

از رختخواب تا میز مدیریت

سبک زندگی و تغذیه موفقیت را می‌سازند

Tim Bean



تیم بین

از رختخواب تا میز

مدیریت

نکات مهم سبک زندگی برای

پیشرفت

From the Bedroom to the
Boardroom

میکروکتاب

از تیم بین

گردآوری و ترجمه توسط گروه سبکتو

© تمامی حقوق این

میکرو کتاب به هر نحو اعم از
الکترونیکی و چاپی متعلق به

سبکتو - sabketo.com

می باشد

خوشحال می شویم پیشنهاد یا
مشکلی را که در کتاب مشاهده
کردید با ما در میان بگذارید

Hello@sabketo.com

فهرست

میکروکتاب چیست؟

درباره نویسنده

درباره کتاب

مقدمه

تاثیر فیزیک بدن روی میزان کارایی قابل

توجه است!

فصل اول

تاثیرات ضعف بدنی روی میزان کارایی

تاثیر سلامتی روی بیان

اکنون کجا هستید؟

اصولا ما به راحتی خودمان را فریب

می‌دهیم

فصل دوم

تغذیه صحیح

ی مناسب نیاز دارید؟ چرا به تغذیه

صبحانه

وعده های غذایی در طول روز

فصل سوم

تمرینات ورزشی

یک موتور سوخت کالری بسازید

فصل چهارم

هورمون ها

فصل پنجم

خواب

فصل ششم

مقابله با پیری

فصل هفتم

بدن

مغز

کلسترول و هموسیستئین خود را کنترل

کنید

قرص‌هایتان را دو باره بررسی کنید

میوه‌ها و سبزیجات برای بهبود عملکرد

حافظه

فصل هشتم

هیچ‌گاه دیر نیست

پایان

میکروکتاب چیست؟

چند کتاب در ماه می‌خوانید؟ نمی‌شود کسی را پیدا کرد که بگوید کتاب خواندن بد است، اما افراد زیادی هستند که به علت نداشتن وقت کافی، خواندن کتاب را از برنامه زندگی‌شان حذف می‌کنند غافل از اینکه این یار مهربان می‌تواند نکاتی به ما بیاموزد که تاثیرات معجزه آسایی در زندگی داشته باشد.

میکروکتاب می‌خواهد فرهنگ کتاب خوانی را گسترش دهد و به همه افراد در شرایط مختلف کمک کند تا حداقل ماهی ۵ کتاب بخوانند. میکروکتاب‌ها در واقع چکیده‌ای مهم از کتاب‌ها هستند که شما بتوانید آنها را در زمانی معقول بخوانید. همه ما در روز

زمان‌های پرت‌زیادی داریم که می‌توانیم با میکروکتاب آن را به زمان طلایی تبدیل کنیم. میکروکتاب‌ها شامل بخش‌های ثابتی هستند، در ابتدا توضیحاتی در مورد نویسنده وجود دارد چرا که وقتی شما با نویسنده آشنا باشید بهتر با کتاب ارتباط برقرار می‌کنید. در بخش بعدی مقدمه یا توضیحی کلی در مورد کتاب است که شما بتوانید در یک نگاه با مبحث کلی کتاب آشنا شوید و بخش آخر هم چکیده مفید آن است.

همه میکروکتاب‌ها یک فایل صوتی هم دارند تا کتاب خواندن را برایتان راحت‌تر از قبل کنند. گوش کردن یک میکروکتاب شاید به

اندازه ۵ تا ۱۰ موزیکی باشد که در طول روز گوش می‌کنید اما می‌تواند شما را آگاه‌تر کند.

درباره نویسنده

تیم بین در جوانی با مشکلات متعددی از جمله اضافه وزن شدید و عدم انگیزه و حتی افسردگی روبرو بود. او به دنبال یافتن پاسخ این پرسش بود که آیا رابطه‌ای بین سبک زندگی و تغذیه با موفقیت و پیشرفت وجود دارد یا خیر؟ تیم بین تمام یافته‌هایش را در سبک زندگی خود به کار گرفت و متوجه شد که رابطه مستقیمی بین تغذیه و سبک زندگی با موفقیت و پیشرفت ما وجود دارد. او و گروه‌اش با افراد و تیم‌هایی که در بزرگترین شرکت‌های تجاری هستند، مشورت و رایزنی می‌کنند تا بهترین برنامه سبک زندگی را برای

کارمندان ایجاد کنند. تیم بین مؤلف و نویسنده در زمینه کاهش وزن و مقابله با پیری است. همچنین او در بسیاری از برنامه‌های رادیو و تلویزیون در زمینه سلامتی و تندرستی حاضر شده است. اخیراً او در حال ساخت برنامه تلویزیونی با نام "ساعت بدن‌تان را به عقب برگردانید" از کتابی با همین نام است که یک راهنمای مطمئن برای مقابله با پیری است و اخیراً منتشر شده و در سطح بین‌المللی به فروش می‌رود.

درباره کتاب

تیم بین، متخصص بین‌المللی سلامت و کاهش وزن و افزایش طول عمر است، در این میکروکتاب او و همکارش آن لایینگ دو دنیای کاملاً متفاوت را در یکجا گردآوری کرده‌اند؛ دنیای سلامتی، تناسب اندام و کاهش وزن، با دنیای جوانی و زیبایی. آنها در این میکروکتاب تجربیات فراوان و اطلاعات دست‌اولی را ارائه می‌دهند که فقط افرادی که به مدت زیاد در محیط‌های چالشی زندگی، کار و پیشرفت کرده‌اند، از آنها خبر دارند در این میکروکتاب تیم و آن می‌گویند که چه طور با غذاهایی که می‌خوریم مغزمان و قدرت کارایی آن را نابود می‌کنیم. آنها اشاره

می‌کنند که آنچه که ما هستیم یا می‌خواهیم
باشیم را نوع تغذیه‌مان مشخص می‌کند. هر
چیزی که در وعده‌های غذایی می‌خوریم
می‌تواند تاثیر مستقیمی بر روی سلامت روح
ما داشته باشد. آنها در این میکروکتاب به ما
می‌گویند که برای داشتن زندگی بهتر و
سلامت‌تر چه طور باید عادت‌های غذایی‌مان
را تغییر دهیم.

مقدمه

اگر شما هم مانند افراد موفق در تجارت فکر کنید، معتقدید که سخت کوشی و کار طولانی مدت، رمز موفقیت در هر کسب و کاری است. اما اگر مراقب سلامتی خود نباشید، همه آن ساعات طولانی کاری و سخت کوشی‌ها بی‌نتیجه مانده و بدنتان شما را در رسیدن به اهدافتان یاری نمی‌کند.

