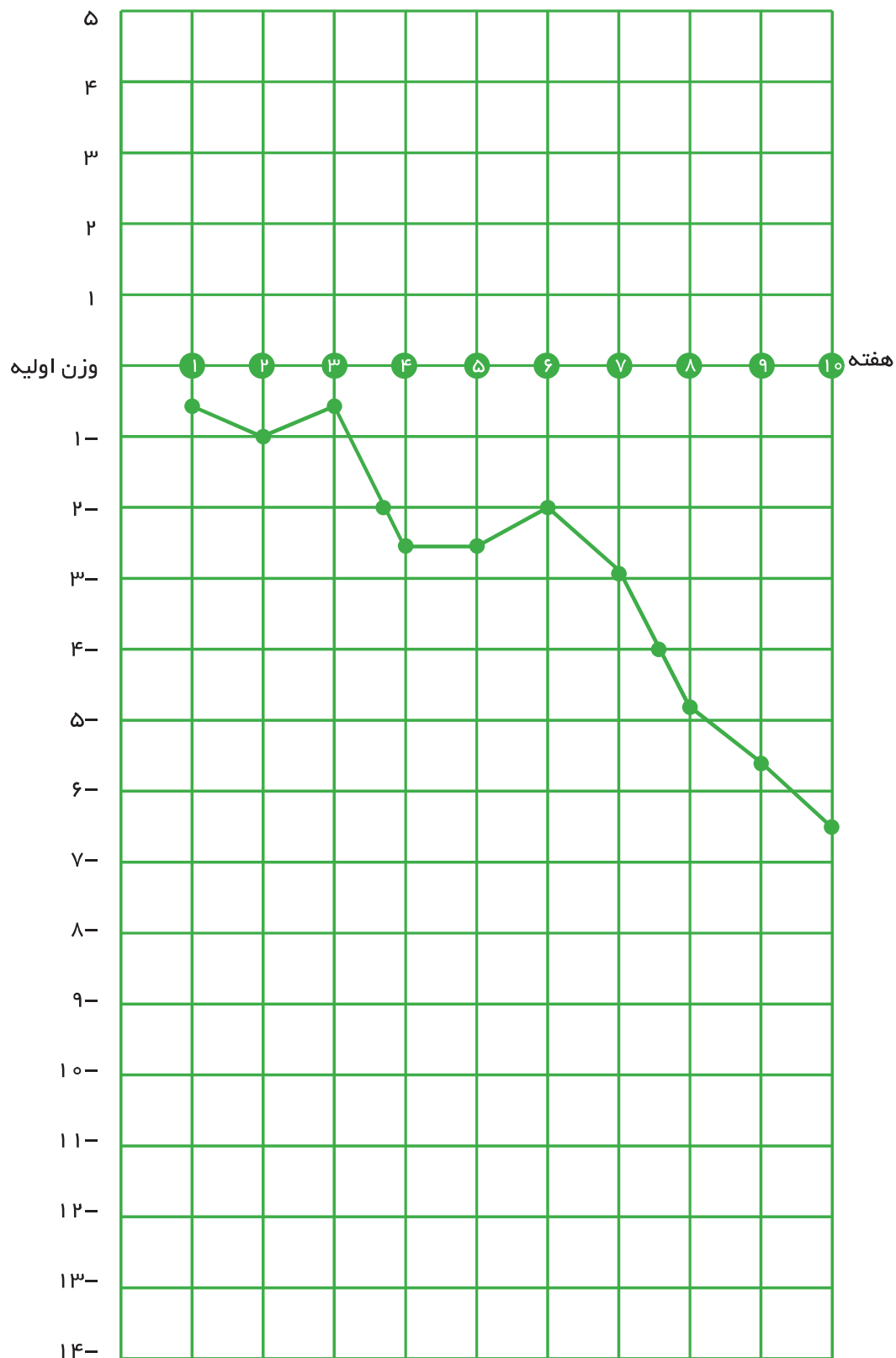
### توصیه‌ها

- شناسایی محرک‌ها و پرهیز از خوردن اولین لقمه‌ی اضافه مهمترین و اساسی‌ترین رکن برنامه ماست.
- طی برنامه تعداد لغزش‌ها، ولع‌ها و شدتشان بسیار کاهش می‌یابد و به تدریج طبق برنامه غذایی عمل خواهید نمود.
- لغزش از خوردن یک لقمه‌ی اضافه برای بعضی از افراد طی برنامه اتفاق می‌افتد پس نگران و ناامید نشوید و از همان لحظه به برنامه بازگردید.
- وزن خود را هفتگی اندازه‌گیری کنید، وزن بدن هنگام صبح و شب متفاوت است. بانوان در نظر داشته باشند ممکن است وزن شما ۳ روز قبل تا ۳ روز بعد از قاعدگی ۱ تا ۳ کیلو افزایش یابد، پس نگران نشوید.
- وزن واقعی بدن، وزنی است که صبح بعد از اجابت مزاج و تخلیه مثانه اندازه‌گیری شود.

