



# سیبیتا

## برنامه جامع کاهش وزن

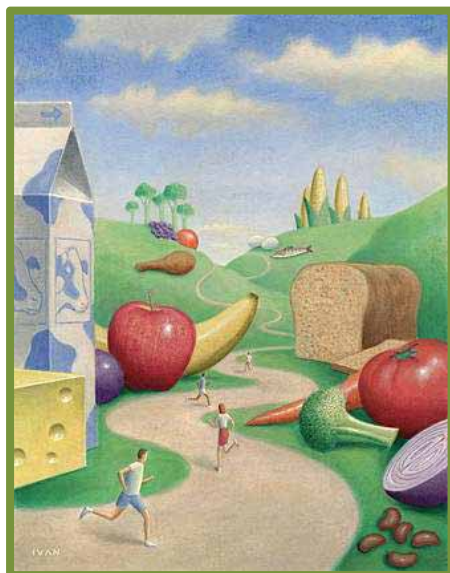


یک شروع تازه و متفاوت



## فهرست

- مقدمه (صفحه ۳)
- راهنمای تصویری برنامه سیبیتا (صفحه ۴)
- چطور کاهش وزن موفق داشته باشیم؟ (صفحه ۸)
- شرح مرحله به مرحله برنامه کاهش وزن سیبیتا (صفحه ۹)
- ویژگی‌های برنامه کاهش وزن سیبیتا (صفحه ۱۰)
- مقایسه خلاصه امکانات و قیمت‌های سه برنامه کاهش وزن سیبیتا (صفحه ۱۱)
- مقایسه تفصیلی برنامه‌های کاهش وزن سیبیتا (صفحه ۱۲)
- ده دلیل برای انتخاب برنامه سیبیتا (صفحه ۱۷)
- پاسخ به سؤالات رایج (صفحه ۲۰)
- چرا نمی‌توانید لاغر بمانید؟ (صفحه ۲۶)
- دیگ سوپ مادر (صفحه ۲۸)
- چاقی سرمنشاء بیماری‌هاست (صفحه ۳۰)
- فواید و مزایای ده درصد کاهش وزن (صفحه ۳۱)
- صفحه BMI (صفحه ۳۲)
- زندان چاقی (صفحه ۳۳)
- مسئولیت انتخاب درست | آشنایی با برخی روش‌های لاغری (صفحه ۳۶)
- پایگاه‌های اینترنتی سیبیتا (صفحه ۳۸)
- نمونه نظرات مراجعین درباره برنامه کاهش وزن سیبیتا (صفحه ۳۹)
- سیبیتا در محیط کار (صفحه ۴۵)
- سیبیتا در مدرسه (صفحه ۴۵)
- چاقی کودکان و نوجوانان (صفحه ۴۷)
- برنامه کاهش وزن کودکان و نوجوانان سیبیتا (صفحه ۴۹)
- امکانات برنامه کودکان و نوجوانان سیبیتا (صفحه ۵۰)
- نشانی سیبیتا بر روی نقشه (صفحه ۵۱)



### مقدمه

اگر جزو میلیون‌ها نفری هستید که رژیم‌های مختلف را یکی پس از دیگری امتحان کرده و با شکست مواجه شده‌اند، روی صحبت‌مان با شماست!

طبیعت وجودی انسان چنان کامل آفریده شده که می‌تواند بدون هیچ تلاش اضافه‌ای به فرم مناسب و طبیعی خود دست پیدا کند اما راز این کار در چیست؟

خودتان هم می‌دانید که رژیم‌های عجیب و غریب آب کرفس و تک خوری و... یا داروهای لاغری که هر روز روی آنها تبلیغات کاذبی صورت می‌گیرد، قرار نیست دائمی باشند، پس خودتان را فریب ندهید. باید روشی را انتخاب کنید که بتواند قسمتی از زندگی شما شود نه این که زندگی‌تان را جزئی از رژیم کنید. راهی که به کمک آن بتوانید برای همیشه با کیلوهای اضافی خداحافظی کنید!