در این میکروکتاب می‌خواهم نشان دهم که وضعیت فیزیکی‌تان تا حد بسیار زیادی بر روی عملکرد شما در کار و زندگی تاثیرگذار است. در شرایط کاری سخت تنها افرادی می‌توانند تا پایان ادامه دهند و به نتیجه

برسند که از نظر جسمانی قوی‌تر و سالم‌تر از دیگران هستند.

تأثیر فیزیک بدن روی میزان کارایی قابل توجه است!

بهترین کارفرمایان و کارآفرینان هم زمانی را به مراقبت از سلامتی‌شان اختصاص می‌دهند. اگر شما اضافه وزن یا استرس دارید، خسته و بیمار هستید، یا حال خوبی ندارید، لازم است با حقیقت روبه‌رو شوید. دست از بهانه‌هایی مثل: چاقی در ژنتیک خانواده ماست یا به خاطر کارم که دائم نشسته‌ام چاق شده‌ام، بردارید. همه چیز فقط مربوط به خود شماست!

زمان آن رسیده که مشکلاتتان را بشناسید و اجازه ندهید بدنتان در معرض خطر و نابودی قرار گیرد. اکنون که این میکروکتاب در دستان شماست، یعنی می‌خواهید از وضعیت جسمانی ناامید کنندگان خرج شوید، پس دست به کار شوید و تمام تمرین‌هایی که به آن اشاره کردم را انجام دهید. من در این میکروکتاب به نکاتی برای داشتن سلامتی، ثروت و سرزندگی اشاره می‌کنم.

فصل اول

تأثیرات ضعف بدنی روی میزان کارایی

حتما تجربه روزهای ناموفق در کارتتان را دارید. روزهایی که فروش خوبی نداشتید و کل تیم فروش یا خودتان را به خاطر کم کاری سرزنش کرده‌اید یا حواس پرتتان باعث شده تا کار مهمی که باید انجام می‌دادید را فراموش کنید و بابت آن سرزنش شوید. یا کل روز را بی‌حال بودید و نتوانستید کارهایتان را به درستی انجام دهید و در مجموع همه اینها، با روحیه‌ای که هر روز ضعیف‌تر از قبل می‌شود به زندگی ادامه

می‌دهید. اما واقعا دلیل این رفتارهای چیست؟ من به شما می‌گویم که تمام فرضیه‌هایی که در مورد مشکلات روحی داشتید را فراموش کنید. انگیزه کم، پایین بودن سطح سلامتی، ضعف عضلانی، افسردگی و استرس همگی از علائم یک جسم پرکار و فاقد تغذیه مناسب است.

کسب و کار، درست مانند یک تیم ورزشی در محیط پر فشار و استرس مسابقات است. اما اینکه آیا آن کسب و کار موفق خواهد بود یا نه، بستگی به انعطاف پذیری، انرژی و عملکرد خوب همه بازیکنانش دارد.

استعداد، مهارت و طول عمر همگی زمانی اهمیت خواهند داشت که شما یک بدن

ورزیده داشته باشید و بدون آن شما دستاوردی نخواهید داشت.

در شرایط کسب و کار امروز، شما هر روز تحت فشارهای مختلفی قرار می‌گیرید و روزهای سخت کاری را می‌گذرانید، اما آیا می‌خواهید این روند را تا ۴ دهه از زندگی‌تان ادامه دهید؟ همانطور که نمی‌توانید از یک ماشین بدون تعمیر و نگهداری دقیق، سال‌ها کار بکشید، از بدن‌تان هم بدون مراقبت و توجه به نیازهایش نمی‌توانید به سختی کار بکشید.

شما باید به سلامتی به عنوان یک ابزار مورد نیاز در تجارت نگاه کنید. افراد سالم شادتر،

سازنده‌تر و در حرفه خود به مدت طولانی‌تری می‌توانند کار کنند و موفق باشند.

"فرد سالم، کسب و کار موفق دارد."

پائول درشلر، مدیر عامل شرکت چیرمن

تأثیر سلامتی روی بیان

جسم شما، روی ذهن‌تان تاثیرگذار می‌گذارد و نشان دهنده این است که چطور از خودتان مراقبت می‌کنید، چگونه فکر، عمل و احساس می‌کنید. وقتی شما تلاش می‌کنید که روی کسی تاثیری بگذارید با او گفت‌وگو می‌کنید. ۹۳٪ از میزان تاثیرگذاری‌تان را فیزیولوژیک شما مشخص می‌کند. تاثیر کلمات و نحوه صحبت کردن تنها ۷٪ تاثیر دارد.

برای اینکه عملکرد خوبی داشته باشید، به انرژی زیادی نیاز دارید و این تنها زمانی اتفاق می‌افتد که جسمتان شرایط مطلوبی داشته باشد. برداشتن قدم‌های بلند و با انرژی زیاد راه رفتن، اعتماد به نفس و پویایی درونی همه نیازمند یک بدن سالم است. شما باید برای کسب و کارتان همیشه انرژی داشته باشید. یک حقیقت بی‌رحمانه زندگی این است که برای هیچ کس مهم نیست که چه چیزی مانع رسیدن به بهترین عملکردتان می‌شود.

"هرچه انرژی بیشتری داشته باشید، بدن کارآمدتری خواهید داشت. هرچه بدن کارآمدتری داشته باشید، احساس بهتری

خواهید داشت و بیشتر از استعدادتان برای
کسب نتایج درخشان بهره خواهید گرفت."

آنتونی رابینز

اکنون کجا هستید؟

برای اینکه با چالش‌های محیط کار مواجه
شوید و بیشترین استفاده را برای پیشبرد
اهدافتان ببرید، باید از لحاظ احساسی قوی‌تر
و از لحاظ ذهنی باثبات، انعطاف پذیر و
ریلکس‌تر از کارمندان نسل‌های گذشته
باشید. در هیاهوی رسیدن و بیشتر بدست
آوردن، فراموش می‌کنیم که باید مراقبت
جسمان باشیم. اکنون شما چقدر به بدن
خود اهمیت می‌دهید و از آن مراقبت می
کنید؟

آزمون: به آینه نگاه کنید، واقعا چه می بینید؟
آیا چاق هستید؟ وقتی بازوهایتان را تکان
می دهید ماهیچه هایتان آویزان است؟ آیا
ظاهر نامتناسبی دارید؟ شانه هایتان افتاده
شده اند؟ آیا شکم تان اجازه نمی دهد که جلو
پای خود را ببینید؟

اگر پاسخ ها مثبت است باید هشدارها را
جدی بگیرید و از این به بعد یک برنامه دقیق
برای سلامتی خود اجرا کنید.