## راهنمای استفاده از کتابچه

- آزمون خودآزمایی سلامت را در ابتدا و پایان دوره انجام دهید و باهم مقایسه کنید.
- قبل از خواب یا هر موقع از روز که امکان‌پذیر است مدیتیشن را انجام دهید. از ۵ دقیقه شروع کنید تا به‌روزی ۳۰ دقیقه برسید.
- انسان انرژی محدودی دارد. اولویت‌بندی کارهای روزانه باعث می‌شود از کارهای غیرضروری بپرهیزد.
- وقتی برنامه روزانه شما، جلوی چشمانتان باشد، باعث احساس آرامش در شما می‌شود و کمک می‌کند در زمان حال زندگی کنید، قضاوت و افکار مخرب خود را شناسایی کنید و در نتیجه هدفمند زندگی کنید.
- حرف پایانی من به شما این است که ۹۰ یا ۹۳ روز (سه ماه) با مداومت و به صورت کامل این برنامه را موبه‌مو انجام دهید و هیچ‌گونه قضاوتی نکنید و اگر کوچک‌ترین تأثیری بر روی شما گذاشت این کتابچه را به دیگران هم معرفی نمایید تا از رنج حاصل از اضافه وزن و چاقی‌رهای یابند.

# نمونه نمودار کاهش وزن



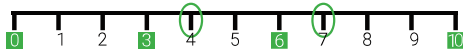
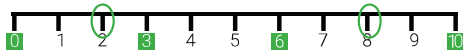
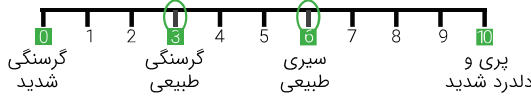


# نمونه تراز روزانه

یک هفته اضافه‌تر از برنامه غذایی روزانه، با رنگ سبز نشان داده شده است

تاریخ  روز هفته  وزن

احساسات معده قبل و بعد از دست کشیدن از غذا



**صبحانه** ۲ کف دست نان + ۳ عدد گردو + ۲ ق مریا خوری  
عل + ۳۰ گرم یا یک قوطی کبریت پنیر + کره ۱۰ گرمی

**میان وعده صبح** ۱۰ عدد بادام + ۲ عدد بیگویت سبوس دار

**ناهار** ۱۲ قاشق غذا خوری سرخالی برنج + ۳۰ گرم گوشت مرغ  
یک لیوان ماست + ۱ پیش دستی سبزی

**میان وعده عصر** اسید + ۱ پرتقال

**شام** یک ونیم کف دست نان سنگک + ۳۰ گرم گوشت ماهی  
+ ۱ بشقاب سالاد

**وعده آخر شب** ۱ نارنگی + ۳ عدد خرما

**قبل خواب** ۱ لیوان شیر کم چرب + ۳ بیگویت

**با چه محرکی روبرو شدید؟** سیل خوزستان

**احساس هنگام مواجه با محرک چه بود؟** غمگین، ناراحت، خوشحال، تاسف، نگران

**چه فکری کردید؟** غمگین چون فکر می‌کنم چقدر بر مردم خسارت وارد شده است اما قسم چون فکر می‌کنم با تدبیر می‌شد جلوی سیل را گرفت / خوشحالم چون سطح آب دریاچه و تالاب‌ها بالا آمده است

**چه رفتاری کردید؟** به خورم امروز حوت می‌دهم حالا که همه چی خراب شده زندگی دیگر ارزش ندارد و چرا بفکر خورم باشم و شروع به ریزه خوارک و پرخوری کردن.

**رفتار درست چه بود؟** روبرو شدن با واقعیت همانگونه که هست و همدلی با خود و سیل زده‌گان، کمک در حد توانم و تمرکز بر برنامه و بصورتی.

**الویت کارهای فردا**

- ۱.
- ۲.
- ۳.