فراموش نکنید طلسم روش‌های کاذب خیلی زود باطل خواهد شد!

تا به حال فکر کرده‌اید چرا برخی اوقات با وجود اینکه نمی‌خواهید و اشتها ندارید کنترل خود را نسبت به غذا از دست می‌دهید؟ یا چرا وقتی اضطراب دارید بیشتر می‌خورید؟

با روش ما دلایل واقعی اضافه وزن خود را پیدا می‌کنید، تفکر و عملکردتان نسبت به غذا تغییر می‌کند، می‌توانید در برابر پرخوری کاذب تسلط پیدا کنید و بدون این که غذاهای دلخواهتان را تحریم کنید به وزن ایده‌آلتان برسید.



# راهنمای تصویری برنامه تخصصی کاهش وزن سیبیتا - ۱



**مشاوره اختصاصی با مشاور کاهش وزن**  
از توصیه‌ها و تجربه‌های مشاور کاهش وزن برخوردار می‌شوید



**ریشه‌یابی دقیق اضافه‌وزن**  
با مصاحبه‌های اختصاصی و برنامه‌ریزی ویژه برای هر فرد



**مشاوره اختصاصی با کارشناسان تغذیه**  
تغذیه درست را از خبره‌ترین متخصصان می‌آموزید



**مشاوره اختصاصی با کارشناس روانشناسی**  
استفاده از تکنیک‌های روانشناسی کاهش وزن برای رسیدن به نتایج پایدار



**راهنماهای متنوع و کامل ورزشی**  
با توجه به شرایط و علاقه شما بدون نیاز به دستگاه‌های ورزشی



**پشتیبانی همه‌جانبه در طول برنامه**  
برقراری منظم تماس‌های تلفنی از طرف پشتیبان ویژه شما طی برنامه



**پرسشنامه‌های تخصصی برای علت‌یابی اضافه‌وزن**  
شناسایی دقیق مشکل اهمیت فراوانی دارد



**تعیین اهداف به صورت مرحله‌بندی شده**  
قدم به قدم و به آسانی به سمت تعادل درونی و عادات‌های سالم پیش می‌روید



**معرفی غذاهای برتر (Superfoods)**  
بشقاب غذایان مغذی‌تر و پرخالصیت‌تر می‌شود



**برنامه غذایی کامل و متنوع**  
برای هر وعده ۱۰ نوع غذای مختلف مطابق با سلیقه و سفره خانواده شما

## راهنمای تصویری برنامه تخصصی کاهش وزن سیبیتا - ۲



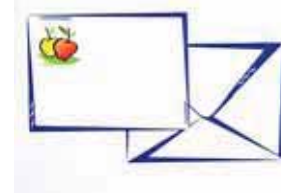
برقراری عاداتهای غذایی صحیح و سبک زندگی سالم  
تضمین نتایج به دست آمده با نهادینه شدن عاداتهای صحیح



آموزش تغذیه درست  
برای آگاهانه و هوشمندانه خوردن



سیدی ورزشهای صورت  
برای این که زیبایی چهرهتان در طی کاهش وزن هیچ گونه لطمه‌ای نبیند



نامه‌های روزانه  
با نامه‌های روزانه روانشناسی کاربردی را وارد زندگی خود می‌کنید



مطالب و آموزشهای روانشناسی کاهش وزن  
برگرفته و ترجمه شده از معتبرترین منابع مکتوب و آنلاین



مطالب و تصاویر انگیزه‌بخش  
به شکل یک مجموعه تصاویر و جملات جذاب و موثر



پشتیبانی پستی  
مطالب متنوعی را به طور دوره‌ای از طریق پست دریافت می‌کنید



راهنماهای تغذیه‌ای برای شادابی پوست  
آنچه در بشقابتان می‌گذارید مهمتر از چیز است که بر پوستتان می‌مالید