اصولا ما به راحتی خودمان را فریب می دهیم

"چند قاشق بیشتر ضرری نداره که" "من
همیشه ورزشکار بودم" یا "طبیعی است که با
افزایش سن، وزن هم کمی بالا رود" به جای
اینکه برای تغییر وضعیت نامطلوب جسممان

کاری انجام دهیم، خودمان را با دارو یا خواب
گول می‌زنیم.

ممکن است شما در مقایسه با اطرفیانتان
لاغر باشید، اما مقایسه معیار خوبی برای
سنجش سلامتی جسم نیست، باید حواستان
به سطح چربی بدنتان باشد چون چربی یک
بافت اسیدی فعال و تولید کننده
هورمون‌هایی است که باعث ایجاد
ناهماهنگی در بدنتان می‌شود. با افزایش
سن این ناهماهنگی و بی‌نظمی هم افزایش
می‌یابد. کسی که وضع جسمی مطلوب،
سطح چربی خوب، عملکرد قلبی- تنفسی
مناسب، انعطاف پذیری کافی و قدرت
عضلانی و استقامت خوبی دارد، قطعاً از
هوشیاری ذهنی بالا، توانایی مقابله با

مشکلات و روابط اجتماعی قوی‌تری هم
برخوردار است و هرچه سن او بالاتر برود
تمامی این خصلت‌ها را حفظ می‌کند.

فصل دوم

تغذیه صحیح

انسان اولیه بر اساس شرایط زندگی به گونه‌ای تربیت شده بود که دائم در حرکت باشد و مدام از ماهیچه‌هایش استفاده کند. او هر روز چندین کیلومتر راه می‌رفت و برای اینکه زنده بماند شکار می‌کرد، اما اکنون شیوه‌ی زندگی ما به یکجا نشینی تغییر پیدا کرده است که نتیجه آن اشتیاق بیشتر برای استراحت و پرخوری است. واقعیت این است که اگر به همین شیوه زندگی ادامه دهیم، چاق شده و دچار خستگی و استرس می‌شویم، تمام آن چه که نباید باشیم! بنابراین باید کار متفاوتی انجام دهیم. در

ابتدای این راه می‌خواهم شما را با دو حقیقت مهم روبه‌رو کنم، این حقایق تمام بهانه‌های شما برای بی‌اهمیتی به جسمتان را از بین خواهد برد بنابراین همین حالا به آنها فکر کنید:

واقعیت ۱: این که وزن زیاد به خاطر اسکلت بندی درشت است یک تصور غلط است. یک اسکلت متوسط فقط ۱۱ کیلوگرم وزن دارد.

واقعیت ۲: چاقی ژنتیکی نیست، بیش از ۹۰٪ از افراد به طور اکتسابی چاق هستند. پس خودتان را گول نزنید.

در اکثر رژیم‌های غذایی افراد این تصور را دارند که سریعترین راه لاغر شدن، گرسنگی کشیدن است. در نتیجه گرسنگی بیش از حد

چه اتفاقی می‌افتد؟ خسته و مضطرب می‌شوند و می‌خواهند یک میان وعده‌ی شیرین ، چرب و راحت تهیه کنند.

چرا به تغذیه‌ی مناسب نیاز دارید؟

چقدر با خودتان و بدنتان آشنا هستید؟ چند بار به خودتان گفتید که توان انجام کاری را ندارید؟ یا بدنتان دیگر توان ندارد که در پایان روز کاری ورزش کنید؟ مطمئنم با همین جملات چندین بار خودتان را راضی کرده‌اید که به بدنتان بی‌توجهی کنید و اجازه دهید همین طور چاق و بی‌حوصله بمانید. اما لازم است که دیگر این بهانه‌ها را کنار بگذارید چون بدن در سطح ناخودآگاه بسیار پرکار است و در هر ثانیه حدود یک میلیارد پیام را

پردازش، خون را در ۱۰۰،۰۰۰ کیلومتر از شریان‌ها، مویرگ‌ها و رگ‌ها پمپاژ می‌کند و به طور مداوم میلیون‌ها سلول پوست، کبد، معده، استخوان و مغز را جایگزین می‌کند. در مدت زمانی که این بخش را تا پایان بخوانید، ۵۰،۰۰۰ سلول در بدن شما از بین می‌روند و دوباره جایگزین می‌شوند و همزمان که در حال خواندن این میکروکتاب هستید، ده میلیارد سلول عصبی موجود در مغز در هر ثانیه اطلاعات بی‌شماری را پردازش می‌کنند. حقیقت این است که کامپیوترهای بسیار پیشرفته در مقایسه با عملکرد مغز شبیه اسباب‌بازی هستند. همه این فعالیت‌ها ظرف چند ثانیه رخ می‌دهد و جالب اینجاست که همه این پروسه بستگی به تغذیه شما دارد.

تغذیه نامناسب می‌تواند آسیب‌های جدی به مغز وارد کند از جمله: کاهش و نابودی حافظه، تحلیل رفتن عضلات، ضعف استخوانی و نابودی ایمنی بدن و همه این موارد همزمان بر روی میزان کارایی‌تان هم تاثیرگذار است.

یکی از تاثیرگذارترین نوشیدنی‌ها در طول روز آب است. آب به حمل اکسیژن در خون کمک می‌کند، بنابراین زمانی که به قدر کافی آب نوشیده باشید، بدن به خوبی هیدراته شده و سطح اکسیژن در جریان خون بسیار زیاد می‌شود، در واقع اکسیژن زیاد علاوه بر اینکه احساس بی‌حوصلگی و خستگی را از بین می‌برد، تمرکز را هم افزایش می‌دهد. کمبود فقط ۲٪ آب در سطح هیدراته می‌تواند منجر

به کاهش ۲۰٪ تمرکز و در نهایت کاهش انرژی شود.

هر نوع غذایی را نخورید، با دانستن این نکته که چه چیزی برای شما خوب یا بد است، انتخاب کننده باشید. آنچه که امروز می‌خورید و می‌نوشید، روی طرز فکر، احساس، و نگاه شما به آینده اثرگذار است.

"وقتی که رژیم غذایی غلط باشد، هیچ

دارویی تاثیر ندارد؛ وقتی که رژیم غذایی

درست باشد، هیچ دارویی مورد نیاز نیست."

ضرب‌المثل هند باستان

صبحانه

هیچ وقت با شکم خالی از خانه بیرون نروید چون هر خوراکی که به چشم بینید و سوسه‌تان می‌کند تا آن را بخرید در نتیجه تمام نانوائی‌ها، کافه‌ها و دستفروش‌ها می‌توانند شما را به سمت غذای ناسالم ببرند.