امروز جنبه های مثبت زندگی من چه بوده است؟

دعای صبح را خوانده‌ام.  
فقط برای امروز را خوانده‌ام یا گوشت داده‌ام  
موضوعات، افکار و احساسات روزانه نوشته‌ام.  
با مشور ارتباط داشته‌ام.  
دعای آرامش را خوانده‌ام.  
بیاده روی، ورزش و یا رقص روزانه‌ام را انجام داده‌ام.  
احساسات معده‌ام را قبل و بعد از خوردن غذا روک نمودار تعیین کرده‌ام.  
آرام و نشسته غذا خورده‌ام.  
به جای استفاده از فضای مجازی در زمان استراحتم، با خودم مرتبط شدم و به اندازه کافی خوابیدم.  
به توجه کامل به هر تنفس ۱۰ روم و بنزدم عمیق انجام داده‌ام.  
نه گفتن رو تمرین کرده‌ام.  
افکار مغزیم را شناسایی کرده‌ام.  
با وجود عصبانیت و ناراحتی با غذا خوردن خودم را آرام نکردم.  
از یک هفته اضافه‌تر پرهیز کرده‌ام

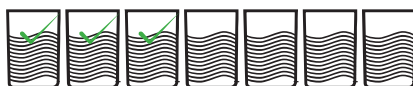
**نوع فعالیت:** پیاده روی

**مدت:** ۳۰ دقیقه

**چند ساعت خواب در شبانه روز:** ۲۳:۳۰ تا ۷:۳۰

**میزان نوشیدن آب در طول روز**

هر لیوان معادل ۲۵۰ سی سی است



**پاداش به خود:** لباس مورد علاقه‌ام را خریدم، برای خورم گل خریدم، به سینما رفتم



## تفاوت افکار افراد موفق و ناموفق در رژیم گرفتن

هرجایی که تمایل به غذا خوردن داشتید، از خود بپرسید: "همین الان به چه چیزی فکر می‌کنم؟"

فکر رژیم گیرنده‌های موفق	فکر رژیم گیرنده‌های ناموفق
گرسنه نیستم، فقط دچار ولع شده‌ام؛ نیاز به خوردن آن شیرینی نیست.	درست یک ساعت و نیم پیش، غذایم را خوردم، اما الآن احساس گرسنگی می‌کنم! مجبورم یک میان وعده بخورم.
احساس گرسنگی کمی ناراحت ننده است، اما می‌توانم آن را تحمل کنم. اگر روی چیز دیگری تمرکز کنم، گرسنگی‌ام از بین خواهد رفت.	نمی‌توانم گرسنگی را تحمل کنم.
در صورتی که گرسنه شوم، مشکلی نیست. ترجیح می‌دهم که کمی گرسنه باشم و همچنین لاغری‌ام را حفظ کنم تا اینکه زیاد بخورم و افزایش وزن داشته باشم.	اگر زیاد غذا بخورم، رضایت بیشتری خواهم داشت و خطر گرسنه شدن هم وجود نخواهد داشت.
این مسئله اهمیت دارد. اگر آن را بخورم، عادت تسلیم شدن را در خودم تقویت خواهم کرد و این باعث خواهد شد که به احتمال بیشتری دفعات بعد هم تسلیم شوم.	اگر این غذای اضافی را هم بخورم، واقعاً هیچ مشکلی ایجاد نمی‌شود.
اگر غذا بخورم، با دو مسئله مواجه خواهم شد: ۱- ناراحتی اولیه‌ام همچنان باقی است. ۲- به خاطر غذایی که خوردم یک احساس بد نسبت به خودم هم دارم، چون در عرض چند دقیقه بعد از غذا خوردن بسیار متأسف خواهم شد.	غمگین هستم. اگر غذا بخورم، احساسم بهتر خواهد شد. لایق راضی کردن خودم هستم.
بسیار خب، وزنم افزایش یافته است. از آلان بیشتر دقت خواهم کرد.	باور نمی‌کنم که وزنم افزایش یافته است! این وحشتناک است! نمی‌توانم وزنم را کم کنم. شاید باید تسلیم شوم.
خیلی خوشحالم که مانند هیچ‌کس دیگری غذا نمی‌خورم. چون نسبتاً لاغرتر خواهم شد.	این بسیار غیرعادلانه است که دیگران هر آنچه می‌خواهند را می‌توانند بخورند، ولی من نه.

