

فهرست

صفحه	عنوان
۸	سخنی با خوانندگان چاق عزیز
۱۰	چاقها چه احساسی دارند؟
۱۴	چرا باید تغییر کرد؟
۲۰	آغاز راه
۳۲	برای همیشه با بعضی خوراکی‌ها خداحافظی کنید
۳۵	کالری‌های منفی
۳۹	از ورزش بیزارم!
۴۸	کارهای روزانه و کالری‌ها
۵۲	جدول کالری‌ها در مواد خوراکی
۶۵	رژیم‌ها
۶۷	رژیم وحشتناک
۷۱	رژیم پرخوری
۷۶	رژیم مخصوص کم کردن ۳ کیلوگرم در یک هفته
۷۹	رژیم با سوپ لاغری
۸۳	انواع صبحانه
۸۵	رژیم‌های یک روزه
۸۷	جدول رابطه قد با وزن برای خانم‌ها و آقایان
۹۰	ظاهر زیبا، درون زیبا
۹۳	انواع غذاها، سالادها و دسرهای رژیمی
۱۳۵	و بالاخره

به سراغ عکسهای قدیمی رفتم. شخص دیگری از درون عکس‌ها به من نگاه می‌کرد. باید کاری می‌کردم. خودکشی آسان‌ترین راه به نظر می‌رسید! خندیدم و این فکر را از خود دور کردم. تنها یک ساعت طول کشید تا تصمیم گرفتم. روبروی آینه ایستادم، برنامه‌ریزی کردم و با اراده‌ای آهنین دست به کار شدم.

یکسال بعد، با قد یک متر و هفتاد و پنج سانتی متر فقط شصت کیلوگرم وزن داشتم و حالا پس از ده سال همچنان آنرا ثابت نگه داشته‌ام. تجربه‌ی یک سال از تلخ‌ترین و سخت‌ترین روزها در آغاز و شیرین‌ترین و آسان‌ترین هفته‌ها در ادامه راه را به پیشنهاد دوستانی که مشوقم بودند، یاری‌ام کردند و تنه‌ایم نگذاشتند، در این کتاب کوچک جمع‌آوری کردم و اطمینان دارم همانطور که دهها نفر قبل از انتشار این کتاب از آنها نتیجه گرفته‌اند، کسان دیگری نیز هستند که بتوانند با بکارگیری این تجارب، تحولی عظیم در زندگی خود ایجاد کنند.

الگاکیبایی

سخنی با خوانندگان عزیز و چاق!

از قدیم گفته‌اند: «اول یک سوزن به خودت بزن و بعد یک جوال دوز به مردم!». من، ابتدا یک جوال دوز به خودم زدم و برای شما هم سوزنی در کار نیست! بهتر است از روزی که عقربه‌ی ترازو صد و ده کیلوگرم را نشانم داد شروع کنم. باور نمی‌کنید؟ من هم باور نمی‌کردم. گریه‌ام گرفته بود. مدتها بود با ترازو قهر بودم و همیشه تصور می‌کردم نود تا نود و پنج کیلوگرم هستم. اما صد و ده؟!!

خدای من! این یک فاجعه بود. پس همه به من دروغ می‌گفتند. هر وقت تعارف خوراکی‌های چاق‌کننده را رد می‌کردم و می‌گفتم رژیم دارم، می‌شنیدم:

«رژیم برای چی؟... تو قوت بلنده، چاقیت معلوم نیست»
و یا: «پوستت خراب می‌شه... حیف صورتت نیست رژیم گرفتی؟!» و...

چرا ما همیشه سخت‌ترین راهها را انتخاب می‌کنیم؟ حاضر نیستیم کمی کمتر بخوریم یا کمی پیاده روی کنیم اما با رضایت کامل مبالغ هنگفتی برای چیزهایی که می‌دانیم نه تنها مفید نیستند بلکه گاهی حتی جان و سلامتی ما را به خطر می‌اندازند، می‌پردازیم.

جملاتی از این قبیل را بسیار گفته و شنیده‌ایم:

- «بعد از زایمان چاق شدم...»
- «عصبی هستم...»
- «آب می‌خورم چاق می‌شوم...»
- «ورزش را کنار گذاشتم...»
- «مادرم از بچگی به زور مرا وادار به خوردن کرد...»
- «تقصیر مهمانی‌های فامیلی است...»
- «استعداد چاقی دارم...»
- «چاقی در خانواده‌ی ما ارثی است...»
- و...