اگر به دنبال صبحانه‌های سریع و مقوی هستید و به کورن فلکس فکر می‌کنید، باید در انتخاب آنها خیلی دقت کنید ؛ بیشتر تولیدکنندگان دانه‌های کامل و سالم را به شکل پفک، پولک و اشکال جدید در آورده و فیبر و مواد مغذی آنها را از بین می‌برند و گاهی اوقات به آنها شکر بسیار زیادی هم اضافه می‌کنند. حتی گرانولا هم یک

کربوهیدرات پر شکر و عسل است که باعث اضافه وزن می‌شود. بهتر است برای صبحانه آماده برشتوک‌های ارگانیک را انتخاب کنید.

تخم مرغ یک صبحانه سریع و مقوی است. شاید تخم مرغ سابقه خوبی در گذشته نداشته و اهمیت چندانی به آن نمی‌دادند اما اکنون به عنوان یک منبع غذایی سرشار شناخته می‌شود. تخم مرغ کالری کمی دارد، تقریباً یک عدد تخم مرغ دارای ۸۰ کالری است. در حالی که حاوی مواد مغذی از جمله: پروتئین، ویتامین‌های ضروری A-D-E-B، آهن، فسفر و روی است. شما می‌توانید روزی یک یا دو عدد تخم مرغ بخورید، اگرچه قیمت پایینی دارد اما ارزش غذایی بسیار بالایی دارد.

آبمیوه‌های پاکتی را حذف کنید. آبمیوه‌های صنعتی برخلاف آنچه که بر روی برچسب شان نوشته شده است، قند زیادی دارند و به ندرت می‌توانید در آنها آبمیوه خالص پیدا کنید.

در وعده صبحانه مصرف کافئین را کاهش دهید. این محرک آب‌زیرکاه بی‌تردید هشیاری را در ابتدای صبح افزایش می‌دهد اما به تدریج سیستم تنظیم متابولیسم و غدد آدرنالین شما را از بین می‌برد. اگر مرد هستید سریع‌ترین راه برای از بین بردن جذبه و توان مردانه‌تان شروع روز با نوشیدن قهوه است.

چه کسی می‌گوید صبحانه باید برشتوک، کروسانت، نان تست یا قهوه باشد؟ اگر می‌خواهید وزن کم کنید، از صبحانه سنتی

انگلیسی شامل تخم مرغ آبپز، گوجه فرنگی خام، لوبیای پخته شده و قارچ و پیاز تفت داده شده استفاده کنید.

وعده های غذایی در طول روز

بعد از خوردن صبحانه، مغز شما شروع به فعالیت می کند در نتیجه یک بدن مطلوب برای ادامه روز و پیشبرد کسب و کارش باید قند خون ثابت و متعادلی داشته باشد. اگر دائم گرسنه هستید و میل به خوردن میان وعده های چرب دارید، شما به اندازه کافی غذا نمی خورید و بر خلاف صورتان، هر روز بیشتر چاق می شوید.

می دانید که برای سوزاندن ۴۵۰ گرم چربی باید ۲۵۰،۰۰۰ بار حرکت بشین پاشو انجام

دهید؟ پس به جای انجام دادن این همه حرکت، تغذیه سالمی داشته باشید و از زندگی‌تان لذت ببرید.

از وعده های غذایی سالم به جای غذاهای کافه یا فست فود استفاده کنید، روزانه ۲ یا ۳ ساعت یک بار و هر بار به مقدار کم و متعادل میان وعده بخورید. از غذاهایی که سرشار از قند و کربوهیدرات هستند و انرژی شما را از بین می‌برند اجتناب کنید. یادتان باشد که غذاهای آماده، غیر مغذی هستند و سلامتی شما را از بین می‌برند. تحقیقات نشان داده است که غذاهای آماده روند افسردگی را هم سرعت می‌بخشند.

امروزه در میان غذاهای مصرفی، شکر
مضرترین ماده غذایی است که در همه جا
پنهان شده است. برچسب روی مواد غذایی
مصرفیتان را چک کنید. اگر قند جزو سه
ترکیب اول بود، از آن ماده غذایی استفاده
نکنید.

افرادی که غذاهایی با فیبر بالا مصرف می‌کند،
تقریباً ۳ وعده غذای هضم نشده در روده
دارند.

ما در حال تبدیل شدن به منبع درآمد برای
شرکت های دارویی هستیم. غذای خوب
جایگزین دارو است! چون اگر ما سالم و
سلامت باشیم دیگر نیازی به مصرف داروهای
مختلف نداریم.

اگر شرایط کاری شما به گونه ای است که نمی‌توانید در روز چند وعده غذا بخورید، باید حداقل وقت کافی برای وعده نهار بگذارید چون بدن نیاز به سوخت‌گیری برای ادامه فعالیت‌هایش دارد. سعی کنید همیشه وعده‌های غذایی خود را بر اساس یک رژیم سرشار از سبزیجات رنگارنگ، پروتئین‌ها و بدور از چربی انتخاب کنید، با این روش بهترین گزینه‌ها را یکجا در بشقاب خود دارید. همچنین با حذف کردن چند لقمه از یک وعده غذایی بیشتر از ۱۰۰ کالری از کل کالری دریافتی‌تان کم خواهید کرد. دقت کنید که غذاهایی که سرشار از قند و چربی هستند را مصرف نکنید. باید آنها را دور از دسترس نگه دارید چون هرچه در دسترس‌تر باشند

امکان اینکه که وسوسه شوید و آنها را وارد وعده غذایی‌تان کنید بیشتر می‌شود. یادتان باشد که قرار نیست خودمان را گول بزنیم. استفاده منظم از غذاهای مضر حتی اگر به مقدار بسیار کم هم باشد، مانع رسیدن شما به وزن ایده‌آل و مهمتر از آن سلامتی جسمتان می‌شود. غذاهای سرخ شده برای هضم شدن نیاز به انرژی زیادی دارند و در نتیجه جریان خون و اکسیژن را به سمت مغز کاهش می‌دهند.

هر گرم از چربی بدن تقریباً شامل ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سلول چربی است و هر گرم چربی جدیدی که در بدن ساخته می‌شود تقریباً به ۵ کیلومتر رگ‌های خونی جدید نیاز دارد تا بدن بتواند از آنها پشتیبانی کند. با

توجه به اینکه رگ جدیدی در بدن ساخته نمی‌شود، چربی‌های اضافی در رگ رسوب می‌کنند و باعث به وجود آمدن مشکلات جسمانی زیادی از جمله فشار خون می‌شوند. پس این بار که در مهمانی بودید و وسوسه شدید که از انواع شیرینی‌های رولت، پیتزا، بیسکویت‌ها و کیک‌ها بخورید، به امیلیارد سلول چربی فکر کنید؛ مطمئن باشید که آنها مشتکی کالری بیش نیستند و به جز یک لذت کوتاه و مضرات طولانی چیزی ندارند حتی برخی از آنها از جمله خمیر مایه و گندم، باعث پرخوری و ایجاد حساسیت‌هایی مانند پف کردن و زرد شدن صورت و خستگی‌های طولانی مدت می‌شوند. به جای آن قدرت مغز را با مصرف سبزیجات تازه مثل هویج،

کدوسبز، بروکلی، خیار یا میوه هایی دیگری مانند بلوبری، انگور، سیب یا موز افزایش دهید. چوب شور کم چرب و سوپ، سالادها و سوشی بدون برنج هم گزینه های خوبی هستند. آب سبزیجات را هم امتحان کنید.

اگر در طول روز و بین وعده های غذایی احساس بی حالی یا گرسنگی می کنید، از یک خوراکی با پروتئین بالا استفاده کنید. پروتئین حاوی تیروزین است که به دوپامین، انتقال دهنده های هشیاری تبدیل می شوند و به سرعت سطح انرژی شما را بالا می برد. مثلا کشک حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین است یا یک عدد تخم مرغ خوب آبپز شده مانند یک عدد سینه مرغ پخته شده یک میان وعده سرشار از پروتئین است. یک نکته بسیار مهم

که باید به آن دقت کنید، این است که گاهی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرید. در واقع در بیشتر موارد بدن تشنه است اما علائم گرسنگی نشان می‌دهد و بدون اینکه لازم باشد غذای بیشتری می‌خورید و کالری بیشتری وارد بدتان می‌کنید. بهترین کار این است که در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. کمبود آب در بدن باعث می‌شود که جایی برای ذخیره مولکول انرژی گلیکوژن وجود نداشته باشد، بنابراین احساس خستگی و سرسنگینی می‌کنید. اگر از نوشیدن زیاد آب احساس خوبی پیدا نمی‌کنید، چای سبز یا دمنوش‌های گیاهی هم با بالا بردن سطح آنتی‌اکسیدان می‌توانند سطح هشیاری‌تان را افزایش دهند.

سبک زندگی امروز باعث شده تا بیشتر خانواده‌ها تنها در وعده شام و در آخر شب دور هم باشند و به همین دلیل معمولا بزرگترین وعده غذایی‌شان را به شام موکول می‌کنند، اما همانطور که از بیشتر پزشکان شنیده‌اید این یک دشمنی بزرگ با خودتان است، چون دستگاه گوارش بیش از حد تحریک شده و صدها کالری به درون جریان خون آزاد می‌کند و شما وقتی برای سوزاندن آن ندارید.

فصل سوم

تمرینات ورزشی

چرا با افزایش سن خودمان را رها می‌کنیم؟
متأسفانه من افراد زیادی را می‌بینم که به
خاطر بالا رفتن سنشان دیگر توجهی به خود
و ظاهرشان ندارند و هیچ اهمیتی به آن
نمی‌دهند. شکم‌گنده، حالت خسته و درمانده
چیزهایی نیستند که بهشان افتخار کنید، در
عوض باید با آن‌ها بجنگید.

"بدون سلامتی عقل نمی‌تواند خود را نشان دهد، هنر نمی‌تواند خود را نمایش دهد، ثروت بی معنی می‌شود و استعداد نمی‌تواند به کار گرفته شود."

هیروفیلوس، ۳۰۰ سال قبل از میلاد

سلامتی تنها با نخوردن غذاهای ناسالم بدست نمی‌آید، بلکه باید بدنتان تحرک کافی داشته باشد و تمرینات ورزشی انجام دهید.

یک موتور سوخت کالری بسازید

برای اینکه بهترین نتایج را بدست آورید، تمرینات ورزشی برای چربی سوزی را در ابتدای صبح انجام دهید چون هورمون رشد در بین ساعات ۶ تا ۹ صبح در بالاترین میزان است. بهانه‌ها را کنار بگذارید، اینکه بگویید

صبح‌ها وقت کمی دارم توجیه ندارد، برای اینکه بیشتر بخواهید سلامتی‌تان را به خطر نیندازید، می‌توانید ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شوید و نرمش کنید. ورزش وقت تلف کردن نیست بلکه ذخیره کردن انرژی است.

از هر فرصتی برای کالری سوزی استفاده کنید. دو پله را همزمان با هم بالا بروید. به جای آسانسور و پله برقی برای کالری سوزی بیشتر از پله‌ها استفاده کنید.

اگر تنها روزی ۲ کالری بیشتر در هر دقیقه بسوزانید، در طول یک سال میلیون‌ها کالری سوزانده‌اید. یعنی تنها با روزی ۲ کالری به وزن ایده‌آلتان می‌رسید.

بی تحرکی باعث کاهش جریان خون، توقف متابولیسم و بی حسی، خواب آلودگی و در مواردی لخته شدن خون در عضلات پا می‌شود. در فواصل معین حرکات کششی را انجام دهید. تحریک گردش خون از طریق تحرک علاوه بر اینکه از گرفتگی عضلانی جلوگیری می‌کند، سموم بدن را هم دفع کرده و به سلامتی بیشتر کمک می‌کند.

وقت ناهار بهترین فرصت برای انجام حرکات ورزشی است. بله درست است. بعد از خوردن ناهار معمولاً همه دچار رخوت می‌شوند و تمرکز کافی برای ادامه کار ندارند در نتیجه بیشتر می‌نشینند و بیشتر دچار اضافه وزن می‌شوند، اما با داشتن تحرک در این زمان، هم استرس را از خود دور می‌کنید، و هم

فرآیند فکری خود را سر و سامان بخشیده و با روحیه ای تازه و شارژ شده به سر کار برمی‌گردید.

راه رفتن را دست کم نگیرید ۱/۵ کیلومتر پیاده‌روی بیشتر در هر روز ۱۰۰ کالری اضافی را می‌سوزاند.

حتی یک پیاده روی سریع ۵ دقیقه‌ای تاثیر شگفت‌انگیزی بر روی هورمون‌های استرس‌زا دارد و اشتها و ذخیره چربی بدن که مربوط به استرس است را از بین می‌برد.

