

۱۰۰ راهدؑ بؑیر

-
- سرشناسه: جوزفزیبرگ، لیز
عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ را هدف بگیر/ لیز جوزفزیبرگ؛ ترجمه ژاله فراهانی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۳۰-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Target 100: the world's simplest weight-loss program
in 6 easy steps, [2017]
موضوع: کم کردن وزن - به زبان ساده
موضوع: Weight loss -- Popular works
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی - به زبان ساده
موضوع: Self-care, Health -- Popular works
شناسه افزوده: فراهانی، ژاله، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: RM۲۲۲/۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۲۴۲۸۶
-

۱۰۰ راه‌د ف بگير

ليز جوز فزبرگ
ترجمه ژاله فراهاني



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Target 100

Liz Josefsberg

BenBella Book, 2017



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

لیز جوزفسبرگ

۱۰۰ را هدف بگیر

ترجمه ژاله فراهانی

چاپ اول

۱۴۰۳

۷۷۰ نسخه

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۳۰-۶

ISBN:

978-622-04-0530-6

Printed in Iran

این کتاب را با سپاس بسیار
به بهترین مربی دوران زندگی ام،
جناب آقای علی ساریخانی، تقدیم می‌کنم.
مترجم

فهرست

مقدمه مترجم	۹
پیشگفتار	۱۱
سراغاز	۱۵

شروع کار: مقدمات

۱. عادت‌ها و محیط: اسلحه مخفی شما خودتان هستید	۳۳
۲. معرفی شش هدف	۷۳

اهداف ۱ و ۲: غذا و آب

۳. با صبحانه شروع کنید	۹۷
۴. غذا به مثابه سوخت	۱۲۱
۵. آب، آب، همه جا آب	۱۵۵

اهداف ۳ و ۴: ورزش و تحرک

۶. ورزش درمانی	۱۷۳
۷. تحرک بیشتر	۱۹۶

اهداف ۵ و ۶: استرس و خواب

۸. استرس کمتر	۲۱۹
۹. موفقیت به شرط خواب خوب	۲۴۳

ابزارها را هدف بگیر: پشتیبانی و فناوری

۱۰. شما به شبکه حمایتی نیاز دارید	۲۶۵
-----------------------------------	-----

۲۸۳	۱۱. فناوری دوست شماسف
۳۰۷	دسفرالعمل‌های غذایی
۳۳۱	سپاسگزاری
۳۳۵	درباره نویسنده

مقدمه مترجم

این موضوع چقدر تکراری است، مگر نه؟ چه برای کسانی که با کاهش وزن درگیرند و چه برای کسانی که دغدغه‌اش را ندارند. تعداد کتاب‌های منتشر شده در این زمینه بی‌شمارند، سایت‌ها، پزشکان و متخصصان گوشه به گوشه فضای مجازی و واقعی را پر از شعارهای تبلیغاتی و آموزش‌های رایگان و گران کرده‌اند. واقعاً اگر به شما بگویم این کتاب پایان جستجویان برای یافتن فرمول کاهش وزن پایدار است باور می‌کنید؟

می‌توانم به شما بگویم هر چقدر هم در این زمینه کتاب خوانده باشید و پای صحبت و سمینار متخصصان نشسته یا صفحات وب را از نظر گذرانده باشید، باز هم حرف‌های تازه زیادی میان این صفحات می‌یابید، مثل این که نه زرده تخم مرغ دشمنان است و نه شیر کم چرب یار شفیقتان...

خوشبختانه قرار نیست به شما دروغی بگویم. این کتاب دلیل کاهش وزن پایدار من است، اما بدون شک تنها با خواندن این کتاب میسر نشده است. اگر خودتان شخصاً، نه تحت فشار دیگران و حتی جامعه، قصد کاهش وزن دارید، دل به کار بدهید. کتاب را دقیق و کامل بخوانید (به خصوص فصل اول را)، گوشه و کنارش یادداشت بنویسید، و به کسی امانتش ندهید (شاید دوباره و دوباره به یادداشت‌هایتان نیاز پیدا کنید) و تا هر کجا که برایتان میسر است و به سختی‌اش می‌ارزد، توصیه‌هایش را به کار ببندید. اگر بنا باشد با به کار بستن همه‌اندازه‌های این کتاب نمره ۱۰۰ بگیریم، خود من شاید نمره ۳۰

بگفرم، اما با همفرن نمره هم نتیجه شگفت‌آور بوده است. قول می‌دهم اگر صادقانه به آن عمل کنید، برای شما نیز کارگر بففتد.

از صمفر قلب آرزو می‌کنم بعد از خواندن و عمل کردن به توصیه‌های این کتاب در پاسخ به پرسش تکراری دیگران از خودتان که «راستش رو بگو چگونه ان قدر وزن کم کردی و تونستی نگهش داری؟» به دیگران هم توصیه‌اش کنید.

پیشگفتار

به قلم جنیفر هادسون

هنوز بار اولی که لیز را دیدم از خاطرم نرفته است. با دست‌اندرکاران «ویت و اچرز» [وزن‌بانان]^۱ جلسه داشتیم و آن‌ها لیز را همراه خودشان آورده بودند تا چند و چون دوره‌هایشان را برایم توضیح بدهد. خودم به‌تنهایی میزان قابل توجهی وزن کم کرده بودم اما بدنم وارد دوره رکود شده بود و به نظر هم نمی‌آمد از آن خلاص شوم. نمی‌دانم چرا، شاید به این دلیل که هر دو اهل شیکاگو و همشهری بودیم در همان برخورد اول با هم جور شدیم. اما باز هم تعجب کردم وقتی دیدم طی چند هفته بعد از آن ملاقات چقدر رابطه‌مان خوب پیش می‌رود، چقدر خوب درکم می‌کند و خوب می‌داند چه تجربیاتی پشت سر گذاشته‌ام. آخر خودش لاغراندام و مثل کارشناس‌های تغذیه خبره ورزیده بود! با این حال خوب می‌دانست من چه حالی دارم. می‌دانست یعنی چه که تلاش کنی اما از وزن کم نشود یا این‌که وزن کم کنی اما دوباره برگردد. لیز حتی یک پسر یک‌ساله هم داشت و پسر من هم تازه به دنیا آمده بود. او از بی‌خوابی و دیگر مشکلات تجربه بی‌نظیر مادری خبر داشت، چون خودش هم آن‌ها را از سر گذرانده بود و این برایم خیلی ارزش داشت. حمایت و توجهی نثار من کرد که خودم هم خبر نداشتم آن‌قدر به آن نیازمندم. با آن‌همه رژیم‌های که گرفته بودم دیگر خوب می‌دانستم چه باید بخورم.