## قبل از برداشتن اولین لقمهٔ اضافی به یاد داشته باشید...

مهم‌ترین مسئله در زندگی ما، بدون استثنا پرهیز از پرخوری بی‌اختیار و پایبندی به آن است. شاید باورتان این است که چیزهای دیگری اولویت‌دارند، ولی اگر از خوردن بی‌اختیار پرهیز نکرده و متعادل خوردن را تمرین نکنید، ممکن است فرصت‌های به دست آوردن سلامتی، شادی، خودشناسی و آرامش ذهن را از دست بدهید. اگر متقاعد شده‌اید که همه‌چیز در زندگی به تمرین شما در پرهیز بستگی دارد، به‌طور حتم به این اهداف می‌رسید. اگر با وسوسه شدید خوردن روبه‌رو شدید، موارد زیر را قبل از برداشتن اولین لقمه اضافی به یاد داشته باشید:

۱. این واقعیت را در ذهنتان پرورش دهید که همیشه انتخاب شما بین این دو مورد است؛ یا یک‌لقمهٔ کوچک اضافی را نمی‌خورید، یا بعد از خوردن یک لقمهٔ اضافی با ناراحتی به خوردن ادامه می‌دهید.

۲. این نکته را در ذهنتان پرورش دهید؛ شما به اندازه کافی خوش‌شانس هستید، زیرا قبل از این‌که دیر شود، متوجه شدید عادت خوردن شما، عادت سالمی نیست و با پیروی از دستورات این کتابچه به دنبال تغییرات ماندگار در خود باشید.

۳. بپذیرید که ممکن است به‌طور طبیعی بارها موارد زیر را تجربه کنید (حتی گاهی ممکن است زمان آن طولانی شود).

■ سرزنش آگاهانه و وپار برای خوردن چیزی بین وعده‌های غذایی.

■ هوس شدید و ناگهانی برای خوردن یک‌لقمه.

■ وپار برای خوردن، نه به خاطر تأمین غذا، بلکه برای لذت و آرامشی که فکر می‌کنید یکی دو لقمه بیشتر به شما می‌دهد. باوجوداینکه این احساس‌ها آزاردهنده هستند، اما اجباری برای عملکرد بر اساس این احساس‌ها وجود ندارد.

۴. به یاد داشته باشید هر بار که با موقعیتی روبه‌رو می‌شوید و از خوردن غیرارادی خودداری می‌کنید، باعث می‌شود که بار دیگر راحت‌تر این کار را انجام دهید.



## رژیم مدیترانه‌ای برترین رژیم دنیا در سال ۲۰۲۰

رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال کرده اند به طور قابل توجهی کمتر از دیگران به بیماری‌های قلبی مبتلا شده اند. تخمین زده شده که با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، می‌توان از یک تا شش درصد از کل موارد بیماری قلبی و دو تا چهارده درصد از کل موارد سکته مغزی پیشگیری کرد. همچنین مرگ و میر در اثر مشکلات قلبی در کسانی که این رژیم را دنبال می‌کنند پایین تر است.

### رژیم مدیترانه‌ای و دیابت

اضافه وزن یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر دیابت نوع دو است. تحقیقات نشان می‌دهد پیروی از یک رژیم غذایی سالم به سبک مدیترانه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک را که منجر به دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی می‌شود را کاهش دهد. در یک تحقیق بر روی افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند و یا کسانی که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی هستند مشخص شد بیماران مبتلا به دیابت که رژیم غذایی مدیترانه‌ای همراه با افزایش فعالیت بدنی را رعایت کرده اند، کنترل بهتری بر قند خون و حساسیت کمتری به انسولین داشته اند که همه این‌ها به کنترل دیابت کمک می‌کند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند مطابق با راهنمایی‌های غذایی بیماری دیابت باشد.

## ۳۵ رژیم برتر دنیا از دیدگاه سایت U.S.NEWS

۱. Mediterranean Diet (رژیم مدیترانه‌ای)
۲. Dash Diet (رژیم Dash)
۳. The Flexitarian Diet (رژیم نیمه گیاهخواری)
۴. WW ( Weight Watchers ) Diet (رژیم ویت واچرز)
۵. Mayo Clinic Diet (رژیم مایو کلینیک)
۶. MIND Diet (رژیم مایند)
۷. Volumetrics Diet (رژیم غذایی حجمی)
۸. TLC Diet (رژیم تی ال سی)
۹. Nordic Diet (رژیم نوردیک)
۱۰. Ornish Diet (رژیم اورنیش)
۱۱. Vegetarian Diet (رژیم گیاهخواری)
۱۲. The Fertility Diet (رژیم غذایی باروری)
۱۳. Jenny Craig Diet (رژیم جنی کریگ)
۱۴. Asian Diet (رژیم آسیایی)
۱۵. Dr. Weil's Anti-Inflammatory Diet (رژیم ضد التهاب)
۱۶. Nutritarian Diet
۱۷. Vegan Diet (رژیم وگان)
۱۸. Diet ۲ The Engine
۱۹. South Beach Diet (رژیم غذایی سواحل جنوبی)
۲۰. Biggest Loser Diet (رژیم بزرگ‌ترین بازنده)
۲۱. Glycemic Index Diet (رژیم شاخص گلایسیمیک)
۲۲. Nutrisystem Diet
۲۳. Zone Diet (رژیم زون)
۲۴. Macrobiotic Diet (رژیم ماکروبیوتیک)

## ۳۵ رژیم برتر دنیا از دیدگاه سایت U.S.NEWS

- ۲۵. SlimFast Diet (رژیم اسلیم فست)
- ۲۶. HMR Program
- ۲۷. Optavia Diet (رژیم اوپتاویا)
- ۲۸. Alkaline Diet (رژیم غذایی)
- ۲۹. The Fast Diet (رژیم فستینگ یا روزه داری)
- ۳۰. Paleo Diet (رژیم غارنشین)
- ۳۱. Raw Food Diet (رژیم خام خواری)
- ۳۲. Atkins Diet (رژیم اتکینز)
- ۳۳. Diet Whole ۳۰
- ۳۴. Keto Diet (رژیم کتوژنیک)
- ۳۵. Dukan Diet (رژیم دوکان)

برای مطالعه دقیق تر و شناخت بیشتر درباره انواع رژیم‌های دنیا به وبسایت زیر مراجعه نمائید.

[www.drdmag.com](http://www.drdmag.com)

مجله سبک زندگی دکتر دقوقی

# نشر رویان پژوه منتشر کرده است:



www.RPpub.ir

- **مبانی تغذیه و رژیم درمانی (ویژه پرستاران و کارشناسان تغذیه)**- تألیف دکتر داود فرج زاده آلان، دکتر عبدالرضا بابا محمودی.
- **اهمیت شناخت و کاربرد مواد غذایی فراویژه در تنظیم برنامه های غذایی**- تألیف زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران.
- **ورزش و سلامت پایدار (راهنمای فعالیت جسمانی و تغذیه برای همه سنین)**- تألیف فرزانه انگار، نازنین دانش بخش، سروش نیکنایمان.
- **حساسیت غذایی**- تألیف مسعود کاظمی نیا، دکتر مصطفی نوروزی.
- **دیابت بارداری**- تألیف افشین حسنونند، داریوش جامع بزرگی، فرشید ترک زبان، صابر عباس زاده- زیر نظر دکتر مجید عبدالهیان و دکتر مزگان کاویانی.
- **آنچه باید درمورد بیماری های اعصاب و روان بدانیم (به زبان ساده)**- تألیف دکتر مصطفی حمدیه، دکتر مریم صادقی پور رودسری، دکتر مینا خصال.
- **بیماری های اسکلتی عضلانی شغلی**- تألیف دکتر فرهاد حاجی اشرفی، دکتر محمودرضا پیروی، دکتر محمد رضا زرین هنر، دکتر بنفشه فرزین راد.
- **تغذیه در زندگی مردان**- تألیف دکتر عبدالرضا خیراللهی، افشین حسنونند، بهرام نصیری.
- **دانشتنی های تغذیه برای زندگی**- تألیف زهرا غمپور، مسعود فیروزکوهی.
- **ژن های کثیف (برنامه ای برای درمان ریشه ای بیماری ها و دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی)**- تألیف دکتر بن لینگ، ترجمه مهندس هایده صدقی.
- **نسخه شفابخش ج ا (ارتباط مفاهیم قرآن با علوم پزشکی، روانشناسی و تغذیه)**- تألیف دکتر زهرا کرباسی.
- **کمردرد**- تألیف دکتر سید سعید اعتمادی.
- **گیاهان سمی و مسمومیت با آنها**- تألیف دکتر اکرم رنجبر، سید مصطفی حسینی ذیجود، حسن قاسمی، محمد نبی مرادی.
- **ورزش برای گروه های خاص**- تألیف معصومه حسن پور، سمیه یوسف وند، آزاده کرمی نژاد، شاپور پارسامهر، زهره کرمی نژاد.
- **خانواده ایمن (برنامه مدیریت بحران خانواده)**- تألیف دکتر وحید حسینی جناب، مهندس سعید روستایی، دکتر رضا حبیبی ساروی، مهندس غلامحسین پرمون، مهندس فریبرز توکلی.
- **چگونه مطالعه کنیم؟**- ترجمه دکتر علی فرهادی، افشین حسنونند، میثم رسولی، فائزه آویان کیا.