

به نام خدا

زندگی نو، ۹۰ روز تا سبک زندگی سالم

مولفان:

پریسا حمد حیدری

نیلا نوروزی

سیده ملیحه محمدی

ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه: حمد حیدری، پریسا، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآورندگان: زندگی نو، ۹۰ روز تا سبک زندگی سالم / مولفان پریسا حمد حیدری
، نیلا نوروزی، سیده ملیحه محمدی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۷۷-۶-۶
شناسه افزوده: نوروزی، نیلا، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: محمدی، سیده ملیحه، ۱۳۷۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: زندگی نو - سبک زندگی - سالم
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: زندگی نو، ۹۰ روز تا سبک زندگی سالم
مولفان: پریسا حمد حیدری - نیلا نوروزی - سیده ملیحه محمدی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۷۷-۶-۶
تلفن مرکز یخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



- پیشگفتار از هیاهوی تکرار تا انتخاب آگاهانه: شروع سفر ۹۰ روزه..... ۵
- سوخت‌رسانی به مغز ، از رژیم‌های سخت تا تغذیه آگاهانه..... ۷
- شناسایی عادات مخرب و جایگزینی تدریجی (مبتنی بر آگاهی)..... ۹
- راهکارهای کاربردی برای کنترل آشپزخانه..... ۱۱
- غلبه بر گرسنگی کاذب و خوردن آگاهانه..... ۱۳
- غلبه بر چالش‌های محیطی (چگونه در دنیای شلوغ امروز سالم بمانیم)..... ۱۵
- نکات بسیار مهم : پرهیز از مصرف مکرر آب معدنی در بطری پلاستیکی..... ۱۹
- نان و نگهداری صحیح آن..... ۲۱
- آگاهی زیست‌محیطی در تغذیه..... ۲۳
- حرک هوشمندانه : ادغام حرکت در تار و پود زندگی روزمره مقدمه: چرا
- تحرک، نه فقط ورزش؟..... ۲۵
- تاثیر انتخاب‌های غذایی بر انرژی، تمرکز و خواب..... ۳۳
- تاثیر تحرک روزانه بر انرژی، تمرکز و خواب..... ۳۵
- قطب‌نمای درون ، مدیریت احساسات و شناخت ارزش‌های بنیادین..... ۴۳

- شناخت ارزش‌ها ؛ قطب‌نمای زندگی سالم ۵۳
- شکستن الگوها ، شناسایی و جایگزینی عادات مخرب ۷۵
- بازسازی ذهن ، به چالش کشیدن ۵ باور محدودکننده ۹۵
- زندگی نو ، مقصد نیست ، آغاز یک زیستن آگاهانه است ۱۶۳
- فصل استمرار ، سبک زندگی به‌مثابه تمرین ۱۶۷
- سخن پایانی ۱۷۱
- منابع ۱۷۳

پیشگفتار

از هیاهوی تکرار تا انتخاب آگاهانه: شروع سفر ۹۰ روزه

در هیاهوی دنیای امروز، آیا تا به حال احساس کرده‌اید که زندگی شما، با تمام مسئولیت‌ها و نقش‌های گسترده‌ای که بر عهده دارید، تبدیل به یک دویدن بی‌پایان شده است؟ شما، که ستون اصلی خانواده و اجتماع هستید، پیوسته در حال مدیریت «شیفت دوم» هستید؛ در این میان، انرژی، آرامش و حتی خود واقعی‌تان به آسانی به دست فراموشی سپرده می‌شود. ما تحت فشار قضاوت‌های بی‌پایان محیطی هستیم و اغلب صدای منتقد درونی (Internal Critic) را می‌شنویم که مدام به ما می‌گوید "به اندازه کافی خوب نیستی." سال‌هاست که ما به دنبال راه‌حل‌های بیرونی بوده‌ایم: رژیم‌های سخت‌گیرانه، برنامه‌های ورزشی طاقت‌فرسا، و تلاش‌های مکرر برای "با اراده بودن" که نتیجه‌ای جز ناکامی و تقویت باور محدودکننده "من اراده کافی ندارم" نداشته است. اما تحول پایدار در بیرون از ما نیست؛ بلکه در یک درک عمیق و بازنگری درونی نهفته است. مغز ما پیوسته در حال اسکن محیط برای شناسایی الگوها و تهدیدهاست، و اغلب با تکرار واکنش‌های غیرارادی (First Reactions) ما را در یک چرخه خستگی مزمن و اضطراب گرفتار می‌کند.

