

آئمی بخور لاغر شو

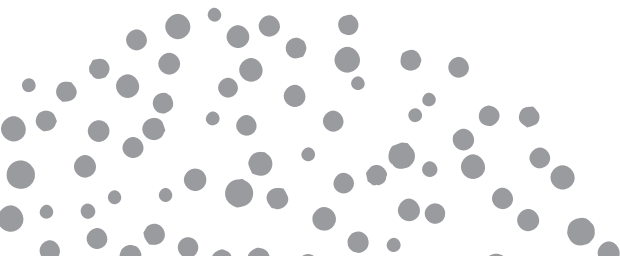
قانون ۱٪ برای لاغری پایدار

بارویکرد تغذیه، ورزش، و روان شناسی

رضا افتخار، ناصید پناهی

فہرست

۹	فصل ۱: چرا مغز شما رژیم را خراب می کند؟
	فصل ۲: قانون باور کالریک (چطور ذهن شما متابولیسم واقعے را تغییر می دهد)
۱۷	
۲۴	فصل ۳: ۷ باور سمے تغذیہ ای کہ باید همین امشب بسوزانے
۳۳	فصل ۴: قانون خلأ
۴۲	فصل ۵: قانون ۱٪ در بشقاب
۵۰	فصل ۶: قانون ۲ دقیقه ای
۵۹	فصل ۷: هک محیط غذایے
۶۸	فصل ۸: بشقاب استاندارد بدون ترازو و کالری شمار
۷۵	فصل ۹: تنظیم قند و انسولین بدون حذف کربوهیدرات
۸۴	فصل ۱۰: ۷ حرکت ساده خانگے برای چربی سوزی روزانه
۹۸	فصل ۱۱: غلبه بر فلات وزنی
۱۰۸	فصل ۱۲: برنامه اضطراری ۴۸ ساعته



قبل از هر چیز، یک اعتراف صادقانه اگر این کتاب را برداشته‌اید، احتمالاً بارها به خودتان گفته‌اید: «من اراده ندارم»، «هر رژیم می‌گیرم بعد از چند هفته ول می‌کنم»، «هر چه می‌خورم می‌چسبد به تنم»، «همه چیز را امتحان کردم، دیگر امیدی نیست». من به عنوان کسی که بیش از ۱۲,۰۰۰ ویزیت و تحلیل داده‌های بیش از ۶,۰۰۰ کلاینت را در مطبم در مشهد تجربه کرده‌ام، با قاطعیت می‌گویم: اشتباه می‌کنید. نه اینکه شما دروغ می‌گویید. شما صادقانه رنج می‌کشید. اما ریشه این رنج، ضعف اراده یا متابولیسم تنبل نیست. ریشه آن باورهای غلط و عادت‌های نادرست است که سال‌ها در ذهن و زندگی شما کاشته شده‌اند.

سال‌ها پیش در مشهد، من به عنوان یکی از اولین رژیم‌درمانگران، دریافتم که تجویز یک برگه رژیم کافی نیست. باید به سراغ رفتار رفت. باید به سراغ نحوه فکر کردن رفت. به همین دلیل، «رفتار درمانی لاغری» را بنا نهادم؛ تلفیقی از علم تغذیه، روانشناسی شناختی-رفتاری و واقعیت درمانی.

نتیجه این رویکرد، بر اساس تحلیل داده‌های بیش از ۶,۰۰۰ کلاینت مطبم، افزایش ۸۵ درصدی تبعیت از رژیم غذایی بوده است. یعنی از هر ۱۰ نفری که این مسیر را رفته‌اند، بیش از ۸ نفر توانسته‌اند بدون گرسنگی و فشار، برنامه را تا رسیدن به هدف ادامه دهند و بازگشت وزن ناچیزی داشته باشند.

این یافته‌ها با مقاله پژوهشی من در سال ۲۰۲۵ با عنوان «Comparison

of the Effect of Diet and Reality Therapy on Anthropometric, Biochemical and Psychological Variables in Overweight and Obese Population» نیز تأیید شده است.

در این مطالعه، گروهی که تحت ترکیب رژیم درمانی و واقعیت درمانی قرار گرفتند، کاهش قابل توجهی در وزن، چربی بدن، شاخص توده بدنی و چربی احشایی نشان دادند.