همين مسئله هم بيشتر به نااميدى ام دامن مى‌زد كه پس چر او زن كم نمى‌كنم و به جايى كه مى‌خواهم نمى‌رسم. حتم دارم خيلى از شما حال آن زمان مرا مى‌فهميد. به گمانم حتى در خواب هم مشغول محاسبهٔ كالرى غذاها بودم اما فايده‌اى نداشت.

كارى كه ليز برايم كرد اعمال تغييرات ريزى در برنامه‌ام بود كه انگار همه‌چيز را عوض كرد. ساعت‌ها وقت مى‌گذاشت و برايم از تغييرات كوچك و سالمى مى‌گفت كه قرار هم نبود همه‌چيز را به هم بريزد و كل زندگى ام را زيرو رو كند، بلكه توصيه‌هايش به قدرى ساده بودند كه پيش‌پاافتاده به نظر مى‌رسيدند.

دروغ نگفته باشم گاهى خيال مى‌كردم ديوانه است. به‌خصوص او ايل كار، وقتى به من گفتم مى‌توانم هر غذايى كه دلم مى‌خواهد بخورم. با خودم گفتم غيرممکن است، با اين روش هرگز وزن كم نمى‌كنم. پس با خودم گفتم خودم بهتر بلدم چه كنم و قوانين سفت و سختى براى خودم گذاشتم و ناگفته پيدا است كه كارگر نيفتادند. اما ليز در تمام آن مدت دستم را خوانده بود و مى‌دانست چه مى‌كنم. به همين خاطر با من حرف زد و راضى ام كرد يك بار هم كه شده روش او را امتحان كنم و اعتماد به او بهترين تصميمى بود كه در زمينهٔ سلامتى ام گرفتم.

كمكم كرد درك كنم چيزى كه بايد بر آن تمرکز داشته باشم «آگاهى» است. بايد به عادت‌ها و برنامه‌هايم «آگاه» باشم و فقط به اين طريق است كه مى‌توانم تصميمات بهتري بگيرم. او مرا با پيتزاي محبوبم آشتى داد. «يالا جن،^۱ برو پيتزا بخور. اما عادت كن قبل از خوردن اولين تيكه، يه ظرف بزرگ سالاد بخورى.» و آن ظرف سالاد چنان سيرم مى‌كرد كه دست‌آخر يك يا دو تكه پيتزا برايم كافى بود. آخر مى‌دانيد يك تكه پيتزا هيچ‌كس را چاق نمى‌كند اين تكه‌هاى بعدى و بعدى هستند كه كار آدم را مى‌سازند! ليز حتى يادم داد خودم پيتزا درست كنم. اين كار تبديل به رسمى خانوادگى شد و حالا شب

۱. Jen: شكل کوتاه‌شده و صميمانهٔ جنيفر. (تمامى پانويس‌ها از مترجم است.)

«پیتزای خودت رو بپز» یکی از محبوب‌ترین رسم‌های خانواده‌ام شده است. شرکت دادن خانواده‌ام در این برنامه موهبت بزرگ دیگری بود که به لطف لیز میسر شد. خود او منبع تمام‌نشدنی حمایت و همدلی بود اما خوب می‌دانست اگر قرار باشد کاهش وزن من یک عمر دوام یابد به حمایت طولانی مدت نیاز دارم.

هر چقدر تعداد هم‌تیمی‌هایم بیشتر می‌شد و اعضای بیشتری از خانواده‌ام در جریان قرار می‌گرفتند، حمایت بیشتری به دست می‌آوردم. به لطف لیز، همهٔ فامیل پرجمعیت من که در کل کشور پراکنده‌اند به برنامهٔ کاهش وزن روی آوردند، و وقتی می‌گویم خانوادهٔ پرجمعیت شوخی نمی‌کنم، هفتاد و پنج نفرمان بیش از ۹۰۷ کیلوگرم وزن کم کردیم. این حلقهٔ حمایتی طوری بود که وقتی می‌رفتم خانه یا در دورهمی خانوادگی شرکت می‌کردم، همه یک برنامه و یک هدف داشتند. یکی از طولانی‌ترین فصل‌های این کتاب حرف‌های لیز دربارهٔ اهمیت حمایت داشتن است و توصیه‌هایی برای این‌که چطور حامیان بیشتری پیدا کنید و حتی برای خودتان گروه «۱۰۰» را هدف بگیر» تشکیل بدهید. مطمئن باشید جواب می‌دهد! وقتی کل خانواده‌ام تلاش برای تغییر را شروع کردند، همه چیز آسان‌تر و مفرح‌تر شد. غذاهای خانوادهٔ بزرگ ما سالم و سالم‌تر می‌شدند، چون همگی می‌خواستیم در راه رسیدن به هدف به یکدیگر کمک کنیم.

رابطهٔ من با لیز در دستیابی به هدفم یعنی تجربهٔ یک زندگی سالم و کامل برایم بسیار لذت‌بخش بوده است. از همان روز اول آشنایی در شیکاگو رابطهٔ ما هر لحظه قوی‌تر شده است و حتی حدود ۴۸۰۰ کیلومتر فاصله هم صدمه‌ای به آن نزده است. امیدوارم تو هم اجازه بدهی حرف‌های لیز روح و جانانت را لمس کند و با حضور قلب آن را دریابی. به این سفر نه به چشم یک «رژیم غذایی» دیگر، بلکه از منظر تغییری همیشگی در زندگی نگاه کن که قدم به قدم تو را تغییر خواهد داد و این تغییر فقط به وزن محدود نمی‌شود. درس‌های او از درکی عمیق سرچشمه می‌گیرند، چون بیش از آنچه فکرش را

بکنی دلسوز است. در تمام مسیر مرا با شوقی مهربانانه تشویق کرد و یادم داد کاهش وزن ربطی به کامل و بی‌عیب شدن ندارد، بلکه رسیدن به روشی راحت و همیشگی برای زندگی است که خیلی طبیعی می‌توانی آن را به کار ببندی. من خوشبختم و عاشق کارم هستم اما زندگی‌ام آن قدرها هم راحت و بی‌مشکل نیست. گاهی مجبورم در چشم‌به‌هم‌زدنی از این سر دنیا به آن سر دنیا بروم. اختلاف ساعت، پروازدگی و ماندن در شهری غریب که نمی‌دانی چطور و از کجا می‌توان در آن یک وعده غذای سالم تهیه کرد. من همیشه در انظار عمومی هستم و انگار همه از کوچک‌ترین تغییرات وزنی‌ام خبر دارند، کارم که گاه ساعت‌های پیاپی طول می‌کشد و هر از چندی تا نیمه‌های شب ادامه دارد، و تلاش تمام‌نشدنی‌ام برای برقراری تعادل میان کار و خانواده و مراقبت از خودم، کارم و عزیزانم همیشه هم راحت نیست. می‌دانم تو هم سختی‌ها و مشکلات خودت را داری، اما این را هم می‌دانم که از پیش برمی‌آیی!