کتاب "زندگی نو"، سفر ۹۰ روزه شما برای در هم شکستن این الگوهاست. این برنامه یک برنامه غذایی یا ورزشی صرف نیست، بلکه نقشه‌راهی است که بر پایه‌های مستحکم

علوم اعصاب، روانشناسی و فیزیولوژی بنا شده است. ما در این سفر ۹۰ روزه خواهیم آموخت:

• چگونه خودآگاهی (Mindfulness) را به ابزار قدرتمندی تبدیل کنیم تا محرک‌های درونی و بیرونی (مانند استرس و خستگی) که ما را به سمت رفتارهای ناسالم (مثل پرخوری هیجانی) سوق می‌دهند، شناسایی و مدیریت کنیم.

• چگونه از حالت واکنش خودکار به حالت انتخاب آگاهانه کوچ کنیم.

• چرا ثبات بر کمال ارجحیت دارد. ما لغزش‌ها را نه نشانه شکست، بلکه به عنوان فرصتی برای یادگیری عمیق‌تر می‌پذیریم تا مسیر رشد خود را ادامه دهیم.

اگر آماده‌اید تا از صرفاً "زنده ماندن" به سوی "زندگی کردن" حرکت کنید؛ اگر می‌خواهید مغز خود را برای موفقیت پایدار بازسازی کنید؛ و اگر مشتاقید که سلامت جسمی، سطح انرژی، تمرکز و آرامش درونی‌تان به یک "عادت ناخودآگاه" تبدیل شود، این کتاب در انتظار شماست.

"زندگی نو" سفری است برای بازیابی کنترل و ساختن سبک زندگی سالم، متمرکز و سرشار از رضایت که نه یک مقصد زودگذر، بلکه سنگی بنا برای رفاه طولانی‌مدت شماست. بیا بید این سفر تحول‌آفرین ۹۰ روزه را با هم آغاز کنیم.

سوخت‌رسانی به مغز ، از رژیم‌های سخت تا تغذیه آگاهانه

در حوزه سلامت، اغلب تمرکز بر روی وزن است، در حالی که تغذیه نقشی بسیار حیاتی‌تر ایفا می‌کند: تغذیه سوخت مغز و موتور محرکه سیستم عصبی ماست.

بدن ما یک ماشین پیچیده است که پیوسته در حال ترمیم، مبارزه با بیماری‌ها، و پردازش اطلاعات است. متأسفانه، یکی از پرتکرارترین و مخرب‌ترین عادت‌هایی که سلامت ما را به طور جدی به مخاطره می‌اندازد، مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده و آماده است.

این مواد غذایی، که معمولاً حاوی مقادیر بالایی از قندهای افزوده، نمک، چربی‌های ناسالم (مانند چربی‌های اشباع و ترانس) و افزودنی‌های مصنوعی هستند، نه تنها ارزش غذایی کمی دارند، بلکه با ایجاد التهاب مزمن در بدن و اختلال در تنظیم قند خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و چاقی نوع ۲ را افزایش می‌دهند. قندها و چربی‌های موجود در این غذاها اغلب ماهیت اعتیادآوری دارند که ترک این عادت‌ها و شکستن چرخه مصرف را دشوار می‌سازد.

