

مقدمه

دستور فرشتگان به قرارداد، مخلوقات اشرف مرا آفرید، مرا خداوند و را متن و کترد عاتا کتردن زندگی نعمت من به کنند، سجده من به تا داد از اون کتته، نمته اشتباه هیچوقت اون داد، قرار زمین روی خودش خلیفه و تبتہ ر چتہ و میکتته خلت رو کستی چه داره که میدونست اول همون .منه از داره وجود مانعی اگر درستہ، خدا کار میدہ، بهش درجهای رؤیتای بتہ بیشتری افتراد کتنم کمت تا مینویسم رو کتاب این من اندام یت داشتن لذتہای از و برسند زیبا اندام داشتن رؤیای خودشون، اجتماعی شبکھتہای و اینترنت به سری اگر امروز .بشن بهرهمند متناسب پیشتنهاد بهتتون اندام تناسب برای روش هزاران که میکنید مشاهده بزیند، ختوام متی متن میدیتد، تغییر را جسم فقط اون با که روش هزاران میشہ، اندام برنندہ ذھنیت بتا و کنتیم پیتدا دست برنندہ ذھنیت به تا کنم کم .کنیم خل خودتون برای رو جدید

ذهن؟ با لاغری چرا

ذهن فترف از فرمتانش کتہ میدہ انجام را کارھایی و ذھنہ ابزار بدن و نمیکتتہ کاری انجام به اقدام خودسرانہ هیچوقت بدن باشہ، شدہ صادر ، میبتترہ سر به بیھوشی در کہ فردی بگیرید نظر در .ذھنہ از افاعت تحت و ■ شیرین لاغری

تھیتہ غتذا خودش برای نمیرہ جسم هیچوقت باشہ، بیھوش مدتھا اگر .میشہ رفع سرم و دارو توسط نیاز این بشہ، رفع نیازش و کتہ ذھتنش ورودیھتای به توجہ با کہ شکلہ این به انسان زندگی مکانیزم بتہ تبدیل فکر اون ذھنش توی فکری تکرار با و میگیرہ شکل افکارش زندگی فیزیت در بایتد بشہ، تبدیل باور به کہ مسئلہای هر و میشہ باور بشہ تجربہ

بیشتری زمتان و انتریی اون دادن تغییر باشہ، قدیمتر هرچقدر باور یتا :میتدہ انجام قاعدہ دو اساس بر رو فرمانھاش و کارھا ذھن .دارہ نیاز رنج کہ کارھایی از میکنہ دوری یا بدہ لذت اون به کہ میرہ کارھایی سراغ حتال در چاقی سمت به باز میکنی، تلاش هرچقدر شما اگر .میارہ براش تتو .شندہ تعریت لذت چاقی ذھنت باورھای پس در میدہ نشون حرکتی

، فرهنگ مدرسته، ختانواده، از ذهنتت ورودیهتای توسط رو باورها این کته بتوده ورودیهها این از تو برداشت یا گرفتی ...و دوستانت صداوسیما، و شتده ضتبط لتذت ناخودآگاهتت ضمیر ته در و بافنی میل خلاف الآن .میشه اجرا داره

بتا شتما که هست این احتمال داره، هم عکس جهت موضوع این البته رو انتدام تناستب جایگتاه مستالل، از نادرست درک و اشتباه ورودیههای بودنتت لاغتر ختافر بته بچگی توی مثلاً باشی، کرده بمباران ذهنت توی شتده، استتخون و پوستت پستریتا دختتر این گفتن بهت که شنیدی زیاد هتای استتخوان تمام شده زشت، و لاغر خیلی میمیره، بره پیش اینجوری . بیرون زده صورتش

بتودن متناستب از لاغتری از هتا حترف این شنیدن با و بودی بچه تو .دراومنده رنتج یت شکل به و شده بمباران برات جایگاه این و ترسیدی تعدادشتون و تتر بتزر باورها ایتن بشه، بیشتر شما چاقی سن هرچقدر همتره بته لذت برات چاقی اینکه باور بودن، چاق باور وقتی .میشه بیشتر رو ذهنت میاره، قدرت برات چاقی میشه، شدنت دیده باعث چاقی میاره، مثلث اونوقت کنه، هدایت شدن چاق مسیر در رو جسم تا کرده مجاب لتذت وقتتی ، کالریته دریافتت مثلث این ضلع ی .میگیره شکل چاقی ورود تیجته ن کته میتده جستم به فرمانهایی میشه، باور ذهن برای چاقی میکنته، بیخودت خود از غذا بوی با خوردن زمان در .بدنه به بیشتر کالری پتر دلت میشه، صحبت غذا مورد در وقتی .میشی اون مست غذا دیدن با میتره در دستت از کنی، کنترل میخوای آگاهانه که زمانهایی حتی میکشه، غذا زیادی اندازه به و شده خالی غذا ظرف میبینی میآیی خودت به تا و خوردی .