خوشحال و هیجان‌زده‌ام که این کتاب را برگزیدی و شروع کرده‌ای. به من اعتماد کن، لیز هم زمانی همان جایی بوده که تو حالا هستی. همین حالا هم برای نگه داشتن وزن فعلی‌ام هر وقت به مشکلی برمی‌خورم همیشه به او که دوست عزیز و معلم آگاه من است زنگ می‌زنم و هر بار هم راه‌حلی در آستین دارد که هرگز از بازگو کردن آن دریغ نمی‌کند. به تو هم کمک خواهد کرد، مطمئنم.

سرآغاز

قصه من

نیمی از عمر من به تلاش برای کم کردن وزن گذشته است. از کودکی اضافه‌وزن داشتم و دیگران بی‌رحمانه آزارم می‌دادند. حالا هم دنیا به زنان و دخترانی که ترکه‌ای نیستند سخت می‌گیرد، اما حداقل حرفش هست که باید تیپ‌های متفاوت بدنی را به رسمیت شناخت. باور کنید زمانی که من دانش‌آموز ابتدایی بودم، یعنی سال ۱۹۸۳، اصطلاح «شرم از بدن»^۱ حتی به گوش کسی هم نخورده بود.

اولین باری که سعی کردم وزن کم کنم، چهارده سالم بود و در مرکز رژیم‌درمانی محلی مان تنها کودک جمع بودم. وزن هم کم کردم... اما بعد بیشتر آن دوباره برگشت. بیشتر اوقات نوجوانی، دهه سوم و اوایل دهه چهارم زندگی‌ام همان ۱۷/۵ کیلو را بارها کم کردم و دوباره برگشت. در هر برنامه‌ای که تصورش را بکنید شرکت کردم و هر کتابی که در این زمینه به دستم رسید خواندم. خیلی در کاهش وزن ماهر شده بودم، اما عدد روی ترازو دوباره و دوباره برمی‌گشت.

و متأسفانه این عدد به اقتضای شغلم برای من اهمیت زیادی داشت. من بازیگر و خواننده تئاتر برادوی بودم و خوب می‌دانستم آن چند کیلوی اضافه در گرفتن یا از دست دادن یک نقش تا چه اندازه نقش بزرگی ایفا می‌کند.

1. body shaming

کارگردانان یا عوامل صحنه هرگز به رويم نمی‌آوردند که برای بازی در نقشی چاقم. وقتی هم که به خودم گرسنگی می‌دادم تا ظاهر بهتری پیدا کنم، حلوا حلوايم نمی‌کردند. هر رژیم و گرسنگی کشیدن دیوانه‌واری را امتحان کردم و وقتی دیگر طاقت گرسنگی بیشتر را نداشتم با ورزش‌های سخت خودم را تحت فشار می‌گذاشتم. هیچ چیز در نظرم خطرناک یا زیاده‌روی نبود. وقتی فهمیدم بیشتر دنده‌های استقامت همیشه استخوانی و لاغرند، به سرعت تمرین‌های شرکت در ماراتن را شروع کردم. نتیجه خوب و قابل ملاحظه‌ای هم در این رقابت به دست آوردم اما به خاطر عادت‌های تغذیه‌ای غلط یکی از آن معدود افراد بدشانسی بودم که موقع تمرین برای ماراتن نه تنها لاغرتر نشدم بلکه وزن هم اضافه کردم!

داستان من در اواخر دهه سوم زندگی‌ام مثالی روشن از رابطه ناسالمی است که با بدنم داشتم. در آن زمان برنامه تور سراسری قایق‌نمایش^۱ در کل کشور را تمام کرده بودم. وزنم پایین بود، چون هم یک رژیم سخت را که تازه مد شده بود گرفته بودم و هم اجرای پرتحرکی داشتم. همان موقع برای نقش خوبی به مصاحبه دعوت شدم. مصاحبه عالی پیش رفت و شک نداشتم نقش را گرفته‌ام، اما هفته‌ها گذشت و خبری نشد. این مسئله پاک مرا به هم ریخت و برای تسکین خودم به غذا رو آوردم، کاری که همیشه می‌کردم و به خاطر بدن گرسنگی کشیده‌ام با چنان سرعتی وزن اضافه کردم که حتی برای خودم هم تازگی داشت. حالا حال مرا تصور کنید وقتی بعد از شش ماه تماس گرفتند و گفتند نقش مال من شده... فقط چند هفته وقت داشتم تا به وزن زمان مصاحبه برگردم. گمان نکنم در تاریخ کاهش وزن کسی توانسته باشد به این سرعت ۱۵ کیلو وزن کم کند.

عدد روی ترازو هويت من شده بود. این مسئله که نمی‌توانستم بعد از کاهش وزن آن را حفظ کنم شکنجه‌ام می‌داد، چون وقتی وزنم بالا می‌رفت احساس بیچارگی می‌کردم و فقط زمانی که وزنم پایین می‌آمد حالم بهتر

۱. *Show Boat*: کمدی موزیکالی آمریکایی بر اساس رمان قایق‌نمایش اثر ادنا فربر.

می شد. حالا که به گذشته فکر می‌کنم می‌بینم این احساس رضایت ربط چندانی به تغییرات فیزیکی بعد از کاهش وزن نداشت و بیشتر مربوط به تغییرات ذهنی بود. وقتی وزن کم می‌شد، احساس می‌کردم همه چیز تحت کنترل و اختیار من است یعنی هم زندگی و هم بدنم. و بالعکس، وزن که می‌گرفتم احساس بی‌مایگی و سرگردانی می‌کردم و این تنش احساسی به اضطراب و آشفتگی بیشتر دامن می‌زد.

تغییری ذهنی

در اوایل دهه چهارم زندگی‌ام بازیگری را کنار گذاشتم. تازه ازدواج کرده بودم و دیگر زندگی پر از آزمون دادن برای نقش‌ها و برنامه‌های کاری پرفشار چنگی به دلم نمی‌زد. ناگهان از فشار طاقت‌فرسای لزوم لاغر بودن رها شدم و تمام عادت‌های تغذیه‌ای و زندگی سالم را کنار گذاشتم. اوایل احساس زندانی از بند رسته‌ای را داشتم که خودش هم خبر نداشته زندانی بوده است. به سرعت وزن اضافه کردم و وقتی آن کیلوگرم‌ها روی هم تلنبار شدند فهمیدم حتی وقتی لازم نباشد نگران گرفتن یا نگرفتن نقشی باشم باز هم دلم نمی‌خواهد این همه وزن اضافی را با خودم این طرف و آن طرف ببرم. احساس سنگینی، سستی و عذاب می‌کردم. نمی‌توانستم صادقانه بگویم وزنم هرچه باشد باز هم احساس خوشبختی می‌کنم یا ظاهرم برایم اهمیتی ندارد. رسیدن به این نتیجه هم مایه ناامیدی بود و هم رهایی. ندای درونی‌ام به من می‌گفت هر مسیر شغلی دیگری هم که برگزینم باز دلم می‌خواهد وزن کم کنم. هرچند نیازی هم نبود اندامم مثل مانکن‌ها یا مدل‌ها باشد. اما سایزی که بعد از چند ماه آزادی و بستنی خوردن و لم دادن روی کاناپه به آن رسیده بودم با خواست درونی‌ام نمی‌خواند. این شد که روش‌های قدیمی‌ام را از سر گرفتم. از رژیم‌های دیگر هم حاضر نبودم به خودم گرسنگی بدهم یا چندین ساعت پی‌درپی به تمرینات سخت ورزشی بپردازم تا متابولیسمم گندم را جبران کند. پس به این