اگر می‌خواهید در زندگی روزمره، در محل کار و در خانواده، عملکردی متمرکز، پرانرژی و بدون نوسانات شدید خلقی داشته باشید، کلید آن در بازگشت آگاهانه به غذاهای کامل و طبیعی نهفته است.

شناسایی عادات مخرب و جایگزینی تدریجی (مبتنی بر آگاهی)

تحول در تغذیه یک نبرد سریع نیست، بلکه یک تغییر آرام در مدارهای عصبی است. ما باید عادات مخرب را با رویکرد تدریجی و مبتنی بر آگاهی جایگزین کنیم.

۱. قانون بازگشت به غذاهای کامل

به جای تمرکز بر حذف (که اغلب منجر به مقاومت و ولع می‌شود)، بر افزودن غذاهای کامل به رژیم روزانه خود متمرکز شوید.

اقدامات عملی:

• اولویت‌بندی منابع سوخت پایدار: رژیم غذایی شما باید اولویت را به میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل (مانند جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای) و حبوبات (مانند عدس، لوبیا و نخود) بدهد.

• انتخاب پروتئین و چربی‌های سالم: منابع پروتئینی کم‌چرب (مانند مرغ بدون پوست، تخم مرغ و ماهی کم‌چرب) و چربی‌های سالم (مانند آووکادو، آجیل و دانه‌ها، و روغن زیتون فرابکر) را به صورت روزانه مصرف کنید.

۲. تکنیک "افزودن تدریجی" برای ترک عادات ناسالم

اگر عادت به خوردن تنقلات فرآوری شده در طول روز دارید، برای جایگزینی پایدار، از این تکنیک استفاده کنید:

- اقدام گام به گام: ابتدا سعی کنید یک یا دو مورد از غذاهای سالم مانند میوه تازه یا سبزیجات خام را قبل از وعده اصلی یا در کنار اسنک فرآوری شده خود بگنجانید.
- کاهش حجم هوشمندانه: به تدریج، حجم اسنک فرآوری شده را کاهش دهید تا زمانی که جایگزین سالم (میوه/سبزیجات) به طور کامل جایگزین آن شود. این روش مغز شما را به پاداش‌های سالم‌تر عادت می‌دهد.

راهکارهای کاربردی برای کنترل آشپزخانه

بزرگترین مانع، کمبود زمان است. اگر غذای سالم در دسترس نباشد، مغز ما به طور خودکار به سمت غذاهای آماده و ناسالم گرایش پیدا می‌کند. راهکار، "آماده‌سازی غذا در خانه" است تا انتخاب سالم، ساده‌ترین انتخاب باشد.

۱. عملیات "آماده‌سازی غذای هفتگی (Meal Prepping)"

• اختصاص زمان تدارکات: یک زمان اندک (مثلاً یک یا دو ساعت در آخر هفته) را به آماده‌سازی مواد اولیه اختصاص دهید.

• کارهایی که باید انجام دهید:

- پخت پروتئین: سینه مرغ یا گوشت کم‌چرب را بپزید یا گریل کنید.
 - آماده‌سازی غلات: غلات کامل (مانند برنج قهوه‌ای یا کینوا) را برای چند روز آینده بپزید.
 - سبزیجات آماده: سبزیجات و میوه‌ها را بشوید، خرد کنید و در ظروف در بسته در یخچال نگهداری کنید تا به راحتی برای میان‌وعده‌ها یا سالادها در دسترس باشند.
- این راهکار به شما کنترل کامل بر مواد اولیه و روش پخت می‌دهد و از مصرف نمک، قند و چربی‌های ناسالم که در غذاهای آماده وجود دارند، اجتناب می‌کنید.

۲. کنترل نوشیدنی‌ها (طلای مایع)

• تمرکز بر آب: نوشیدنی‌های شیرین صنعتی (آبمیوه‌ها و نوشابه‌ها) را حذف کرده و مصرف آب فراوان را جایگزین کنید.