بشتی، چاق باید باورهای اساس بر وقتی تحرکه، مثلث این دوم ضلع تتا بشته ستوزونده انتریی کمترین باید و میشه ساده کمتر تحرک فرمان احستاس ختوردی تتو غندا تا همین واسه بشه، محق هدف این سریعتر و نی بشتی بیشتر باشتی، داشته تحرک کمتر میخواد دلت و میکنی خواب تحرکتت تو اگر و شده بسته چاقی رو ذهنت برنامه چون ببینی، تلویزیون ایتن تتا میشته انجام تلاش حداکثر پس میشه، محق هدف دیرتر بالا، بره

بیفته کمتر اتفاق

ح ■ شیرین لاغری

پرخوری شتکل بته بیشتر ختوراک . شتد تکمیل مثلث ضلع دو از ی اعظمت بختش کمتتر تحرک دوم و ... و عصبی پرخوری و ریزخواری، حتالا . بتدن پایته متابولیسوم سومه، ضلع نوبت حالا . میده پوشش را هدف ایتن ، کنتی متی روشتن رو ماشنتین یه وقتی شما چیه؟ بدن پایه متابولیسوم چتون . میشته مصترف ستوخت نکنه، حرکت چه بکنه حرکت چه ماشین . میکنته کنار شتکل همین به دقیقاً هم بدنت کردنه، کار حال در موتورش تنفس، داشتتن بترای بتپته، شتما قلب اینکته بترای بتودن، زنتده بترای تازه سلولهای تولد برای سمزدایی، گوارش، دستگاه کارکرد خونرسانی، حتی داره، روزانه صورت به کالری به نیاز بدن قدیمی، سلولهای مر و ستر بته ختواب در ، باشتی نداشتته تحرک هیچ رو شبانهروز کل شما اگر تا ۵۶ بتدونی ه جالبت و بشه تأمین باید و بدنه نیاز کالری میزان این ببری، میسه پایه متابولیسوم صرف شما بدن دریافتی کالری درصد ۰۷ .

تحتت ذخیره مقتدار چه و بشه مصرف کالری این از مقدار چه اینکته دقیقته هتر در بده دستور قلب به میتونه ذهن یعنی ذهنه، اختیار و فرمان بته و میشته بزرگی عدد ساعت ۴۲ در که باشه داشته کمتتر تپش دوتا مثلاً بته و برسه زودتر چاقی هدف به تا کن ذخیره را کالری مقدار اون واساه کتالری تا برسونه حدافل به و بده کمتتر بازدم و دم دستور تنفسی سیستم چربتی شتکل بته کتالری ذخیره قسمت اصلیتین بشه، مصرف کمتتری چتاقی لذت بتاور وقتتی مثلث ضلع سه این پایه، متابولیسوم به برمگرده را چتاقی کوتاهی مدت در و میکنن عمل هماهن هم با میگیره شکل میدن شکل .

بشته گرفته ذهن از لذت این باید اندام تناسب به اصولی رسیدن برای ذهتن چون میکنه، تغییر معادله کل وقت . بشه داده اندام تناسب به لذت و میرستونه حتداقل به رو کالری مصرف برسه، اندام تناسب لذت به میخواد فرمتان فرفی از . میکنه تأمین شده ذخیره چربیهایی از رو خودش نیاز و کته میتده قرار راهت جلو رو کارهای میکنه، صادر را بیشتر تحرک میزان ستمت ضلع در و بگیتره صورت بیشتری جوش و جنب اون واساه به

کتالری تا بتود رسانده حداقل به پایه ساز و سوخت که هموناوری سوم کتالری تا میرسونه حداکثر به رو ساز و سوخت حالا بشه، مصرف کمتری کنه پیدا دست اندام تناسب به هدفش به تا بشه مصرف بیشتری

گاهی و نمیشن دیده و هستند شده پنهان ناخودآگاه ضمیر توی باورها میشه افراد نتایج از اما زیادیه زمان و انریی نیازمند آنها کردن پیدا اوقات فهمیتد میشته درختت ی دیدن از که هموناوری برد، پی باورهاشون به ننداره متناسبی اندام کسی اگر. آورده وجود به رو درخت این بذری چه سلامتی کسی اگر نیست، درست اندامش تناسب باورهای که فهمید میشه در هرکسی نتیجهی نیست، درست سلامتی باورهای که فهمید میشه ننداره. شخصه اون باورهای نشاندهنده زمینهای هر