نتيجه رسيدم که بايد به خودم تکانی بدهم و چيز جديدي را امتحان کنم. در تمام سال‌هايی که معتاد رژيم‌های جورواجور بودم، هرچه به فکرتان برسد امتحان کردم اما سراغ یک چيز نرفته بودم، «ويت و اچرز» [وزن بانان]، همان گل سرسبد برنامه‌های کاهش وزن. دليل ساده‌ای هم داشت، فقط دنبال رویکردهای افراطی و سختگیرانه بودم و روش‌ها و شعارهای ويت و اچرز به نظرم زياده از حد گُند و محتاطانه بود. چرا بایست دنبال کم کردن گرم‌ها می‌بودم و آخر کار تنها نیم یا یک كيلو وزن کم می‌کردم وقتی می‌شد با یک هفته سوپ کلم خوردن، یکمرتبه ۲ سايز لاغرتر بشوم؟ اما دوروبرم کسانی را دیده بودم که با این برنامه موفق شده بودند، در حالی که روش‌های من جواب نداده بود. خوب، با خودم گفتم چرا من موفق نشوم. راستش را گفته باشم چشمم آب نمی‌خورد این برنامه مؤثر باشد، اما به هر حال امتحان کردم. و خوشحالم که چنین کردم، چون این برنامه زندگی‌ام را عوض کرد.

«ويت و اچرز» ابزارهایی دستم داد که قبلاً نداشتم. چيزهایی مثل رژيم غذایی شخصی با انعطاف زياد تا بتوانم در درازمدت از آن استفاده کنم و از همه مهم‌تر یک سیستم حمایتی که کمکم می‌کرد شک‌ها و ترس‌ها و بی‌اعتمادی‌هایی را که سال‌ها در درونم سرکوب کرده بودم به زبان بیاورم. حرف زدن دربارهٔ تجربیاتم، شنیدن قصهٔ باقی اعضا و شنیدن توصیه‌ها و تشويق کارشناسان کمکم کرد درمان آن‌همه آسبیبی را که حین کاهش وزن غيراصولی به خودم زده بودم شروع کنم. ياد گرفتم قدر پیشرفت را بدانم، حتی وقتی آن قدر کوچک باشد که نتوان اندازه‌اش گرفت. آموختم به انتخاب‌هایم افتخار کنم، حتی اگر نتایجشان علنی و مشهود نباشد.

از گذشته، باورهایی در ذهنم مانده بود که رهايم نمی‌کردند. باورم شده بود وزن کم کردن باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خودم داشته باشم و کاهش وزن ثابت می‌کند کنترل و اختیار همه‌چيز را در دست دارم. اما حالا می‌فهمم این حس کنترل توهمی بیش نبود. این وزنم بود که مرا کنترل می‌کرد و در اختیار داشت. عدد روی ترازو بود که تصمیم می‌گرفت چه احساسی

داشته باشم. چه بخورم، چطور با خودم حرف بزنم و چطور وقت بگذرانم. وقتی بالاخره تصمیم گرفتم خودم تعیین کنم چه رفتاری با ذهن و بدنم داشته باشم و این قضیه را به کل از عدد روی ترازو جدا کنم، رژیم‌های توأم با گرسنگی کشیدن را به کل کنار گذاشتم. طوری ورزش می‌کردم که برایم مفرح باشد و با خودم با پذیرش و عشق حرف می‌زدم، نه با القای شرم و گناه. و این‌ها همه نه تنها کمکم کرد وزن کم کنم، بلکه مرا به صلحی درونی رساند، چون همه چیز را خودم فهمیده بودم و قبول کرده بودم نه این‌که عاملی خارجی به من دیکته کرده باشد.

رموز موفقیت

به وزن مطلوب رسیدم و برای اولین بار در تمام عمرم، توانستم آن را حفظ کنم. ولی چیزی که «ویت و اچرز» به من داد فقط رابطه‌ای جدید با جسمم نبود؛ شغل جدیدی هم به دست آوردم. به محض این‌که یک جای خالی در بخش پذیرش نمایندگی محلی خالی شد، درخواست دادم و به خودم گفتم موقتی است، اما یازده سال بعدش را هم در «ویت و اچرز» کار کردم. اول سرپرست جلسات شدم و تا به خودم بیایم مشغول هدایت جلسات هفتگی هفدهمین گروه از مراجعینی شدم که پشتیبانشان بودم، به راه‌اندازی وب‌سایت ویت و اچرز کمک می‌کردم و با افراد مختلف برای نوشتن مقاله و ساخت ویدئو مصاحبه می‌کردم، آن‌قدر پیش رفتم و پیش رفتم تا مدیر بخش هواداران شرکت شدم.

یکی از وظایف محبوبم در شرکت جمع‌آوری قصه کاربران موفق از سراسر کشور بود. این کار ایجاب می‌کرد هزاران نامه و ایمیل ارسال شده از طرف افراد فوق‌العاده‌ای را بخوانم که با برنامه‌های شرکت وزن کم کرده بودند و، از میان آن‌ها، داستان‌های بی‌نظیری را انتخاب کنم تا در وب‌سایت یا مجله ویت و اچرز چاپ شود. آن وقت این افراد را چندین و چند بار به نیویورک دعوت می‌کردم تا با آن‌ها مصاحبه کنم و ازشان فیلم بگیرم تا در تولید محصولات انگیزشی از آن استفاده کنیم.

اين كار خارق‌العاده بود و به من فرصت داد رودررو با افرادى حرف بزئم كه به نحوى به خواسته هميشگى زندگى شان رسیده بودند، و در بسيارى موارد چيزى بود كه مدت‌ها آزارشان داده بود. و حالا مى‌توانستم از خودشان بپرسم دقيقاً چه کرده‌اند تا به هدف برسند. مصاحبه با اين افراد فرصتى طلايى در اختيارم گذاشت تا به قلب جزئيات صدها داستان کاهش وزن بزئم و ببينم چه كارى جواب داده و چه كارى خير. و مثل انسان‌شناسى در جستجوى تمدن‌هاى از دست‌رفته، رفتارها، عادات و انتخاب‌هاى روزمره افراد را با روش علمى بررسى كردم. از اين مردان و زنان هزاران درس آموختم اما بزرگ‌ترين آموزه اين بود:

از «راه‌حل يكسانى» كه براى همه جواب بدهد خبرى نيست،
 «مجموعه‌اى از راه‌حل‌ها» وجود دارد و هر كسى بايد روش
 منحصر به فرد موفقيت خودش را از آن ميان برگزيند
 يا حتى روش جديدى بسازد.

