



# چگونه بخوریم، بجنبیم، بخوابیم

چگونه انتخاب‌های کوچک به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند



تام راث

غزاله خطیبی



۱۳ درباره نویسنده

۱۵ مقدمه

یک تصویر شخصی / تصمیم های کوچک همه چیز را عوض می کنند /

۳۰ روز تا تصمیم های بهتر / توازن بین تغذیه، تحرک و خواب

۲۵ ۱. اصول

رژیم های مد روز را برای همیشه فراموش کنید / بی تحرکی را دشمن خود

بدانید / بیشتر بخوابید تا بیشتر کار انجام دهید

۳۳ ۲. تعدیل ها

هر لقمه یا سود خالص است یا ضرر خالص / از صندلی تان فاصله

بگیرید / خواب یا روز خوبی برای شما می سازد یا آن را خراب می کند

۳۹ ۳. کیفیت از همه مهم تر است

چه چیزی بیشتر از کالری اندازه گیری می شود / از چیدمان محصولات

در خانه استفاده کنید / در حالی که راه می روید، سریع تر کار کنید

۴۷ ۴. چرخه را بشکنید

شکر نیکوتین بعدی است / جانشین های شکر مانند همان چسب های

نیکوتین هستند / هریست دقیقه که می نشینید، دو دقیقه راه بروید

۵۵ ۵. سالم ماندن

درباره میوه ها از روی رنگ پوست شان قضاوت کنید / واکنسی برای

سرما خوردگی معمولی / کیفیت خواب بر کمیت آن می چربد

۶۱ ۶. چه چیزی به حساب می آید؟

یک شلوار جین جدید بپوشید / اندازه گیری شما را به حرکت پیش تر

وامی دارد / هدف: ده هزار

۶۹ ۷. سوخت تصفیه شده

کمتر تصفیه شده باشید / دور هم غذا خوردن ما را چاق می کند / بعد از

ورزش هم کالری بسوزانید

۷۷ ۸. زمان بندی مهم است

شکم خالی، انتخاب های غلط / قانون غذای ۲۰ دقیقه ای / صبح زود

تحرک داشته باشید تا ۱۲ ساعت سرحال باشید

۸۵ ۹. میانبرها

اولین سفارش نوع بقیه سفارش ها را تعیین می کند / ستون فقرات خود را

مجدداً میزان کنید / با نور در شب بجنگید

۹۳ ۱۰. تصمیم ها

پروتئین خود را در اولویت قرار دهید / خریدن غذاهای آشغال برای

دوستان تان را تمام کنید / انگیزه خود را برای حرکت پیدا کنید

۱۰۱ ۱۱. کار کردن

اجازه ندهید کار شما را نابود کند / خطر صرف غذا پشت میز کار /

کار کردن حین مستی

۱۰۹ ۱۲. ترک کردن

غذاهای دور ریختنی / به شخصی که ترک می کند کمک کنید تا موفق

شود / اگر دکمه تکرار زنگ را بزنید، باخته اید

۱۱۵ ۱۳. اسطوره شکنی

کره از نان سالم تر است / گوشت و سیب زمینی تان را نخورید / در بستر

خنک باشید

۱۲۱ ۱۴. خانه

بشقاب های کوچک تر، کمر باریک تر / فعال ماندن در طول زندگی از

خانه شروع می شود / خواب را به یک ارزش خانوادگی تبدیل کنید

۱۲۷ ۱۵. سبقت گرفتن

نگذارید تله ها شما را به دام بیندازند / ورزش خود را لذت بخش کنید /

شب به یادماندنی

۱۳۵. ۱۶. انرژی / از کسالت غذاهای چرب برحذر باشید / مغزتان را به پیاده روی ببرید / به جای قرص خواب، ورزش را امتحان کنید
۱۴۳. ۱۷. انتظارات / آبروی غذاهای گناهکار را ببرید / ارگانیک به معنی سالم نیست / با یک هدف وارد جمع شوید
۱۵۱. ۱۸. شب های خوب / هنگام طلوع آفتاب سورچرانی کنید، هنگام غروب روزه بگیرید / تلویزیون عمر شما را کوتاه می کند / از آخرین ساعت خود حفاظت کنید