شدن بهتر سمت به فیعی شکل به و گسترش و رشد حال در جهان باید میاد، شما سمت به این غیر نتایجی اگر حرکت، حال در بودن مثبت و ایتن برداشتتن بتا داره، قرار جهان فیعی روند برابر در موانعی که بدونید جسم فیعی روند سلامتی. میگیرید قرار رشد فیعی مسیر در شما موانع و چتاقی بگیتره، رو سلامتی جلوی موانعی که میاد زمانی بیماری هرفرده،

ی ■ شیرین لاغری

تتوی موانع. بگیتره رو اون جلوی موانعی که میشه حاصل زمانی لاغری افراد ذهن.

نتایج میتونیم ای مسئله هتر متورد در نگرشهامون و باورها تغییر با دلایتل شتیم، متی آشنا ذهن قوانین با کتاب این تو. بدیم تغییر رو دریافتی کته میرسید پذیرش این به شما و میدیم قرار بررسی مورد رو شما چاقی رو شما ذهنی موانع. ته ستاخ براتتون رو اندام ایتن باورهایتون و افکار ایتن جتایگزین را ستلامتی و ام انتد تناسب باورهای و میکنیم شناسایی بته و ه میشت برداشتته شما ذهن از موانع کمکم. میکنیم مخرب باورهای یاد رو غذایی درست عادات شما. برمیگردید خودتون جسم فیعی روند اینجتا. بدیتند پاست احساسی واکنشهای به چاور میآموزید و میگیرید ورزش و ریتم حتنی و قتر دمنوش دارو. نیست محدودیت از خبری. میگیرید صورت قلبی میل و عش با میدید انجام عملی هر اینجا. تعایله میگیریتد یاد کنید، هماهن رو خودتون جسم و ذهن میگیرید یاد اینجا

تعمیر ذهننتون هوشتمندی بدید اجازه و بشنوید رو خودتون درون ندای
دارید نیاز کی و دارید نیاز چقدر دارید، نیاز چیزی چه به که کنه
کته هموناتور. هستتیم ذهننتون و جسم خودمون، با کامل صلح در ما
امتحان را خاصی روشتهای و استفاده خاصی ترفند از شدن چاق برای
ما تمرینات. نباشید خاصی روشهای دنبال هم اندام تناسب برای نکردید،
افتراد اکثر اونها بتودن ستاده ختافر به و هستند سادهای تمرینات خیلی
خواستنتون بته را شتما ستاده تمرینات همین ولی نمیدن انجامش درست
بته رسیدن برای روش تنها عنوان به رو روش این شما که زمانی. میرسونه
مستیر ایتن دادن ادامه بترای محکمی دلیل و هدف بپذیرید، اندام تناسب
رو شتما نتایج بدیتد، انجام و تمرینات ایتن جدیت بتا و باشید داشته
زبتان یت داریت شما باشید، داشته نظر در هم رو این میکنه، حیرتزه
زبتان گرفتن یاد واسه. خودتون ذهن و جسم با ارتباط زبان میگیرید، یاد
ستریع رو شتما کنه نیستت چیتزی هتیچ. نداره وجود سریعی روش هیچ
برسونه.

درکتش بتونی و بگیتزی یتاد جدید زبان یه بخوای اگر که همانفور
مالعته کنی تمرین بذاری، زمان سال ی باید باشی، داشته مکالمه و کنی
کنی.

کنه تلاشتی اندازه بته و برستید نتیجت بته ماهه ی شبه ی نمیتونید
بعده متاه ۵ کنه نیستت اینفور میکنید، لمس مبینید، رو نتایج میکنید،
انجام کنه تمریناتی با بدنسازی، باشگاه میرید که فور همون. بشید لاغر
. کنیتد متی احساس را تغییرات و میشه شروع عضلات توی رشد میدید،
همیناوره هم روش این.

هتم میکنید تغییر دارید که میکنید احساس تمرینات انجام با هرروز
- روزانته انریی که البته و رفتاری تغییرات هم و سائز کاهش و جسم توی
کردن حرکت به میکنه وادارتون که میره بالا آنقدر تون.

تبتدیل بتاور بته بتراش این و لذته براش اندام تناسب بفهمه ذهن اگر
باش آماده بشینی، نمیده اجازه اندام، تناسب سمت به میده هل رو تو بشه،
. بزر تغییر ی برای

__میشه انجام بدی انجام