انتخاب برنامه خوب شرط لازم براى کاهش وزن است، اما شرط كافى نيست. تجربه به من نشان داده است كسانى موفق به کاهش وزن و حفظ آن مى‌شوند كه برنامه‌اى مخصوص خودشان طراحى كنند و در آن شخصيت، علايق و تاريخچه زندگى شان را در نظر بگيرند. كسى كه كوركورانه از رژيمى استاندارد و همگانى و برنامه ورزشى ازپيش‌تعيين شده‌اى پيروي كند موفق نمى‌شود. موفقيت زمانى حاصل مى‌شود كه افراد با برنامه خوبى شروع كنند و طورى شخصى سازى‌اش كنند كه مثل دستكش درست مناسب شخص خودشان باشد. دليل موفقيت كسانى كه با آن‌ها مصاحبه مى‌كردم پيروي موبه مو و برده‌وار از تعاليم «ويت واچرز» نبود، بلكه برعكس آن‌ها راهى يافته بودند تا برنامه را با زندگى شخصى خودشان هماهنگ كنند.

وقتى به اين نکته پى بردم، به سابقه کاهش وزن خودم نگاهى انداختم و فهميدم سال‌ها فقط از برنامه‌هاى كه ديگران به من داده‌اند پيروي كرده‌ام، بدون اين كه آن‌ها را هماهنگ با زندگى و برنامه‌هاى شخصى‌ام تغيير دهم. هر

بار که طبق برنامه فرد دیگری وزن کم کرده بودم به محض این که به زندگی عادی «لیز» برگشتم، اضافه وزنم هم برگشت. بعد از مصاحبه با این افراد موفق بود که فهمیدم تنها راه حفظ وزن کاسته شده یافتن برنامه‌ای است که مناسب زندگی شخصی‌ام باشد. هر کسی بر اساس خوشایند و بدایندهای خودش ترفندهایی بلد است و باید خانواده و سبک زندگی‌اش را نیز در برنامه‌هایش به حساب بیاورد. این طور شد که راهکار بررسی «راهکارها» از دید خودم را در پیش گرفتم. چیزهایی را که برایم جواب داده بود گزین کردم، روش‌ها و نکته‌هایی را که به دردم نخورده بودند کنار گذاشتم و برنامه شخصی خودم را نوشتم.

درمان ستاره‌ها

در اثنای این واکاوی‌ها با دیوید کیرشهف،^۱ رئیس سایت «ویت و اچرز»، دیداری داشتم. دیوید در جلسه‌ای که برای وب‌سایت شرکت ترتیب داده بودم شرکت کرده بود و جلسه خوبی هم از کار درآمد. بعد از آن کمکش کردم ۲۰ کیلو وزن کم کند و این تجربه منجر به ایجاد ارتباطی محکم میان ما شد که بیش از ده سال هم ادامه یافته است.

چون افراد مشهور هم جذب «ویت و اچرز» می‌شدند، دیوید که تجربه کاهش وزن خودش ذهن او را بازتر کرده بود پیشنهاد داد من با دستیاران مراجعین خاص جلساتی داشته باشم و شخصاً با آنان دیدار کنم.

آن زمان جلسات هفتگی عمومی تحت نظارت رهبران تعلیم‌دیده برگزار می‌شد و یکی از اجزای اصلی برنامه بود، اما این که افراد مشهور در این جلسات عمومی، که در پایگاه‌های محلی برگزار می‌شد، شرکت کنند بعید و دور از ذهن به نظر می‌رسید. پیشنهاد دیوید این بود که من جلسات را نزد آنان ببرم و مربی‌گری‌شان به صورت انفرادی و خصوصی انجام شود.

این راهبرد موفق از کار درآمد: وقتی شخصاً کار مربی‌گری را به عهده گرفتم نتایج خیلی بهتر از زمانی بود که به تنهایی کار می‌کردند و مربی فقط

توصيه‌هايي به ايشان مي‌کرد. کم‌کم همکارانم در «ويت واچرز» لقب «اسلحه مخفي» را به من دادند، «کارچاق‌کني» که به آدم‌معروف‌ها کمک مي‌کرد به اهداف سلاهمتي شان برسند. هر هفته از نيويورک به لوس‌آنجلس پرواز داشتم تا مثلاً با جسيکا سيمپسون و گروهی از دوستان يا اقوامش جلسه داشتم. به کيتي کوريک کمک کردم در کار جديدي که اجراي آن را در شبکۀ اى به عهده داشت عوامل صحنه را مجبور کند براي تغذيه او موارد مربوط به برنامه‌اش را لحاظ کنند. یک شب طی تماس تلفني ديروقتي توانستم جنيفر هادسون را متقاعد کنم که مي‌تواند در برنامه‌ي غذايي‌اش بال سرخ شده هم داشته باشد. وقتي یکی از اين مشاهير با برنامه مشکلي داشت، شخصاً دست به کار مي‌شدم و راهنمايي و پشتيباني لازم را در اختيارش مي‌گذاشتم. مربي‌گري شخصي فرصتي در اختيارم گذاشت تا برخي از ايده‌هايم درباره‌ي کاهش وزن را در عمل بيازمايم. درباره‌ي علم شکل‌گيري عادت آموختم و فهميدم بيشتر راهبردهايي که موفق از آب درآمده‌اند بر ساخته از شناخت و درک عادات بوده‌اند.

در عين حال در رسانه‌ها هم سخنگوي «ويت واچرز» بودم. در برنامه‌هاي تلويزيوني شرکت مي‌کردم و گاهي با یکی از مراجعینم روی صحنه مي‌رفتم، مثلاً جنيفر هادسون که بعدها خودش از سخنگويان کاهش وزن شد.