۱۵۹. ۱۹. دوباره فکر کنید / میوه های خشک و آمیوه ها میوه نیستند / در مورد یک جعبه بر اساس روکشش قضاوت نکنید / شب ها سروصدا کنید
۱۶۷. ۲۰. روند معمول شما / حرارت کم تر، مناسب تر برای خوردن / رانندگی به سوی طلاق / فقط در رخت خواب ماندن خوشایند است
۱۷۵. ۲۱. گام های ساده / غذاهایی را بخرید که باید سریع مصرف کنید وگرنه خراب می شوند / جوری که حرکت می کنید، مهم است / نگذارید استرس خوابتان را از بین ببرد
۱۸۱. ۲۲. خوب به نظر رسیدن / با گوجه فرنگی خود را برنزه کنید / با هر گام جوان تر به نظر برسید / بخوابید تا تأثیرگذارتر باشید
۱۸۷. ۲۳. یک کمک بیش تر / سالم ترین غذاها را در اولویت قرار دهید / راه درست سرحال شدن / بخوابید تا فردای خوبی داشته باشید

۱۹۳. ۲۴. یادآورها / به اندازه یک مشت بردارید / ۵ دقیقه در هوای آزاد ورزش کنید / به فشارهایی که دیگران به شما می آورند توجه کنید
۲۰۱. ۲۵. جلوگیری / با خوردن برسرطان غلبه کنید / نسخه ای به نام تحرک / به خاطر قلبتان همیشه از این دو عدد آگاه باشید
۲۰۹. ۲۶. انتخاب های روزانه / اراده را از سوپرمارکت بخرید / ذهن و ظرف خود را با هم پاک کنید / اول بخوابید، بعد تصمیم بگیرید
۲۱۵. ۲۷. عادات جدید / کیک را برای روز تولدتان نگه دارید / کمتر زیاده روی کنید تا بیشتر لذت ببرید / به فعالیتتان اعتبار دهید تا به حساب بیاید
۲۲۳. ۲۸. پیشگامان / بروکلی، محبوب ترین سبزی روز / فقط آب، چای و قهوه بنوشید / کراوات های بی روح، شلوارهای تنگ
۲۳۱. ۲۹. ایده هایی برای زندگی / با غذا به جنگ بیماری ها و مشکلات بروید / ارتباط میان کاهش وزن و خواب بیشتر / هشت ساعت خواب کافی است
۲۳۷. ۳۰. جمع بندی / هیچ غذایی بی اهمیت نیست / تحرک داشتن مهم تر از ورزش کردن است / برای حفظ آینده، روی خوابتان سرمایه گذاری کنید
۲۴۳. برنامه چالش سی روز اول
۲۵۵. فهرست نام ها

## مقدمه

انتخاب‌های ما مهم‌اند. می‌توانید امروز تصمیم‌هایی بگیرید که فردا به شما انرژی بیشتری می‌بخشند. انتخاب‌های صحیح با گذر زمان به نحوی قابل توجه شانس شما را برای برخورداری از یک زندگی طولانی و سالم افزایش می‌دهند. یک صد سال قبل بسیاری از مردم به دلیل بیماری‌های عفونی می‌مردند، چون درمانی برای آن‌ها وجود نداشت؛ اما امروزه، اکثریت افراد از بیماری‌ها و مشکلات قابل پیشگیری می‌میرند. دفعه بعد که شما با دو نفر از دوستان‌تان هستید، به خاطر داشته باشید که احتمال دارد دو نفر از شما سه نفر به دلیل بیماری قلبی یا سرطان بمیرند.

مشکل این جاست که شما خطراتی را که تصمیم‌های کوچک روزمره ایجاد می‌کنند در لحظه حال نمی‌بینید. شما فوریتی احساس نمی‌کنید که رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید تا زمانی که به دنبال سال‌ها مصرف غذاهای سرخ‌کرده، قند و گوشت‌های فراوری شده در سن ۶۰ سالگی دچار حمله قلبی شوید. در آن موقع، درمان بیماری ممکن ولی بسیار مشکل‌تر است.

مهم نیست در حال حاضر چه قدر از سلامت برخوردارید؛ شما می‌توانید کارهای خاصی انجام دهید تا انرژی بیشتری داشته باشید و طولانی‌تر زندگی کنید.