ورزش‌های قدرتی می‌توانند سرعت کالری‌سوزی شما را افزایش دهند. به طور میانگین اگر وزن یک ماهیچه لاغر را یک

کیلوگرم افزایش دهید، روزانه ۱۰۰ کالری بیشتر می‌سوزانید.

ورزش های قدرتی مانند پلیومتریک بهتر از پیاده‌روی و دوچرخه سواری باعث افزایش حجم عضلات و استخوان‌سازی می‌شود. مهمترین نکته‌ای که در این نوع ورزش باید به آن توجه کنید این است که به هیچ وجه حرکات ساختگی و نادرست انجام ندهید، چون علاوه بر اینکه هیچ نتیجه‌ای از آن نمی‌گیرید و فقط خسته می‌شوید، ممکن است باعث آسیب‌های جدی به ستون فقرات و مهره‌ها شود.

بدون دلیل خاصی فرصت ورزش منظم را از دست ندهید. اگر واقعا وقت یک یا دو جلسه

ورزشی را ندارید، بلند شوید و هر ۹۰ دقیقه در اطراف محل کارتان قدمی بزنید.

اگر شما اکنون فرصتی را به سلامتی خود اختصاص ندهید، باید در آینده برای بیماری وقت صرف کنید.

یک قدم سنج تهیه کنید: روزانه ۱۰،۰۰۰ قدم انتخاب کنید. یک جفت کفش ورزشی اضافی تهیه کنید در این صورت شما تشویق خواهید شد که به جای گرفتن تاکسی، اتوبوس یا قطار پیاده به منزل بروید.

یک دفترچه خاطرات ورزشی تهیه کنید؛ اگر تمرینات را ثبت کنید، آن‌ها را سریع‌تر و صحیح‌تر انجام خواهید داد و برای بهبودی

بیشتر می‌فهمید که باید چه تغییراتی اعمال کنید.

به محض این که شروع به ورزش کردید، موج عظیمی از معادلات شیمیایی و فیزیولوژیکی هورمون‌های وابسته به سطح انرژی را روشن می‌کنید و سیستم عصبی سمپاتیک راه‌اندازی می‌شود. نتیجه آن هوشیاری و تمرکز بیشتر شما خواهد بود. روزانه یک ساعت ورزش مفید انرژی شما را دو برابر می‌کند.

فصل چهارم

هورمون‌ها

اضافه وزن اثر مخربی روی کارایی و رابطه جنسی افراد دارد. کسانی که از چاقی یا داشتن عضلات ضعیف رنج می‌برند دچار مشکلات متعددی مانند عدم تنظیم قند خون و فشار خون هستند. این افراد باید برای داشتن روزهایی شاد و پرانرژی، در سبک زندگی‌شان تغییری ایجاد کنند و فکر استفاده از مکمل‌های غذایی و درمان‌های بی‌فایده را از ذهن بیرون کنند.

لی هانت می‌گوید "پیش‌زمینه همه شادی‌ها سلامتی است"

مخصوصاً آقایان باید بدانند که تستسترون بهترین دوست آنها در سلامتی است. بعضی افراد فکر می‌کنند که این فقط یک هورمون مردانه است، اما تحقیقات نشان می‌دهد وجود میزان مناسبی از آن در بدن به رفع قند اضافی، کاهش وزن، عملکرد صحیح قلب، عضلانی‌تر شدن بدن و بهبود خلق و خو منجر می‌شود.

بعد از ۳۰ سالگی سطح تستسترون سالانه یک درصد کاهش می‌یابد اما سبک زندگی اشتباه امروزه که ناشی از کم تحرکی و خوردن غذاهای فست فود است، این کاهش را به سالی ۲ درصد رسانده و افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله امروز از نظر جسمی مانند یک فرد ۹۰ سال‌اند.

اما چطور می‌توانیم بفهمیم سطح تستسترون بدن کم است؟ کافیست به این سوال‌ها پاسخ دهید تا خودتان به راحتی متوجه سطح تستسترون خود شوید:

۱. آیا فکر می‌کنید سرزنده و شاداب نیستید؟

۲. آیا مفاصل و عضلات شما درد می‌کنند؟

۳. آیا شب‌ها دیر خوابتان می‌برد و صبح به سختی بیدار می‌شوید؟

۴. حس می‌کنید در طول روز مدام خسته هستید؟

۵. کج خلق و افسرده‌اید؟

۶. دچار ریزش و کاهش رشد مو شدید؟

۷. عضلاتتان شل شده است؟

۸. با کاهش توان و میل جنسی روبرو هستید؟

اگر جواب شما به سوالات بالا مثبت است دچار کاهش سطح تستسترون هستید. اما نگران نباشید، خبر خوب این است که می‌توانید با اضافه کردن ورزش به برنامه روزانه‌تان این مشکل را به راحتی حل کنید، چون تحرک سطح نیاز بدن به این هورمون را افزایش می‌دهد و این نیاز موجب ترشح بیشتر آن می‌شود. ورزش علاوه بر بهبود سطح عمومی زندگی به عضلانی شدن بدن، حذف چربی‌های شکم، افزایش اعتماد به نفس و میل جنسی هم کمک می‌کند.

البته اگر نگران هستید بهتر است با پزشک خود هم مشورت کنید. اما یادتان باشد که ورزش بهترین بهبود دهنده این هورمون است. زمانی که از روابط جنسی خود لذت کافی ببرید می‌توانید در کار و زندگی راندمان بهتری در کنار شادابی تجربه کنید.

فصل پنجم

خواب

افراد سالم اگر فقط یک شب نخوابند، فعالیت سیستم ایمنی‌شان تا ۳۰٪ کاهش پیدا می‌کند. پس از ۳۶ ساعت کم خوابی، مراکز عاطفی مغز ۶۰٪ بیشتر مستعد افسردگی و بی‌حالی هستند و بی‌خوابی علاوه بر این‌ها تاثیر زیادی بر روی قدرت منطق، استدلال و قضاوت دارد. پس تحت هیچ شرایطی خواب کافی را حذف نکنید. برای حفظ سلامتی، افراد بزرگسال به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر زمانی که از خواب بیدار می‌شوید هنوز احساس خستگی می‌کنید و باز هم خوابتان می‌آید، به این دلیل است که

به اندازه کافی استراحت نکرده‌اید. بهترین زمان خواب برای اینکه روزی پرانرژی و سرحال داشته باشید، بین ساعات ۱۱ تا ۱ شب است. پس، بعد از یک روز کاری سخت، دوش آب گرم بگیرید و مستقیم به رختواب بروید. گرمای حمام باعث بهبود جریان خون و ایجاد آرامش در کارکرد اعضای مختلف بدن می‌شود.

خواب عمیق حتی اگر کوتاه هم باشد تاثیر زیادی در اینکه روز پرانرژی و خوبی را تجربه کنید دارد و هنگام خواب عمیق جسم شما آرامش بیشتری را تجربه می‌کند. اما یکی از دلایل تاثیرگذار در داشتن خواب عمیق وزن است، بنابراین برای اینکه خواب عمیق‌تری داشته باشید باید به وزن متناسب خود

برسید. افراد چاق نسبت به افراد لاغر بیشتر
خر و پف می‌کنند و خروپف باعث کاهش
کیفیت خواب و ایجاد اختلال در آن می‌شود.
این اختلال خواب شبانه در روز منجر به عدم
تمرکز، چرت زدن و بی حالی شده که در نهایت
میزان کارایی شما را تا حد زیادی کم می‌کند.

فصل ششم

مقابله با پیری

به طور ذاتی هر انسانی می‌خواهد که جاودان باشد و پیری را تجربه نکند. افراد زیادی هستند که عوامل بیرونی را مقصر پیر شدنشان می‌دانند، اما حقیقت خلاف این است و شما باید با آن مواجه شوید. همه چیز تنها مربوط به خود شماست. حتی ژن‌ها هم ربطی به طول عمر شما ندارند. تنها اتفاق تعیین کننده شیوه زندگی شماست که همه چیز را مشخص می‌کند. DNA یک اسلحه‌ی آماده به شلیک است و این شما هستید که تصمیم می‌گیرید که چه زمانی ماشه را بکشید. پس جلوی اتفاقات بد را بگیرید.

نحوه برخورد امروز شما با بدنتان تعیین می‌کند که وقتی ۷۰ یا ۹۰ ساله شدید به خودتان ضرر رسانده‌اید یا منفعت.

بسیاری از بیماری‌های مهلک در سنین ۲۵ تا ۳۵ سالگی اتفاق می‌افتند، درست زمانی که فکر می‌کنیم بدنمان شکست ناپذیر است. از آن نقطه به بعد ما به سرعت به سمت بیماری‌هایی چون چاقی، ناباروری و مشکلات روانی می‌رویم. از همین امروز به فکر پیش‌گیری باشید.

انتخاب با شماست: می‌خواهید به دلیل انواع بیماری‌ها خودتان را زودتر بازنشست کنید و ادامه زندگی را بین بیمارستان و خانه بگذرانید؟ یا می‌خواهید توانایی ادامه کسب

و کارت‌تان تا زمانی که خودتان می‌خواهید را
داشته باشید و از ادامه زندگی لذت ببرید؟
شما با انتخاب‌هایتان آینده را مشخص
می‌کنید.

فصل هفتم

بدن

وضعیت جسمانی و وزن شما روی نحوه تنفس و جریان گردش اکسیژن در خونتان اثرگذار است، و گردش اکسیژن در خون از عوامل تعیین کننده در میزان سرحال و سرزنده بودن شماست. زندگی بدون تحرک باعث سفت شدن مفاصل، افزایش چربی‌های شکمی و چربی‌های غیر طبیعی در بدن می‌شود که همه‌ی اینها منجر به از بین رفتن تناسب جسم و وضعیت مطلوب روحی می‌شود.

با انجام حرکات ورزشی روی قسمت‌های پشت و بالاتنه، عضلات موضعی را تقویت

کنید و با حرکات کششی مثل یوگا انعطاف پذیری بدن‌تان را افزایش دهید.

افراد موفق معتقدند که ورزش‌های روزانه و کوتاه باعث طول عمر می‌شود. شما می‌توانید هر جسمی را با دانش و استمرار به عالی‌ترین شکل درآورید و هیچ استثنایی وجود ندارد.

"از بدن خود مراقبت کنید چون تنها جایی است که باید در آن زندگی کنید."

جیم رون

مغز

مغز به طور عادی یک فکر را تقریباً در یک سوم ثانیه پردازش می‌کند و متاسفانه تفاوت میان مغز جوان و مغز پیر در پردازش، فقط

یک میلی ثانیه است. پس بهانه سن و سال را فراموش کنید. همانطور که قبلا اشاره کردم سن و عوامل ژنتیک نمی‌توانند در آینده شما تاثیر گذار باشند و همه چیز به تصمیم‌های شما وابسته است.

شما می‌توانید از مغزتان در برابر زوال عقل، افسردگی و سایر اختلالات مغزی محافظت کنید. یک مغز سالم به یک رژیم سالم و با کیفیت، حاوی پروتئین بدون چربی، انواع سبزیجات، مکمل‌های مناسب و عطش دائم برای کسب دانش و معلومات نیاز دارد. تا زمانی که آنها را در اختیار مغزتان بگذارید بهترین نتیجه‌ها را می‌گیرید بدون اینکه سن بتواند شما را محدود کند.

متاسفانه افراد هنگام برخورد با چالش‌ها یا مشغله‌های زیاد اولین چیزی که رها می‌کنند سلامتی‌شان است چون فکر می‌کنند که بی‌اهمیت‌تر از سایر موارد است، در حالی که همین سلامتی تعیین کننده میزان موفقیت شما و تصمیم‌هایتان در چالش‌هاست. حقیقت این است که زمان کافی برای انجام همه کارها وجود دارد، تنها کافی است برای آنها برنامه‌ریزی داشته باشید تا بتوانید به بهترین شکل از زمانتان استفاده کنید.

کلسترول و هموسیستئین خود را کنترل کنید

هموسیستئین علاوه بر وارد کردن آسیب به لایه داخلی رگ‌ها و شریان‌ها، در تجمع لخته و پلاکت هم تاثیر زیادی دارد. کلسترول و

هموسیستئین همان قدر که برای هشیاری ذهن حیاتی هستند در عملکرد قلبی- عروقی هم بسیار مهم هستند. هنگامی که در رگ‌های خونی، به دلیل کلسترول بالای خون، پلاکت ایجاد می‌شود، این پلاکت‌ها مانع رسیدن جریان خون و مواد مغذی ضروری به مغز می‌شوند و طولی نمی‌کشد که مویرگ‌ها آسیب می‌بینند و در نهایت حافظه دچار مشکل می‌شود.