چهره‌ معرف شرکت

وقتي جنيفر هادسون به «ويت واچرز» پيوست قصد نداشت سخنگوي اين برند بشود، فقط مي‌خواست وزن کم کند. نقش اصلي فيلم ويني ماندلا را به جنيفر پيشهاد کرده بودند و تهيه‌کننده از او خواسته بود وزن کم کند. مرا مأمور برنامه‌ي او کردند و چون همشهری بوديم و هر دو هم به‌تازگي مادر شده بوديم، از همان آغاز رابطه‌ي خوبي ميان ما شکل گرفت. هرچند او ايل کار اوضاع مطابق ميل ما پيش نرفت. در ابتداي کار، وزن که کم نکرد هيچ، به وزنش اضافه هم شد. در تاملپا به دیدنش رفتم و فهميدم مشکلم مسئله‌ي رايجی است: قانع نشده بود که توصيه‌هاي ما واقعاً به کار مي‌آيند. مثل اغلب

افراد به این باور رسیده بود که رژیم گرفتن باید سخت باشد و باورهای توافرسایبی برای وزن کم کردن داشت. همان‌طور که خود من در جوانی داشتم. جنیفر تصور می‌کرد برای موفق شدن باید گرسنگی بکشد، به هیچ‌کدام از غذاهایی که دوست دارد لب نزند و با مرغ آب‌پز و سالاد سر کند. به همین خاطر، به جای اعتماد به برنامه، سعی کرده بود آن را سخت‌تر کند. محدودیت‌های سفت و سختی هم برای خودش منظور کرده بود که ناخودآگاه و ظرف چند روز اوضاع را از کنترل او خارج کرده بودند. گرسنگی بر اراده‌اش فایق آمده بود و مجبور شده بود عادت‌های گذشته را از سر بگیرد. برای دستیابی به موفقیت بلندمدت بایست برنامه‌اش را مطابق شیوه زندگی و علایق و سلیقه شخصی‌اش مرتب می‌کرد و ضروری بود که غذاهای مورد علاقه‌اش را حتماً در برنامه‌اش بگنجاند.

جنیفر پذیرفت روش مرا امتحان کند. به او گفتم یک هفته به من فرصت بدهد و، در آن هفت روز، دایم با هم در تماس بودیم تا مسیر افکار قدیمی‌اش را شناسایی کنم و، به محض این‌که وارد فضای ذهنش می‌شدند، با آن‌ها رودررو شوم. مجبورش کردم غذاهایی را که فکر می‌کرد نباید حتی به آن‌ها لب بزند بخورد، چیزهایی مثل سوشی و بال مرغ. و بالاخره کاهش وزن شروع شد. در مورد جنیفر رمز موفقیت دوری از محدودیت‌هایی بود که احساسات قدیمی‌اش را درباره رژیم برمی‌انگیخت و در عوض افزودن جایزه‌های کوچکی که برنامه را برایش مفرح می‌کرد. مثلاً اگر مطمئن بود بعد از ظهر تکه شکلات محبوبش در انتظار اوست، تمام روز برنامه‌اش را به‌خوبی رعایت می‌کرد.

جنیفر سخت تلاش کرد. در حین کاهش وزن برای یک فیلم آماده می‌شد و به قدر سابق در انظار عمومی نبود. به نظر من همین قضیه هم باعث شد که به نظر برسد سریع وزن کم کرده است. این جادوی تبلیغات است. حقیقت این است که کاهش وزن جنیفر به روش کاملاً سالم و با سرعت طبیعی صورت گرفت، مسئله‌ای که در عین حال برای خیلی افراد هم دلسردکننده است اما او روزهای سختی را هم که می‌دید و زنش تغییری نکرده تاب آورد و به خودش هم ثابت شد که پشتکار و جدیت بالاخره جواب می‌دهد. وقتی دوباره زیر نور صحنه

برگشت، غوغایی به پا کرد. مردم از آن‌همه تغییر شوکه شده بودند. و جنیفر الگو و الهام بخش بسیاری از کسانی شد که درگیر کاهش وزن و حفظ آن بودند و هستند. اما این کار فقط با پیروی از یک برنامه غذایی و ورزشی میسر نشد. او توانست موفق شود چون برنامه منحصربه‌فرد خودش را ساخت.

چالش جهانی، راه‌حل‌های فردی

همین الگو در مورد دیگر مشاهیری که کار مربی‌گری‌شان را به عهده داشتیم تکرار شد. رعایت یک برنامه غذایی به‌تنهایی ضامن موفقیت نبود. آن‌ها می‌بایست رویکردی را در پیش می‌گرفتند که برای سبک زندگی خودشان مناسب باشد، برنامه‌ای که در آن نقاط قوت و ضعف، عادت‌ها و باورهایی که مانع موفقیتشان می‌شد در نظر گرفته شده باشد.

مثلاً در مورد جسیکا سیمپسون باید گفت که جنبه عاطفی برای او به اندازه جنیفر پررنگ نبود. او فقط به پیروی از برنامه‌ای منطقی و کوشش باور داشت. نمونه بارز فرزند ارشد خانواده. مرا یاد دانش‌آموزی می‌انداخت که همیشه پشت نیمکت اول کلاس می‌نشیند و برای پاسخ دادن به هر سؤالی که طرح شود دستش بالا می‌رود. به تمام حرف‌هایم گوش می‌داد و همه توصیه‌هایم را به کار می‌بست، هر چیزی هم که می‌خورد ثبت می‌کرد. ما قبل از بارداری‌ها، مابین آن و بعد از تولد هر دو فرزندش با هم کار کردیم و هر بار جسیکا با چنان تمرکزی تلاش می‌کرد که در هیچ مراجعه‌کننده دیگری شاهد آن نبوده‌ام، چه بین افراد عادی و چه بین افراد معروف.

جریان چارلز بارکلی به کل فرق می‌کرد. برای او چندین راهبرد مختلف را به کار بستیم اما هیچ‌یک جواب نداد، هر کدام به نحوی به برنامه‌ها یا شخصیتش نمی‌خوردند. چیزی که او به آن نیاز داشت برنامه ساده‌ای بود که وقت، تلاش یا فکر کردن زیاد نخواهد. بالاخره هم آن را یافتیم و اسمش را «برنامه بازی‌ها» گذاشتیم. فهرستی از ۵ مدل صبحانه، ۵ مدل ناهار، ۵ مدل شام و کلی میان‌وعده که به آن‌ها علاقه داشت تهیه کردیم و او هر وعده یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کرد و می‌خورد. برای چارلز غذا فقط حکم سوخت را

داشت. اهمیتی نمی داد که پنج وعده تکراری داشته باشد، همین که لازم نبود به این که چه باید بخورد فکر کند برایش کافی بود. دلش نمی خواست اندازه بگیرد، اضافه کند یا چیزی بنویسد. و «برنامه بازی ها» او را به مقصودش رساند. چون مطابق سیستم مغزی ورزشکارش بود و بین مشغله های بسیار و سفرهای بی شمار و برنامه های تمرینی اش مانعی ایجاد نمی کرد.

کیتی کوریک روی تناسب اندام تمرکز داشت. باید بدانیم که مسیر موفقیت از فردی به فرد دیگر و گاهی در موقعیت های زمانی متفاوت عوض می شود و باید آن را متناسب با تغییرات بدنی و شرایط جدید زندگی دوباره و دوباره ارزیابی کرد. کیتی که وارد دهه پنجم زندگی اش شده بود، کم کم در حال کنار گذاشتن ورزش های قدرتی بود و دیگر به دنبال ورزش های احیاکننده و انعطاف محور نظیر یوگا و پیلاتس بود. من به هر دوی این رشته های ورزشی علاقه مند اما هیچ کدام برنامه تمرینی پرتحرکی نبودند که کیتی نیاز داشت تا عضله سازی کند و متابولیسمش را بالا ببرد، به خصوص این که با ورود به میانسالی هر دوی این توانایی ها رو به تحلیل می رفتند. پس من و کیتی با هم نشستیم و برنامه ورزشی او را به طور کلی بازبینی کردیم. هر دو می دانستیم که باید برنامه ورزشی سریع و پرفشاری برایش در نظر بگیریم که دیگر برنامه های زندگی روزمره اش را به هم نزند. به همین خاطر او تمام کلاس های تمرینی هماهنگ با این مقصود را امتحان کرد و دست آخر از کلاس های تمرین با دوچرخه ثابت خوشش آمد و آن را به زندگی روزمره اش افزود. برنامه غذایی اش را هم تغییر دادیم، چون وقتی پا به سن می گذاریم به کالری کمتری نیاز داریم و متأسفانه حتی با وجود ورزش های زیاد و سنگین باز هم سوزاندن کالری ها سخت و کند صورت می گیرد، پس بایست برنامه غذایی اش را عوض می کرد تا وزن اضافه نکند.

قبل از کار کردن با این افراد مشهور، من هم (مثل اکثر مردم) فکر می کردم وزن کم کردن بی شک برای آن ها آسان تر از بقیه است. چون هرچه نباشد همه جور منابع و امکاناتی در اختیار داشتند و می توانستند هر جور سرآشپز و متخصص تغذیه و مربی که می خواهند استخدام کنند. اما حقیقت این است

که آن‌ها هم مثل بقیه و به اندازه آن‌ها با چالش اصلی روبه‌رو هستند؛ این‌که چه برنامه‌ریزی و تمرینی داشته باشند که بتوانند همه روزه به کار ببندند و از اشتیاقشان هم کم نشود. آن‌ها همچنین مشکلات دیگری داشتند که به فکر من خطور نکرده بود. مشکلاتی که خاص زندگی با مقیاس‌های جهانی است. بیشتر مراجعان مشهور من برنامه‌های زندگی دیوانه‌وار و ناسالمی داشتند و می‌توان گفت الگوی خواب هیچ‌یک از آن‌ها سالم و طبیعی نبود. دور و برشان پر بود از غذاهای وسوسه‌کننده و افرادی که استخدام شده بودند تا هرچه خواستند برایشان فراهم کنند. وزن و وضعیت ظاهری‌شان نقل تمام محافل بود و معمولاً (به‌خصوص در مورد زنان) موفقیت شغلی‌شان به آن بستگی داشت که اضطرابی معکوس و شدید به ایشان وارد می‌کرد.

کار کردن با آن‌ها به من آموخت که توجه به و شناخت از زندگی شخصی افراد تا چه اندازه در طراحی برنامه غذایی و ورزشی برایشان اهمیت و کاربرد دارد. باید به سبک زندگی آن‌ها نگاهی کلی می‌انداختی تا آن دسته از موانع عاطفی، رفتاری و محیطی را که سد راه موفقیتشان شده بود شناسایی کنی. و فقط بعد از آن بود که می‌توانستی راهکارهایت را دربارهٔ اصلاح عادت‌ها و شرایط در اختیارشان بگذاری تا خودشان تصمیم بگیرند چه چیز احتمالاً به کارشان خواهد آمد.

پای چالش وزن که وسط باشد، با چالشی جهانی روبه‌رو هستیم که راهکارهای اختصاصی دارد.

قدم بعدی

سال ۲۰۱۳ از «ویت و اچرز» جدا شدم. شرکت تغییر کرده بود و با بعضی تصمیمات مدیران جدید آن مخالف بودم، چون احساس می‌کردم با دستاوردهای تحقیقات جدید دربارهٔ غذاهای فراوری شده و میزان مطلوب مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین جور در نمی‌آید. یک دههٔ تمام شاهد آن بودم که این شرکت چطور زندگی افراد، از جمله خودم، را تغییر داده و همواره طرفدارشان خواهم ماند، اما بشخصه دیگر دلم نمی‌خواست کارشناس «ویت و اچرز» باشم، چیزی که واقعاً دلم می‌خواست این بود که

کارشناس کاهش وزن بشوم. وقتش رسیده بود که راهم را ادامه بدهم و خودم را مجبور به آموختن چیزهای تازه کنم. دوباره به دانشگاه برگشتم و در هر دو زمینه مربی‌گری شخصی و کارشناسی تغذیه مدرک گرفتم.

از آن زمان به بعد با مراجعین مختلفی کار کرده‌ام. از افراد مشهور و مدیرعامل‌ها گرفته تا والدین خانه‌دار و ... و به همگی کمک کرده‌ام به اهدافشان دست یابند، اما نه با تغییرات اساسی بلکه با ساده‌سازی و کمک به طراحی برنامه شخصی کاهش وزن که نتیجه ساعت‌ها کار من در زمینه ساختن عادات رفتاری بوده است. پس از آن هم در تمامی شاخه‌های صنعت کاهش وزن در سراسر کشور کار کرده‌ام. به «لایف تایم فیتنس»^۱ [تناسب اندام مادام‌العمر] کمک کردم اولین برنامه کاهش وزن خودشان را بسازند و پس از آن با شرکت‌های کامپیوتری دیگری هم همکاری داشته‌ام و کمکشان کرده‌ام تکنیک‌های تغییر رفتار را هم در طراحی برنامه‌هایشان بیفزایند. در نهایت کار خود من هم به صفحات مربوط به سلامتی در گوشی‌های همراه کشیده شد و محصولات جدیدی را به چشم دیدم که اگر در دوران نوجوانی، وقتی خودم با مسئله کاهش وزن سروکله می‌زدم، درباره‌شان می‌شنیدم فکر می‌کردم مربوط به فیلم‌های علمی-تخیلی هستند.

همه این اطلاعات جدید، به علاوه سال‌ها تجربه‌ام، دیدی جدید و کلی از مسئله کاهش وزن به من داد. بارها شاهد آن بودم که کسانی در مسیر کاهش وزن موفق شدند که توانستند عادت‌هایشان را تغییر بدهند و خودشان برای خودشان برنامه‌ریزی کنند. اما این را هم فهمیدم که اگرچه بعضی افراد به شکل غریزی توان این کار را دارند، برای بیشتر مردم چنین امکانی وجود ندارد. این همان جایی است که من وارد می‌شوم و همین‌طور «۱۰۰» را هدف بگیرم». حالا آماده بودم که برنامه خودم را داشته باشم.