دلایل اهمیتی ندارند، هرکس برای چاق شدن دلیل یا دلایلی دارد. بهتر است بگویم هر کس عذر و بهانه‌ای

چاق‌ها چه احساسی دارند؟

کرم لاغری، قرص لاغری، صابون لاغری، ژل لاغری، آدامس لاغری، کمر بند لاغری، ماژیک لاغری... تاکنون چه مبلغی برای این محصولات پرداخته‌اید؟ آیا نتیجه‌ای هم گرفته‌اید؟ و یا چند بار به استفاده از آنها فکر کرده‌اید؟ آیا در دستورالعمل هیچ یک از آنها تضمینی وجود دارد؟ و آیا هیچ کدام بدون ورزش و رژیم توصیه شده‌اند؟ برخی حتی به جراحی‌های خطرناک موضعی نیز متوسل می‌شوند. آیا تا به حال کسی را دیده‌اید که با جراحی، بدون عوارض بعدی، اندامی زیبا و متناسب داشته باشد و یا بتواند برای مدتی طولانی بدون رعایت رژیم و ورزش‌های مداوم آنرا حفظ کند؟

می تراشد اما به راستی چه اهمیتی دارد چرا چاق شده‌ایم. اکنون وقت آن فرا رسیده که توضیحات و توجیحات را کنار بگذاریم و در رفع آن گام برداریم. اطمینان دارم بارها رژیم گرفته‌اید. در واقع هیچ فرد چاقی نیست که دهها نوع رژیم را آزمایش نکرده باشد. اما آیا تا چه حد از نظر روحی برای رژیم آماده بوده‌اید؟ آیا با هدف و تصمیم شروع کردید؟ آیا انگیزه داشتید یا تنها از سر لجبازی دست به اینکار زدید؟ آیا می‌دانید اگر با اعصاب ناراحت و افکار مغشوش رژیم بگیرید، نتیجه معکوس خواهید گرفت؟ آیا زود ناامید شدید و بیشتر از قبل شروع به خوردن کردید؟ آیا اطرافیان ناامیدتان کردند یا اصولاً خودتان اراده نداشتید؟

هیچ چیز آزار دهنده‌تر از کنایه‌ها و شوخی‌های افراد به ظاهر دلسوز، دل یک شخص چاق را به درد نمی‌آورد. گرچه هر یک از دلایل بالا از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، اما یک فرد چاق با یک شخص لاغر از نظر روحی تفاوت‌های بسیاری دارد.

اگر ذهن شما برای یک تغییر بزرگ آماده نشود و دلایل

قانع کننده‌ای برای خود پیدا نکنید، هرگز موفق نخواهید شد.

در واقع من از نوشتن این کتاب چند هدف داشتم:

۱- ارائه دلایل کافی (چرا باید تغییر کنید؟)

۲- شهادت روبرو شدن با واقعیت‌هایی که همیشه از آنها فرار کرده‌ایم.

۳- ایجاد انگیزه و هدف

۴- و بالاخره اجرای تصمیم، بدون ذره‌ای ناامیدی.

از این حرف‌ها چه احساسی دارید؟ آیا به فکر فرو رفته‌اید؟ اگر توانستم توجه شما را به مطلب جلب کنم، پس همه شهادت خود را جمع کنید و به فصل بعدی بروید.

- از همه کس و همه چیز بدتان می‌آید حتی از خودتان، ولی این احساس را با کسی در میان نمی‌گذارید.
- دیگران به شما خیره می‌شوند و افکارشان آزارتان می‌دهد.
- اطرافیان، هر یک به نوعی ملاحظه شما را می‌کنند و این رفتارشان را به حساب محبت می‌گذارند.
- انگیزه هایتان را از دست داده‌اید و به ندرت چیزی خوشحالتان می‌کند.
- از لباس خریدن بیزارید.
- حتی فرزندانان از اینکه با شما دیده شوند به نوعی خجالت می‌کشند. هیچ بچه‌ای دوست ندارد پدر یا مادرش مورد تمسخر دوستانش قرار گیرد.
- شوخی‌های نزدیکان بیشتر درباره‌ی چاقی شماست.
- به راحتی تا کسی پیدا نمی‌کنید!
- همیشه فکر می‌کنید همه در حال صحبت کردن درباره‌ی شما هستند.

چرا باید تغییر کنید؟

هرگز به اینکه چاق بودن چه معایبی دارد و یا اینکه افراد چاق چه احساسی دارند فکر کرده‌اید؟ آیا هیچگاه زندگی خودتان و تفاوت‌هایتان را با افراد لاغر اندام مقایسه کرده‌اید؟ و یا همیشه غصه خورده‌اید، خودتان را گول زده و از اندیشیدن به جزئیات طفره رفته‌اید؟

شاید مواردی که در اینجا می‌خوانید، تنها گوشه‌ای از تفاوت‌های زندگی افراد چاق با دیگران را به شما گوشزد کند و شاید روبرو شدن با واقعیتها و فکر کردن به آنها شما را وادار کند تا تصمیم قاطعی بگیرید، اما یک چیز را در طول این کتاب فراموش نکنید:

من هم یک روز مثل شما بودم.