

## فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	بخش اول : آموزش اصول کاهش وزن
۱۶	مقدمه ای بر تغذیه
۱۷	روش های تشخیص اضافه وزن و چاقی
۲۰	انواع چاقی
۲۳	تغذیه ی سالم
۲۶	دلایل چاقی
۳۱	آسیب های چاقی و اضافه وزن
۳۷	روش های کاهش وزن
۴۲	هدف از درمان اضافه وزن و چاقی
۴۲	پیگیری روند درمان
۴۲	مراحل رویارویی با اضافه وزن و چاقی
۴۴	دلیل واکنش متفاوت افراد به اضافه وزن و چاق
۴۵	رابطه ی افکار با احساسات و رفتار
۴۶	انواع تفکر
۴۷	انواع باورهای غیر منطقی
۵۰	انواع تفکر اشتباه
۵۶	اصلاح افکار و باورهای اشتباه
۵۸	تغییر عادات و رفتارهای اشتباه
۵۹	مدل مراحل تغییر
۶۵	آگاهی از نقش «حالات شخصیت» در کاهش وزن
۸۰	پرسش نامه ی افکار و باورهای اشتباه درباره ی کاهش وزن و لاغری
۸۵	بخش دوم : افکار و باورهای اشتباه افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی

- ۸۶ ۱- هر وقت که پول کافی به دستم برسد، برای کاهش وزن اقدام خواهم کرد.
- ۸۹ ۲. بدون مصرف دارو نمی توانم وزنم را کاهش دهم.
- ۹۲ ۳. استخوان بندی بدنم درشت است پس هر چه وزن کم کنم، به چشم کسی نمی آید و فایده ندارد.
- ۹۵ ۴. او بسیار از من تعریف و تمجید کرد تا بعد از آن به من بگوید که چاق ام!
- ۹۸ ۵. طوری من را نگاه می کند که معلوم است چون چاق ام از من خوشش نمی آید.
- ۱۰۱ ۶. تقصیر دیگران است که من دچار پر خوری عصبی می شوم، زیرا من را عصبانی می کنند.
- ۱۰۴ ۷. علت چاق شدنم این است که پدر و مادرم در کودکی ام مراقب تغذیه ی من نبودند.
- ۱۰۶ ۸. ای کاش در کودکی و نوجوانی پر خوری نمی کردم!
- ۱۰۹ ۹. اگر خوش شانس بودم، استعداد چاقی نداشتم یا حد اقل می توانستم لاغر شوم!
- ۱۱۲ ۱۰. با اینکه دو بار زایمان کرده ام، اندازه ی دور کمرم از دور کمر دخترم کمتر است!
- ۱۱۵ ۱۱. وزن من کم نمی شود زیرا میزان سوخت و ساز بدنم کم است.
- ۱۱۷ ۱۲. کاهش وزن فایده ای ندارد چون دوباره دچار اضافه وزن خواهم شد.
- ۱۱۹ ۱۳. من بی اراده و بی عرضه ام پس هیچ وقت نمی توانم وزنم را کاهش بدهم.
- ۱۲۳ ۱۴. وقتی که دوستانم درباره ی تناسب اندام حرف می زنند، منظورشان این است که من نامتناسب و تنبلم.

۱۲۶. ۱۵. نمی توانم کم بخورم. کنترل اشتهایم دست خودم نیست!
۱۲۹. ۱۶. نمی توانم از غذایی که دیگران برایم می پزند کم بخورم چون نمی خواهم دلشان را بشکنم.
۱۳۱. ۱۷. دیگر انگیزه‌ای برای ورزش کردن ندارم چون دیگران من را مسخره می‌کنند.
۱۳۴. ۱۸. رژیم گرفتن باعث ریزش مو و چروک شدن پوست می‌شود.
۱۳۷. ۱۹. باید هر روز وزنم کمتر شود!
۱۴۰. ۲۰. اگر وزنم را کاهش دهم، راحت می‌شوم!
۱۴۳. ۲۱. من بدون رژیم غذایی خاص و ورزش کردن نیز می‌توانم وزنم را کاهش دهم.
۱۴۵. ۲۲. رژیم لاغری من را سیر نمی‌کند!
۱۴۹. ۲۳. با یک بار بستنی خوردن اتفاقی نمی‌افتد چون به هر حال من چاق‌ام و نمی‌توانم لاغر شوم!
۱۵۲. ۲۴. من فقط یک وعده در روز غذا می‌خورم اما لاغر نمی‌شوم!
۱۵۵. ۲۵. اگر کمی خارج از برنامه‌ام غذا بخورم، نمی‌توانم رژیم غذایی‌ام را ادامه دهم، پس چاق خواهم شد و بی‌اراده به نظر خواهم رسید.
۱۵۹. ۲۶. من دور از چشم دیگران غذا می‌خورم تا سرزنشم نکنند!
۱۶۲. ۲۷. من و همسر به یک اندازه غذا می‌خوریم ولی فقط من چاق می‌شوم!
۱۶۴. ۲۸. مواد غذایی رژیمی چاق کننده نیستند.
۱۶۶. ۲۹. اگر غذای چرب نپزم، همسر و فرزندانم به غذا لب نمی‌زنند!
۱۶۸. ۳۰. دوست دارم وزنم را کاهش دهم اما چون قبلاً موفق به کاهش وزن نشدم، پس هرگز موفق نخواهم شد.
۱۷۲. ۳۱. رژیم غذایی‌ام را از شنبه آغاز خواهم کرد پس تا آن روز هر

غذایی را به هر میزانی که بخواهم می خورم!

۳۲. من یا وزنم را کاهش نمی دهم یا باید مانند مانکن ها شوم. ۱۷۵  
من باید از همه ی کسانی که می شناسم لاغرتر باشم.

۳۳. رژیم لاغری و ورزش باعث ضعف بدن و بیماری می شود! ۱۷۹

۳۴. مهمانی و سفر هر روز پیش نمی آید پس هر چه بخواهم ۱۸۲  
می خورم. برای لاغر شدن همیشه وقت هست.

۳۵. من برای رژیم گرفتن و ورزش کردن وقت ندارم و از غذاهای ۱۸۵  
رژیمی بدم می آید!

۳۶. من با آب خوردن هم چاق می شوم! ۱۸۷

۳۷. من نیاز به کاهش وزن ندارم چون همسرم دوست دارد که من ۱۹۰  
چاق باشم!

۳۸. طبع من سرد است. وقتی که رژیم می گیرم سردی ام می شود! ۱۹۳

۱۹۵ **کلام آخر**

۱۹۷ **منابع**