سطح بالای هموسیستئین یک فاکتور خطرناک برای بیماری آلزایمر به شمار می‌رود. سطح هموسیستئین خود را مرتب چک کنید و غذاهایی که سرشار از ویتامین های B۲، B۶، B۱۲، روی و فولیک اسید هستند را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

به دنبال منابع عالی **فولات** که یک ویتامین محلول در آب است باشید. فولات را می‌توانید در اسفناج، جعفری، بروکلی، چغندر، شلغم، خردل، مارچوبه، کاهو و عدس پیدا کنید. همچنین برای دریافت ویتامین B۲ لبنیات، زرده تخم مرغ و بادام بخورید؛ برای ویتامین B۶ فلفل دلمه‌ای، کلم و اسفناج؛ برای B۱۲ جگر گاو و ماهی؛ برای روی بادام زمینی، گوشت قرمز و جوانه گندم مصرف کنید.

قرص‌هایتان را دو باره بررسی کنید

یکی از اثرات جانبی مصرف چند دارو، افزایش اختلالات حافظه است. داروهای ضد افسردگی و ضد استرس، آنتی‌اسپاسم،

بتابلوکر، شیمی درمانی، داروهای پارکینسون، قرص های خواب آور، داروهای زخم معده و ضد درد، آنتی هیستامین ها و حتی استاتین ها می توانند بر روی حافظه تان اثرگذار باشند. با بالا رفتن سن، داروها هم تمایل دارند به مدت بیشتری در سیستم بدن تان بمانند و احتمال واکنش های مضر را افزایش می دهند.

سبک زندگی اشتباه در هر گرم از بافت بدن تعداد بیشماری رادیکال آزاد تولید می کند که به سلول ها آسیب می رساند. از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین های C و E برای از بین بردن رادیکال های آزاد و محافظت از سلول ها استفاده کنید. روزانه حداقل یک مولتی ویتامین یا مکمل معدنی

مصرف کنید تا مطمئن شوید که سلول های مغزی مواد مغذی لازم برای بازسازی خود را دریافت کرده اند.

میوه ها و سبزیجات برای بهبود عملکرد حافظه

در تحقیقاتی که روی فرآیندهای مغز انجام شد محققین متوجه شدند در کارهایی مثل: حفظ کلمات یا محاسبات ذهنی، کسانی موفق تر هستند که مصرف سبزیجات و میوه ها در آنها بیشتر و مصرف غذاهای فرآوری شده بسیار کم تر است. در واقع هر آنچه که شما می خورید علاوه بر تاثیری که در جسم شما دارد، بر روی روح و به خصوص مغز هم تاثیر می گذارد، پس استفاده کم از غذاهای سالم و مفید علاوه بر جسم، مغز شما

را هم نابود می‌کند. لازم نیست مدت زیادی برای دیدن اثرات آن صبر کنید، کج خلقی، فراموشی یا اشتیاق زیاد به غذا خوردن از علائم ابتدایی آنهاست.

از غذاهایی استفاده کنید که برای مغز مفید هستند، از خودتان بپرسید: "چه چیزی برای بدنم لازم است تا عملکرد درستی داشته باشد؟" معمولا هر چیزی که برای بدن مفید است برای مغز هم مفید است.

"ورزش منظم باعث می‌شود تا اتصال میان شبکه‌های عصبی مغز طولانی‌تر باشد و در نتیجه در رفتارهای توسعه فردی مثل: برنامه‌ریزی، زمان‌بندی، کارکرد حافظه کوتاه

**مدت (RAM) و بلند مدت بهتر عمل کنید و
البته جوان تر بمانید."**

کرانر، متخصص علوم اعصاب

در پایان این فصل یادتان باشد که منفی
گرایی هم به طور مستقیم بر حافظه و
عملکرد مغز تاثیر دارد. پس سعی کنید در
زندگی به عوامل بیرونی خوشبین باشید و
ذهن خود را با موارد منفی پر نکنید.

فصل هشتم

هیچ گاه دیر نیست

مهم نیست که کجا زندگی می‌کنید، شغل‌تان چیست یا چقدر کارتان پر دردرس است، سیستم بدن همان کاری را انجام می‌دهد که به آن آموزش داده‌اید. اگر از لحاظ ذهنی، عاطفی و فیزیکی خود را آماده کرده باشید بهتر می‌توانید با زندگی کنار بیایید.

به نظر من همه افراد شبیه به خودرو هستند، چون به مراقبت، سوخت مناسب و تحرک نیاز دارند. در واقع بدن شما همان ماشین پیچیده‌ایست که در طول زندگی با آن کار دارید. اگر بدانید که هر تلاشی که می‌کنید یک سرمایه‌گذاری روی خودتان، عملکرد و

حتی طول عمرتان است، چقدر از بودجه‌تان را به آموزش و تغذیه اختصاص می‌دهید؟ اگر واقعا خواهان نتایج مطلوب هستید، باید چیزهایی را که باعث چاق شدن شما می‌شوند رها کنید و به سمت آنهایی بروید که به جای شکم، مغزتان را بزرگتر و جسمتان را قوی‌تر می‌کنند.

همیشه نتایجی که بدست می‌آورید متناسب با تغییراتی است که در نوع تغذیه و سلامتی‌تان ایجاد کرده‌اید.

اگر پیاده روی را شروع کنید و هر روز به انجام آن پایبند باشید، بدن شما کاملا برای پیاده روی متناسب می‌شود. و اگر کم‌کم شروع به تند راه رفتن کنید و بعد از مدتی بدوید، هیچ

محدودیتی برای بدست آوردن تناسب اندام نخواهید داشت چون دائما به فکر پیشرفت هستید.

این یک قانون کلی برای تمام زندگی است شما زمانی موفقیت را در هر کاری لمس می‌کنید که به انجام آن پایبند باشید و سعی کنید هر روز به اندازه یک قدم پیشرفت کنید. عادت به انجام کار و پیشرفت باعث می‌شود تا توانایی انجام هر کاری را داشته باشید و البته همه اینها زمانی تحقق پیدا می‌کند که جسدتان سلامت باشد.

هزاران مدیرعامل و صاحبان کسب و کارهای بزرگ این کارها را قبلا انجام داده‌اند و نتیجه‌شان را شما می‌بینید.

باید متوجه شوید که فقط خودتان می‌توانید
تغییر در زندگیتان ایجاد کنید، نه هیچ
شخص دیگری، تحمل سختی‌ها باعث
می‌شود تا سطح انرژی‌تان افزایش پیدا کند
و قوی‌تر از قبل باشید. شما با بدن سالم به
هر چیزی که اراده کنید می‌توانید دست پیدا
کنید.

پایان

ممنون که این میکروکتاب را مطالعه
کردید.

امیدواریم که از آن لذت برده و به
آموزه‌هایتان افزوده شده باشد.

برای دسترسی به مقالات و پادکست‌های
روزانه در زمینه موفقیت و سبک زندگی
موفق به وبسایت ما سر بزنید:

Sabketo.com