مراجعات هفتگی  
برای ارتباط دوطرفه بیشتر و نتیجه‌گیری بهتر



برنامه غذایی بدون غذای قدغن  
از غذاهای دلخواه خود محروم نمی‌شوید

## راهنمای تصویری برنامه تخصصی کاهش وزن سیبیتا - ۳



تبدیل غذا خوردن به یک تجربه شیرین و لذتبخش  
با سیبیتا غذا خوردن به تجربه‌ای عمیقتر و کاملتر تبدیل می‌شود



انجام آزمایشات پزشکی زیر نظر پزشک متخصص  
بررسی علل هورمونی چاقی و آزمایشات چک‌آپ برای تنظیم بهتر برنامه‌ها



مجموعه مطالب آموزشی  
دریافت خواندنی‌های جدید از معتبرترین متخصصان دنیا در هر نوبت مراجعه



منحنی تغییرات وزن و سایز در هر نوبت  
مراحل پیشرفت و موفقیت خود را طی برنامه کاهش وزن مشاهده می‌کنید



حکایت‌ها، سرگرمی‌ها و کاریکاتورهای تغذیه‌ای  
با ما لاغری و کاهش وزن را به شکلی دلپذیر تجربه می‌کنید



عضویت در کتابخانه روانشناسی کلینیک  
با صدها کتاب متنوع و مفید روانشناسی و امکان امانت رایگان



امکان شرکت اعضای خانواده به شکل گروهی  
اعضای خانواده می‌توانند در کنار هم در جلسات مشاوره شرکت کنند



آموزش آشپزی سالم  
پختن غذاهای سالم و خوشمزه را می‌آموزید



برنامه کاهش وزن برای دوران شیردهی  
ارائه برنامه خاص برای دوران شیردهی با در نظر گرفتن احتیاطات لازم



برنامه ویژه کاهش وزن برای کودکان و نوجوانان  
برنامه لاغری برای کودکان و نوجوانان بدون رژیم غذایی

## راهنمای تصویری برنامه تخصصی کاهش وزن سیبیتا - ۴



برنامه ویژه کاهش وزن برای مبتلایان فشار خون  
ارانه برنامه غذایی DASH ، برنامه اختصاصی مبتلایان فشار خون



برنامه ویژه کاهش وزن برای مبتلایان دیابت  
تنظیم برنامه کاهش وزن با در نظر گرفتن اصول تغذیه دیابتی



لاغری سالم و ماندگار بدون دارو و لوازم لاغری  
با تغییر عاداتها و سبک زندگی بدون عارضه لاغر می‌شوید



برنامه غیرحضوری کاهش وزن  
با امکانات متنوع و بسته‌های مختلف



برنامه‌ریزی اختصاصی برای هر فرد  
برنامه سیبیتا بر اساس ویژگی و سلیقه هر فرد تنظیم می‌شود



پاداشهای دوره‌ای  
هر ده درصد کاهش وزن شما با پاداش همراه خواهد بود



تبادل تجربیات مراجعه کننده با مراجعین دیگر کلینیک  
مراجعین ما تجربیاتشان را به شکل مکتوب و تلفنی با هم رد و بدل می‌کنند



برنامه لاغری بدون گرسنگی کشیدن  
کاهش وزن از طریق درست خوردن و نه کم خوردن



یک شروع جدید  
این بار به جای رژیم گرفتن زندگی کردن را تجربه می‌کنید



پشتیبانی بعد از پایان برنامه  
امکان تداوم ارتباط با گروه سیبیتا بعد از رسیدن به وزن دلخواه



## چطور کاهش وزن موفق داشته باشیم؟

کاهش وزن موفق یعنی حفظ وزن در آینده بدون رژیم گرفتن و سختی کشیدن. برای حفظ وزن، خود شما باید تغییر کنید نه فقط بدنتان. تغییر در عادات و رفتارها و انتخاب‌های غذایی، تغییر در ذهنیت‌ها و حالات روحی که باعث تغییر اشتها می‌شود و به طور کلی:

### تغییر در شیوه زندگی

برای ایجاد این تغییرات لازم است که دلایل اضافه وزن در شما شناخته شود. در کلینیک کاهش وزن سیبیتا با بررسی کامل وضعیتتان توسط مشاوران سیبیتا دلایل اضافه‌وزن شما به شکل علمی ریشه‌یابی می‌شود. برای این که اولین گام را جهت ایجاد این تغییرات بردارید کافست زمان مراجعه‌تان را با کلینیک هماهنگ نمایید.

تلفن تماس: ۶۶۵۲۲۷۳۴  
ما همه روزه به غیر از ایام تعطیل از ۹ صبح تا ۷ شب پذیرای شما هستیم.



اهداف من  
منهای تردیدهای من  
مساویست با موفقیت من



## شرح مرحله به مرحله برنامه کاهش وزن سیبیتا

- ۱- تعیین وقت و مراجعه حضوری
- ۲- مطالعه راهنمای برنامه و مشاوره با مشاور سیبیتا
- ۳- انتخاب برنامه مناسب و انجام مراحل ثبت نام
- ۴- تکمیل پرسشنامه‌های مربوط به برنامه انتخابی از جمله لیست غذاهای دلخواه
- ۵- مشاوره‌های اصلی با مشاوران و کارشناسان سیبیتا
- ۶- تعیین اهداف رفتاری متناسب با شرایط فرد در هر نوبت
- ۷- دریافت پکیج سیبیتا شامل برنامه غذایی، کتاب، سی‌دی و نامه‌های روزانه
- ۸- دریافت مجموعه مقالات هر جلسه به صورت یک پکیج ایمیلی
- ۹- شروع پشتیبانی‌های تلفنی، ایمیلی، پیامکی و پستی
- ۱۰- مراجعه مجدد بعد از یک هفته
- ۱۱- تکرار مراحل فوق در هر نوبت مراجعه تا پایان دوره دو تا شش ماهه برنامه



نباید منتظر فردا ماند، فردا را باید آفرید



## ویژگی‌های برنامه کاهش وزن سیبیتا

- \* تخصصی بودن برنامه لاغری سیبیتا و ارائه آن توسط کادر متخصص شامل پزشک متخصص داخلی، کارشناس ارشد روانشناسی و کارشناسان تغذیه
- \* آسان و عملی بودن سیبیتا به دلیل حاکم نبودن قواعد محدود کننده رژیم و داشتن انعطاف بالا، ممنوع بودن گرسنگی و اجازه ناپرهیزی
- \* دلپذیر و لذت‌بخش بودن برنامه از طریق آموزش تغذیه آگاهانه و خوردن با حضور ذهن
- \* برنامه‌ریزی جداگانه و کاملا فردی برای هر مراجع مانند لباسی که برای یک نفر اختصاصا دوخته شود و نه لباس حاضری
- \* تعیین اهداف به صورت مرحله‌بندی شده و استفاده از تکنیک‌های رفتاردرمانی برای تغییر عادت‌ها و رسیدن به عادت‌های سالم
- \* همه‌جانبه بودن و دیدگاه کل‌نگر داشتن و همه چیز را در تغذیه و رژیم غذایی و بشقاب غذا خلاصه نکردن
- \* برنامه متنوع و انعطاف‌پذیر غذایی بدون غذای قدغن و بدون گرسنگی، با تغذیه سالم و درست خوردن و نه کم خوردن
- \* تنظیم برنامه غذایی مطابق سلیقه و سفره خانواده هر فرد
- \* راهنماهای تغذیه ای برای شادابی پوست و تمرینات ویدئویی اختصاصی برای زیبایی صورت
- \* توجه خاص به موضوع روانشناسی تغذیه و کاهش وزن
- \* آموزش‌های کامل در جهت تغذیه منطقی و مهار غذا خوردن‌های احساسی
- \* توجه و برنامه‌ریزی خاص در جهت تغذیه روحی و زیبایی توأمان جسم و روح، سیبیتا یک برنامه غذاییست هم برای تغذیه جسم و هم برای تغذیه روح
- \* حمایت و پشتیبانی کامل به این ترتیب که یک کارشناس تغذیه یا روانشناس هر سه یا چهار روز یک بار با فرد تماس می‌گیرد و به او کمک می‌کند در چهارچوب برنامه‌اش باقی بماند
- \* آموزش مستمر اصول تغذیه سالم و روانشناسی کاهش وزن از طریق مشاوره‌های حضوری چهره به چهره
- \* بسته مقالات آموزشی و مطالب مفید در زمینه تغذیه سالم و روانشناسی که در هر جلسه به مراجع داده می‌شود
- \* ایمیل‌های آموزشی در موضوع تغذیه و نیز مطالب انگیزه‌بخش که به طور روزانه برای اعضا ارسال می‌شود
- \* امکان تداوم ارتباط با گروه سیبیتا بعد از پایان برنامه برای این که نتایج به دست آمده حفظ گردد

## برنامه ویژه:



مشاوره با کارشناس تغذیه

مشاوره با روانشناس

مشاوره با طراح برنامه

مطالب آموزشی

پشتیبانی تلفنی

برنامه غذایی دلخواه

قیمت: هر نوبت پنجاه هزار تومان | فاصله مراجعات: یک هفته  
دوره کامل: ۲ تا ۶ ماه بسته به میزان اضافه‌وزن و شرایط فرد

## برنامه یک:



مشاوره با کارشناس تغذیه

مشاوره با روانشناس

مطالب آموزشی

پشتیبانی تلفنی

برنامه غذایی دلخواه

قیمت: هر نوبت چهل هزار تومان | فاصله مراجعات: یک هفته  
دوره کامل: ۲ تا ۶ ماه بسته به میزان اضافه‌وزن و شرایط فرد

## برنامه دو:



مشاوره با کارشناس تغذیه

مطالب آموزشی

پشتیبانی تلفنی

برنامه غذایی دلخواه

قیمت: هر نوبت سی هزار تومان | فاصله مراجعات: یک هفته  
دوره کامل: ۲ تا ۶ ماه بسته به میزان اضافه‌وزن و شرایط فرد



## مقایسه تفصیلی برنامه‌های کاهش وزن سیبیتا

## امکانات برنامه ویژه سیبیتا

- ۱- مشاوره با دکتر فرید ذاکر طراح برنامه سیبیتا | برقراری رویکرد جامع در طی دوره کاهش وزن
- ۲- مشاوره با کارشناس ارشد روانشناسی | تصحیح رفتارها و ذهنیت‌های مسبب اضافه‌وزن
- ۳- مشاوره با کارشناس تغذیه | آشنایی با تغذیه سالم و ایجاد عادت‌های غذایی صحیح
- ۴- آموزش آگاهانه خوردن (Mindful Eating) و غذا خوردن با آرامش و حضور ذهن
- ۵- آموزش‌های کامل در جهت تغذیه منطقی و مهار غذا خوردن‌های احساسی
- ۶- پرسشنامه‌های جامع برای ریشه‌یابی اضافه‌وزن و برنامه‌ریزی جداگانه برای هر فرد
- ۷- ارائه دفترچه یادداشت مخصوص تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم در جلسه اول
- ۸- بررسی یادداشت‌های روزانه در هر نوبت توسط کارشناسان برنامه برای شناخت و برنامه‌ریزی بهتر
- ۹- مرحله‌بندی اهداف برای طی گام به گام مسیر با هدف دستیابی به وزن مناسب و سبک زندگی سالم
- ۱۰- برنامه غذایی متنوع و با انعطاف، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن بر اساس علایق غذایی و سفره خانواده
- ۱۱- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم در هر جلسه
- ۱۲- معرفی غذاهای برتر
- ۱۳- انجام آزمایشات پزشکی مرتبط با اضافه‌وزن زیر نظر پزشک متخصص داخلی
- ۱۴- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه روانشناسی کاهش وزن در هر جلسه
- ۱۵- ارائه پیام‌ها و تصاویر انگیزه‌بخش برای تقویت روحیه و انگیزه
- ۱۶- توجه و برنامه‌ریزی خاص در جهت تغذیه روحی و زیبایی توأمان جسم و روح