در «ویت و اچرز» همراه با دانشمندان، متخصصان رژیم و تغذیه و کارشناسان ورزشی کار می‌کردم که برنامه‌ها را بازبینی و به‌روز می‌کردند. این

افراد هر کدام تیم‌هایی را سرپرستی می‌کردند که کارشان تشخیص نیاز و خواسته‌های مردم از برنامه کاهش وزن بود. پس از آن دانش جسمی و رفتاری را در هم می‌آمیختند و راهبردهایی را به کار می‌بردند که برای عموم افراد پاسخگو باشد. بارها و بارها از زبان مردم شنیدم که می‌خواهند برنامه‌ها تا جای ممکن ساده باشند اما در عین حال می‌خواهند رژیمشان منعطف باشد و اگر کمی هم تغفن در آن گنجانده شود، بدک نیست. وقتی برنامه خودم را طراحی می‌کردم همه این نظرها در گوشم زنگ می‌زدند، همین طور روش‌هایی که از قصه افراد موفق و مربی‌گری مراجعین خصوصی‌ام آموخته بودم. و در عین حال آموزه‌های علم رفتارشناسی عادت‌ها و استفاده از تکنولوژی‌های به‌روز را گوشه ذهنم داشتم. می‌توانم بگویم ذره‌ذره تجربیاتم را در ساخت و پرداخت «۱۰۰ راه‌د ف بگفر» به کار گرفته‌ام.

مراجعانم به من اعتماد دارند چون می‌دانند فقط حرف نمی‌زنم بلکه تمام مسیرهایی را که طی می‌کنند خودم هم بارها پیموده‌ام. بعد از تولد پسرانم یک بار ۲۲ کیلو و یک بار ۲۵ کیلو وزن کم کردم. در مسیر حفظ کاهش وزن، پستی و بلندی‌های بسیاری را از سر گذرانده‌ام و به همین خاطر مراجعانم را بهتر از هر کسی درک می‌کنم. راهبردهای کاهش وزن طی این سال‌ها برایم تغییر کرده‌اند و هنوز هم که هنوز است برای بهتر کردنشان می‌کوشم و هر چیز جدیدی که می‌آموزم برای مراجعین جدیدم به کار می‌بندم. برنامه‌ام همراه با من تغییر کرد، همان‌طور که به سنم افزوده شد، صاحب فرزند شدم، اهداف و توان ورزشی‌ام تغییر کرد و ... و این تکامل جوهره اصلی «۱۰۰ راه‌د ف بگفر» است. شما هم برنامه کاهش وزنتان را شخصی‌سازی و مرتباً اصلاح کنید، چون کلید موفقیت همین است.

لیزآندرز^۱

خودتان برنامه کاهش وزنتان را تنظیم کنید.
اجازه ندهید دیگران تغییرات زندگی شما
را به شما دیکته کنند.

۱. Words of Lizdom: در این‌جا نویسنده با کلمات Liz (لیز) و Wisdom (آندرز) بازی کرده است.

در این کتاب راهنمایی تان می‌کنم تا بتوانید برنامه‌ای تضمینی برای کاهش وزنتان بنویسید که مناسب شخصیت، مشغله‌ها، سبک زندگی و اهداف سلامتی تان باشد. مابین این صفحات توصیه‌هایی خاص و شخصی می‌یابید که به شما در درک معمای کاهش وزن و موانعی که بر سر راه آن قرار دارد کمک می‌کنند. این کتاب پر است از توضیحات شفاف و راهبردهای کاربردی، تمرینات ورزشی و پرسشنامه‌هایی که هرگز از پرکردنشان پشیمان نمی‌شوید. من تقریباً تمام دوره‌های کاهش وزنم را روزنگاری کرده‌ام، هم دوره‌هایی که در آن‌ها موفق عمل کردم و هم دوره‌هایی که با شکست و ناامیدی پایان یافت و به خاطر انجام دادن این کار از خودم ممنونم، چون حالا که به آن دفترها مراجعه می‌کنم، به آسانی متوجه می‌شوم چه چیز به کارم آمده (و چه کاری بی‌فایده بوده) است. حتی در مواقعی نوشته‌های این دفترها برایم الهام‌بخش بوده و باعث تقویت انگیزه و اراده‌ام شده‌اند. وقت بگذارید و در حاشیه‌های این کتاب، یادداشت‌های خودتان را بنویسید، صفحاتش را علامت‌بزنید و آن را به جزوه‌ای از آن خود تبدیل کنید.

وقتی تصمیم می‌گیریم با استفاده از برنامه‌ای وزن کم کنیم، این برنامه هرچه می‌خواهد باشد، باز هم تمایلی در ما وجود دارد که بگوییم این هم به جایی نمی‌رسد. چون تجربه شکست‌های قبلی را با خود داریم. با تمام وجود مخالف این موضوع هستیم که ما شکست خورده‌ایم. اگر در گذشته برنامه‌ای برگزیده‌ایم و موفق نبوده این آن برنامه است که شکست خورده، نه ما. هدف من در زندگی و نوشتن این کتاب کمک به موفقیت شماست؛ این که بیاموزید چه ابزاری به کارتان می‌آید، کدام عادت رفتاری تان نیاز به بازبینی و اصلاح دارد یا کدام فرایند فکری تان باید بازسازی شود. به شما نمی‌گویم چه بخورید، بلکه اطلاعات مورد نیاز را در اختیار تان می‌گذارم تا کشف کنید چه چیز برای شخص شما بهتر جواب می‌دهد. من الهام‌بخشان خواهم بود و به شما اطلاعات و انگیزه خواهم بخشید اما به هر حال من فقط نویسنده این کتابم، در نهایت این شماست که باید برنامه خاص و کاربردی خودتان را بنویسید. اگر تا پیش از این تلاش کرده‌اید وزن کم کنید، شک ندارم که تا به حال چندین و چند قانون و فهرست غذا و جدول کالری و ارزش غذایی را از

بر کرده‌اید. اما «۱۰۰ راه‌د‌ف ب‌گیر» از شما چیز متفاوتی می‌خواهد، اول وقت ب‌گذارید و خودتان را به درستی آنالیز و درک کنید، بعد از آن برنامه‌ای را که دیگری نوشته، با در نظر گرفتن نیاز خودتان، بازبینی و تصحیح کنید. کاهش وزن باید به شناخت بیشتر از خود بینجامد، نه این‌که خودتان را به دستورهای شخصی دیگر بسپارید. وقتی به درک این موضوع رسیدم، تمایلی در من ایجاد شد که آنچه را آموخته‌ام با دیگران به اشتراک ب‌گذارم، و نتیجه آن کتابی است که هم‌اکنون در دست دارید.