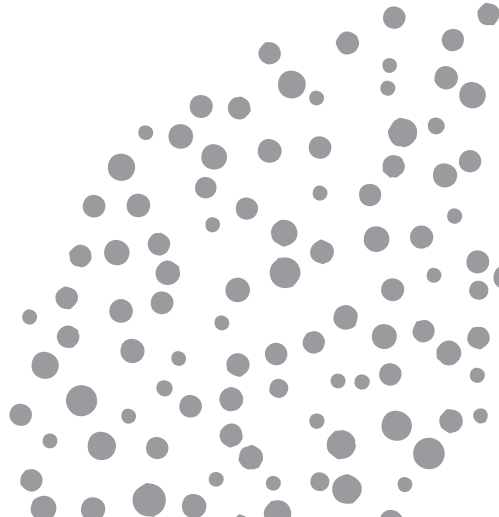
متمدهایی که در این کتاب خواهید خواند (قانون ۱٪، قانون خلأ، بشقاب استاندارد، هک محیط غذایی، و برنامه ۴۸ ساعته) همگی بخشی از همین رفتار درمانی لاغری هستند. این متمدها نه روی کاغذ، بلکه روی هزاران نفر در مطب من در مشهد آزمایش و تأیید شده‌اند و حاصل ۱۲,۰۰۰ بار نشستن پای حرف آدم‌هایی مثل شماست.



« چگونه بخوانید؟

اگر تازه‌کارید، از فصل ۱. اگر رژیم گرفته‌اید و برگشته‌اید، فصل ۳ و ۴. اگر وقت ندارید، فصل ۵، ۶ و ۸. اگر در فلات وزنی گیر کرده‌اید، فصل ۱۱. اگر نگران پرخوری هستید، فصل ۱۲ را هایلایت کنید.

و به یاد داشته باشید: من بیش از ۱۲,۰۰۰ بار پای حرف آدم‌هایی مثل شما نشسته‌ام. شما عجیب‌ترین یا ناامیدترین آنها نیستید. خیلی‌ها از این تونل عبور کرده‌اند.



« و اما یک درخواست

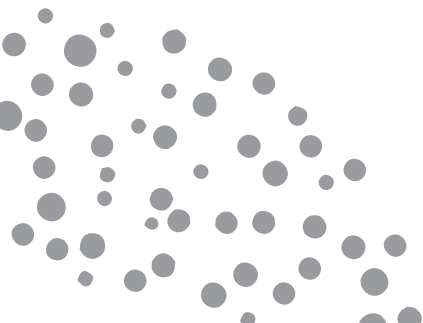
اگر این کتاب برایتان مفید بود یا جایی نیاز به توضیح بیشتری داشتید، خوشحال می‌شوم نظر، پیشنهاد یا نقدتان را در سایت نوبت‌دهی مطبم به آدرس nobat.ir/eftekhhar_diet ثبت کنید. همچنین می‌توانید در پیام‌رسان‌های روبیکا و ایتا، شماره ۰۹۹۳۴۸۴۸۰۵۳ را ذخیره کرده و مستقیماً با من در ارتباط باشید. پاسخگویی به شما، بهترین انگیزه برای نوشتن جلد‌های بعدی این مجموعه است.

فقط یک شرط دارد: از همین صفحه شروع کنید. نه فردا، نه شنبه. همین الان.

نویسندگان: رضا افتخار، ناهید پناهی

رژیم‌درمانگر

با بیش از ۱۲,۰۰۰ ویزیت موفق



پدر و مادرم؛ آن دو ستاره‌ای که هیچ شبی از آسمانم غروب نکردند.
کاش پیش‌تر می‌دانستم که بودن‌تان، تمام ثروت جهان است.
همسرم؛ همراه همیشه در پس پرده، آن که رنج در سکوت را کشید و
از «من» گفتن گذشت تا «ما» بماند.

نامت در این اوراق نیامد، اما عطر حضورت در همه سطرها پیچیده
است.

پسرم؛ آرزوی عاقبت بخیری‌ات، کوتاه‌ترین جمله و بلندترین آرزوی
من است.

و به ۱۲,۰۰۰ کلایتم؛

که هر کدام آینه‌ای شدند در مسیر حرفه‌ای‌ام.

شما به من آموختید که درمان فقط در نسخه نیست، که در باور است
و در باور ماندن.

فصل ۱

چرا مغز شما رژیم را خراب می‌کند؟



بیایید با یک صحنه شروع کنیم.

یکشنبه صبح، ساعت ۷:۳۰. کوروش از خواب بیدار می‌شود. دیروز در مهمانی خواهرش سه‌تکه کیک خورده بود. همین‌الان روی ترازو رفته. فلش قرمز نشان می‌دهد: یک کیلو و دویست گرم بیشتر از دیروز. با خودش عهد می‌بندد: "از امروز؛ دیگر هیچ شیرینی. نه جلوی همکارم، نه در مهمانی، نه هیچ‌جا."

ساعت ۱۰ صبح، سرکار، همکارش یک شیرینی خانگی جلوش می‌گذارد. کوروش با تمام وجود می‌گوید: "نه، ممنون. رژیمم" ساعت ۱۲ ظهر، به خودش افتخار می‌کند.

ساعت ۳ بعدازظهر، یک حس عجیب به سراغش می‌آید. نه گرسنگی معمولی. یک چیز بیشتر. یک اصرار. یک فریاد بی‌صدا از درون. ساعت ۴:۱۵، بدون اینکه متوجه شود، جلوی در فریزر ایستاده. نیمی از بستنی وانیلی را قاشق زده است. همانی که برای مهمانی آخر هفته خریده بود.

بعد از آن، احساس گناه. سرزنش. خستگی و یک جمله تکراری: "من هیچ اراده‌ای ندارم." حالا سوال این است: مشکل کوروش واقعاً اراده بود؟ تحقیقات می‌گویند: نه. مشکل کوروش یک اشتباه بزرگ در طراحی مغز اوست. اشتباهی که ۱۰۰ هزار سال قدمت دارد.



« در مغزت چه می‌گذرد؟

نود و نه درصد از تاریخ بشر، انسان‌ها نمی‌دانستند وعده بعدی‌شان کی می‌رسد. شاید امروز، شاید فردا، شاید هفته دیگر. مغز انسان در دوره‌ای تکامل یافت که وفور غذا یک مفهوم بیگانه بود [۱].

امروز اما، شما در جنگل غذا زندگی می‌کنید. یخچال پر. کافه‌ها در هر خیابان. سفارش آنلاین در ۲۰ دقیقه جلوی درب خانه. اما مغزتان خبر ندارد. مغزتان هنوز همان انسان غارنشین است که هر کالری را یک گنج می‌بیند [۲].

وقتی شما تصمیم می‌گیرید کالری را محدود کنید - مثلاً ناهار را حذف کنید - مغزتان چه می‌کند؟

هورمونی به نام گرلین را وارد جریان خون می‌کند. کار گرلین؟ یک چیز ساده: فریادزدن. «برو غذا پیدا کن. بجنب. قحطی داره میاد» [۳]. اما این فقط شروع ماجراست.

لطفاً به این نقطه از کتاب توجه کنید

درست همین‌الان، در حال خواندن این خطوط، چیزی در مغز شما در حال اتفاق افتادن است.

شما در حال یادگیری این هستید که هر بار رژیم گرفته‌اید، مغزتان علیه شما کار می‌کرده. نه به‌خاطر بدجنسی. به‌خاطر یک اشتباه تکاملی. و جالب‌تر از آن: در فصل دوم خواهید خواند که همان غذایی که می‌خورید، اگر با باور متفاوتی بخورید،

می‌تواند متابولیسم شما را تا ۲۰ درصد تغییر دهد. بدون اینکه یک کالری کم یا زیاد شود.

اما قبل از آن، بیایید ببینیم درون مغز کوروش در ساعت ۴ بعدازظهر

چه گذشت.

ماجرای دوپامین؛ یا همان دامی که خودت برای خودت پهن می‌کنی دوپامین را معمولاً ”هورمون لذت“ می‌نامند. اما اشتباه است. دوپامین به شما لذت نمی‌دهد. دوپامین به شما اشتیاق می‌دهد [۴]. لذت همان چیزی است که وقتی لقمه بستنی را می‌چشید، حس می‌کنید. اشتیاق اما، همان فکری است که ۲۰ دقیقه قبل از بستنی به شما گفت: ”برو به نگاهی به فریزر بنداز.“

تحقیقات تصویربرداری مغزی نشان داده در افراد دارای اضافه وزن، دیدن یک غذای پرکالری، ناحیه دوپامینی مغز را سه برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی فعال می‌کند [۵].

یعنی کوروش، در برابر آن بستنی، یک جنگ شیمیایی را از دست داده بود. نه جنگ اراده.





با این حساب، رژیم‌های سخت حذفی محکوم به شکست هستند. آمار می‌گوید بیش از ۸۰ درصد افرادی که یک ماده غذایی را به طور کامل حذف می‌کنند، ظرف یک سال به وزن قبلی برمی‌گردند [۶]. اما نکته ترسناک‌تر: بیش از نیمی از آنها، از قبل هم سنگین‌تر می‌شوند. همان چیزی که علم به آن می‌گوید “اثر بازگشت” [۷].

کوروش نمی‌دانست که با حذف کامل شیرینی، داشت تله‌ای برای خودش پهن می‌کرد. تله‌ای که دقیقاً در ساعت ۴ بعدازظهر، خودش در آن افتاد.



« راه حل کوروش چه بود؟

کوروش می توانست به جای حذف کامل، جایگزینی هوشمندانه را امتحان کند. تحقیقات نشان داده است افرادی که به جای حذف، جایگزین می کنند، سه برابر بیشتر به برنامه خود پایبند می مانند [۸].

اما کوروش یک سوال دیگر هم داشت. سوالی که شاید شما هم دارید: "آیا ممکن است من همان غذایی که همیشه می خورم را طور دیگری بخورم و بدنم طور دیگری به آن پاسخ دهد؟"

پاسخ این سوال را در فصل دوم خواهید داد. داستانی از یک میلک شیک جادویی. دو گروه. یک نوشیدنی. دو نتیجه کاملاً متفاوت.

و رازی که صنعت رژیم های لاغری دوست ندارد شما بدانید.



« خلاصه فصل ۱ (برای آنهایی که دوست دارند برگردند و دوباره بخوانند):

- مشکل شما اراده نیست. مشکل مغز شماست که برای دوره قحطی طراحی شده. حذف کامل مواد غذایی، گرلین (هورمون گرسنگی) را تحریک می‌کند.
 - دوپامین به شما اشتیاق می‌دهد نه لذت.
 - بیش از ۸۰ درصد رژیم‌های سخت حذفی شکست می‌خورند.
 - راه حل اولیه: جایگزینی، نه حذف.
- ادامه در فصل ۲: ”معجزه میلک شیکی که فکر می‌کردید رژیمی است“

رفرنس‌های فصل ۱:

- [1] Lieberman, D. E. (2013). The story of the human body: Evolution, health, and disease. Pantheon Books.
- [2] Pontzer, H. (2018). Burn: New research blows the lid off how we really burn calories. Avery.
- [3] Cummings, D. E. (2018). Ghrelin and the short- and long-term regulation of appetite. Physiology & Behavior, 192, 112-119.
- [4] Berridge, K. C. (2019). Affective neuroscience of pleasure and wanting. Current Opinion in Behavioral Sciences, 39, 128-133.
- [5] Volkow, N. D., Wang, G. J., & Baler, R. D. (2019). Reward, dopamine and the control of food intake. Trends in Cognitive Sciences, 23(3), 210-220.
- [6] Hall, K. D., & Kahan, S. (2018). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Medical Clinics of North America, 102(1), 183-197.
- [7] Dulloo, A. G., & Montani, J. P. (2019). Pathways from dieting to weight regain. International Journal of Obesity, 43(8), 1495-1507.
- [8] Smith, J. S., & Ditschun, T. L. (2020). Substitution strategies for sweet craving management. Appetite, 145, 104493.