• اهمیت هیدراتاسیون: نوشیدن آب کافی در طول روز بسیار مهم است. مغز ما گاهی سیگنال‌های تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد. ۵ آب فراوان می‌تواند به کنترل اشتها و کاهش تمایل به مصرف غذاهای ناسالم کمک کند.

غلبه بر گرسنگی کاذب و خوردن آگاهانه

اغلب اوقات، مصرف غذاهای فرآوری شده با احساسات، استرس و بار روانی همراه است. توجه به نشانه‌های واقعی گرسنگی و سیری بدن یک امر حیاتی است.

۱. تکنیک "توقف و تنفس" (مدیریت ولع)

هر زمان که ولع شدیدی برای مصرف یک خوراکی ناسالم داشتید، قبل از عمل کردن، مکث آگاهانه کنید:

• تنفس عمیق را آغاز کنید: چندین بار تنفس شکمی عمیق (تکنیک‌های مدیریت کوتاه استرس) انجام دهید. این کار سیستم عصبی آرامش‌بخش (پاراسمپاتیک) را فعال می‌کند و می‌تواند به کاهش نیاز به "غذا خوردن احساسی" کمک کند.

• سوال تشخیصی: از خود بپرسید: "آیا واقعاً گرسنه‌ام؟" یا "آیا این فقط یک محرک احساسی (استرس، خستگی، کسالت) است؟" شناسایی محرک اصلی به شما امکان می‌دهد با تکنیک‌های ذهنی و نه با غذا، با آن مقابله کنید.

۲. غذا خوردن آگاهانه (Mindful Eating)

هنگام غذا خوردن، حواس‌پرتی‌ها (موبایل، تلویزیون و کار) را کنار بگذارید.

• تمرکز بر حس‌ها: بر طعم، بو، بافت و رنگ غذا در دهان خود تمرکز کنید. این کار سیگنال‌های رضایت قوی‌تری به مغز می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا زودتر احساس سیری کنید.

• سرعت آهسته: آگاهانه آهسته‌تر غذا بخورید تا بدن فرصت ارسال سیگنال سیری از معده به مغز را داشته باشد. بهتر است هر لقمه را در حدود ۲۰ تا ۳۰ بار جویده و تا زمانی که به صورت نرم و تقریباً خمیری درآمده و دیگر بافت سختی نداشته باشد، آن را فرو ببرید.

این تغییرات بزرگ در تغذیه نیازمند صبر و استقامت هستند. هر انتخاب آگاهانه و سالم‌تر، شما را یک قدم به سوی سبک زندگی پایدار و ساختن پایه‌های سلامت کلی نزدیک‌تر می‌کند.

غلبه بر چالش‌های محیطی (چگونه در دنیای شلوغ امروز سالم

بمانیم)

در سبک زندگی پرمشغله امروز، اغلب رسیدن به تغذیه سالم با موانعی همراه است؛ موانعی همچون کمبود وقت، دسترسی آسان به غذاهای آماده، یا کمبود مهارت‌های آشپزی می‌توانند افراد را به سمت گزینه‌های سریع و ناسالم سوق دهند. برای تضمین پایداری تحول ۹۰ روزه، باید این چالش‌های محیطی را شناسایی کرده و راه‌حل‌های عملی برای آن‌ها پیدا کنیم.

چالش ۱: کمبود وقت و خستگی پس از کار

بزرگ‌ترین چالش در زندگی پرمشغله امروز، کمبود وقت برای خرید، خرد کردن، پخت و پز و شست‌وشوی ظروف است [۱]. این کمبود انرژی اغلب منجر به استفاده بیشتر از فست‌فودها و غذاهای آماده می‌شود.

راهکار عملیاتی: برنامه ریزی غذایی و آماده‌سازی قبلی (Meal Prepping)

اختصاص دادن زمان کوتاه و مشخصی در آخر هفته برای برنامه‌ریزی و آماده‌سازی

غذاهای هفتگی (Meal Prepping) می‌تواند معجزه کند. این برنامه شامل: