

پہلے سے اللہ کا ہے

زندگی سالم

آنتونی رابینز



۱۔ ۲۰۰۷ء - ۲۰۰۸ء - ۲۰۰۹ء - ۲۰۱۰ء - ۲۰۱۱ء - ۲۰۱۲ء - ۲۰۱۳ء - ۲۰۱۴ء - ۲۰۱۵ء - ۲۰۱۶ء - ۲۰۱۷ء - ۲۰۱۸ء - ۲۰۱۹ء - ۲۰۲۰ء - ۲۰۲۱ء - ۲۰۲۲ء - ۲۰۲۳ء - ۲۰۲۴ء - ۲۰۲۵ء - ۲۰۲۶ء - ۲۰۲۷ء - ۲۰۲۸ء - ۲۰۲۹ء - ۲۰۳۰ء

محمد رضا آل یاسین

۱۷۸-۲۶۲-۲۶۲-۲۶۲

ISBN : 978-9953-0-145-4

۲۰۲۰ء - ۲۰۲۱ء

توضیح نویسنده

آنتونی رابینز و سازمان بین‌المللی تحقیقاتی رابینز بر آن نیست که با تألیف و نشر این کتاب مطالب، تکنیکها و اصول پزشکی و بهداشتی را تجویز کند؛ بلکه تنها قصد دارد اطلاعات فراگیر و نقطه نظرهای کاملاً متفاوتی را در زمینه بهداشت، تغذیه و ورزش در اختیار شما بگذارد تا با به کارگیری این اطلاعات بتوانید از توصیه‌های پزشکی متخصصان استفاده بیشتری به عمل آورید. در عین حال قویاً توصیه می‌شود که قبل از اتخاذ کوچکترین تصمیمی در رابطه با وضعیت تندرستی و ورزش برنامه‌های عملی خود را با متخصصان ذیصلاح در میان بگذارید و نظر آنها را در این زمینه‌ها جویا شوید. به هر حال نویسنده این کتاب هیچ گونه مسئولیتی را تحت هیچ عنوان در قبال عواقب استفاده از این مطالب بدون مشورت با پزشکان و متخصصان به عهده نمی‌گیرد.

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	فصل اول: انرژی، کلید تندرستی است
۳۵	فصل دوم: مسئولیت تندرستی خود را به عهده گیرید
۴۱	فصل سوم: سلولها: نیروگاههای بدن
۶۷	فصل چهارم: موهبت تنفس درست
۷۳	فصل پنجم: موهبت غذاهای آبدار و نوشیدنیهای حیات بخش
۷۷	فصل ششم: موهبت ورزشهای هوازی یا چربی سوز
۱۰۱	فصل هفتم: موهبت تغذیه درست
۱۱۹	فصل هشتم: موهبت آرامش فکر
۱۲۳	فصل نهم: موهبت استقامت تن
۱۲۵	فصل دهم: رهایی از روغنها و چربیها
۱۲۹	فصل یازدهم: رهایی از گوشت
۱۳۷	فصل دوازدهم: رهایی از لبنیات
۱۴۳	فصل سیزدهم: رهایی از شش عامل ویرانگر سلولها (شکر، سرکه، نمک، سیگار، الکل، چای و قهوه)

مقدمه

تواناییهای جسمی و ذهنی شما موهبتهایی است که با آنها زاده شده‌اید تا قادر باشید کیفیت زندگی خود را دگرگون کنید. همان تواناییهایی که به قلب شما قدرت می‌دهد تا با صد هزار بار تپش در روز، شش هزار لیتر خون را در شبکه گسترده رگها به جریان بیندازد و این همان رگهایی است که اگر آنها را به هم متصل کنید، طول آن از شصت هزار مایل تجاوز خواهد کرد و معادل دوبرابر گردش بر روی کره زمین در طول خط استوا خواهد رسید. آیا تصورش را هم می‌توانید بکنید؟

چشمان شما در هر لحظه ده میلیون رنگ متفاوت را از هم تمیز می‌دهد. عضلاتی را در اختیار دارید که اگر همزمان در یک مسیر به کار گرفته شوند، نیروی کششی معادل بیست و پنج تن به وجود خواهند آورد.

و بالاخره تمام آنچه گفته شد در مهملی به نام بدن مشغول به کار است که حدود هفتاد درصد آن از آب تشکیل شده است. بدن شما توسط یک جسم نرم به وزن حدود یک و چهاردهم کیلوگرم به نام مغز هدایت می‌شود؛ سیستمی که تمام حالات و حرکات را تحت کنترل دارد و بیش از هفتاد سال بدون کوچکترین مراقبتی به کار خود ادامه می‌دهد. نیروی الکتریسته حاصل از مغز قادر است یک لامپ ده