فصل ۲

قانون باور کالریک (چطور ذهن شما متابولیسم واقعی را تغییر می دهد)



قبل از هر چیز، بیایید یک آزمایش فکری انجام دهیم. تصور کنید یک زوج به نام‌های ناهید و رضا، سر یک میز نشسته‌اند. جلوی هر دوی آنها، یک ساندویچ مرغ و سبزیجات یکسان است. همان نان، همان مرغ، همان کاهو و گوجه. حتی سسشان یکی است. ناهید قبل از گاز زدن، به خودش می‌گوید: “چه ساندویچ خوشمزه‌ای. انرژی‌بخش. بعد از این حتماً سرحال می‌شوم.” رضا قبل از گاز زدن، به خودش می‌گوید: “خدای من، این نان چاق کننده است. حتماً روی شکم می‌نشیند. کاش چیزی نخورده بودم.” هر دو، دقیقاً یک چیز می‌خورند. همان حجم، همان کالری، همان ساعت.

سوال: آیا بدن ناهید و رضا یکسان به این ساندویچ پاسخ می‌دهد؟ تحقیقات علمی می‌گویند: خیر. تفاوت فاحشی وجود دارد [۱]. و این تفاوت، همان کلیدی است که صنعت رژیم‌های لاغری دوست ندارد درباره آن صحبت کند.

ماجرای میلک شیک‌کی که همه چیز را عوض کرد دانشگاه هاروارد. یک مطالعه عجیب. به گروهی از افراد، یک میلک شیک داده شد. روی لیبل نوشته شده بود: “میلک شیک رژیمی – فقط ۱۴۰ کالری.” به گروه دیگر، دقیقاً همان میلک شیک با همان ترکیبات داده شد. اما روی لیبل نوشته شده بود: “میلک شیک پرکالری – ۶۲۰ کالری.” سپس محققان سطح هورمون گرلین (همان هورمون گرسنگی از فصل اول) را در خون هر دو گروه اندازه گرفتند. نتیجه؟ باورنکردنی.



در گروهی که فکر می کردند میلک شیک پرکالری خورده اند، سطح گرلین به شدت پایین آمد. بدنشان باور کرده بود "کالری زیاد وارد شده، نیازی به گرسنه بودن نیست".

در گروه دیگر - همان میلک شیک را خورده بودند - سطح گرلین تقریباً بدون تغییر ماند. بدنشان هنوز احساس گرسنگی می کرد [۲].



تکرار می کنم: هر دو گروه، دقیقاً یک چیز خوردند.

تنها چیزی که متفاوت بود، باور آنها بود.

ذهن شما تصمیم می گیرد که آیا یک غذا سیرکننده است یا نه، پیش از اینکه معده شما فرصت پردازش آن را پیدا کند.

یک سوال جنایی

اگر باورهای ما می تواند متابولیسم واقعی ما را تغییر دهد...

اگر غذایی که می‌خوریم، بسته به آنچه درباره آن فکر می‌کنیم، اثر متفاوتی داشته باشد...

پس چه تعداد “باور سمی تغذیه‌ای” درون سر ما نشسته که مدام به ما می‌گویند: “این غذا چاق می‌کند”، “این غذا قند دارد”، “این را نباید بخوری”؟

و مهمتر از آن: این باورهای سمی را چه کسی درون سر ما گذاشته است؟

در فصل سوم، فهرستی از ۷ باور تغذیه‌ای خواهید خواند که ظاهراً علمی به نظر می‌رسند، اما تحقیقات جدید نشان داده‌اند که نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه دقیقاً همان موانعی هستند که شما را در چرخه رژیم گرفتن و برگشتن نگه می‌دارند.

اما قبل از آن، بیایید یک داستان دیگر از قدرت باورها بخوانیم.
داستان پیشخدمت‌هایی که بدون ورزش لاغر شدند
یک هتل. دو گروه پیشخدمت.

محققان به گروه اول گفتند: “کاری که هر روز انجام می‌دهید – جابه‌جا کردن وسایل، راه رفتن روی پله‌ها، بلند کردن بار مهمان‌ها – دقیقاً معادل یک برنامه ورزشی استاندارد است. بدن شما کالری می‌سوزاند، حتی اگر حس نکنید.”

به گروه دوم هیچ توضیحی داده نشد. فقط از آنها خواسته شد کار معمولشان را انجام دهند.

چهار هفته بعد، هیچ‌کدام از این پیشخدمت‌ها یک دقیقه ورزش اضافه نکرده بودند. هیچ‌کدام غذایشان را عوض نکرده بودند.

اما گروه اول (کسانی که باور کرده بودند کارشان ورزش است) به طور