- ۱۷- برقراری تماس‌های منظم تلفنی توسط روانشناس و کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۱۸- ارسال مطالب مفید با موضوع کاهش وزن از طریق پست به شکل هفتگی
- ۱۹- ارسال مطالب مفید در حیطه تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم از طریق ایمیل به شکل روزانه
- ۲۰- ارسال مطالب انگیزه‌بخش به صورت روزانه از طریق پیامک
- ۲۱- جذب حمایت اطرافیان و نزدیکان برای موفقیت هر چه بیشتر مراجعین
- ۲۲- بسته نامه‌های روزانه برای مدیریت استرس و روانشناسی کاربردی
- ۲۳- راهنماهای متنوع و کامل ورزشی بدون نیاز به دستگاه‌های ورزشی
- ۲۴- راهنمای کامل ورزش‌های صورت به صورت کتاب و فیلم‌های آموزشی
- ۲۵- سی دی ورزشی (ایروبیک)
- ۲۶- برنامه تغذیه‌ای و ورزشی برای حفظ زیبایی و شادابی پوست در طی کاهش وزن
- ۲۷- منحنی تغییرات وزن و سایز و جدول تغییرات رفتاری در هر جلسه
- ۲۸- عضویت در کتابخانه روانشناسی کلینیک با امکان امانت رایگان کتاب

قیمت: هر نوبت پنجاه هزار تومان

فاصله مراجعات: یک هفته

طول دوره کامل: هشت تا بیست و چهار جلسه (دو تا شش ماه)

## امکانات برنامه یک سیبیتا

- ۱- مشاوره با کارشناس ارشد روانشناسی | تصحیح رفتارها و ذهنیت‌های مسبب اضافه‌وزن
- ۲- مشاوره با کارشناس تغذیه | آشنایی با تغذیه سالم و ایجاد عادت‌های غذایی صحیح
- ۳- آموزش‌های کامل در جهت تغذیه منطقی و مهار غذا خوردن‌های احساسی
- ۴- پرسشنامه‌های جامع برای ریشه‌یابی اضافه‌وزن و برنامه‌ریزی جداگانه برای هر فرد
- ۵- بررسی یادداشت‌های روزانه در هر نوبت توسط کارشناسان برنامه برای شناخت و برنامه‌ریزی بهتر
- ۶- مرحله‌بندی اهداف برای طی گام به گام مسیر با هدف دستیابی به وزن مناسب و سبک زندگی سالم
- ۷- برنامه غذایی متنوع و با انعطاف، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن بر اساس علایق غذایی و سفره خانواده
- ۸- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم در هر جلسه
- ۹- معرفی غذاهای برتر
- ۱۰- انجام آزمایشات پزشکی مرتبط با اضافه‌وزن زیر نظر پزشک متخصص داخلی
- ۱۱- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه روانشناسی کاهش وزن در هر جلسه
- ۱۲- ارائه پیام‌ها و تصاویر انگیزه‌بخش برای تقویت روحیه و انگیزه
- ۱۳- توجه و برنامه‌ریزی خاص در جهت تغذیه روحی و زیبایی توأمان جسم و روح
- ۱۴- برقراری تماس‌های منظم تلفنی توسط روانشناس و کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۱۵- ارسال مطالب مفید با موضوع کاهش وزن از طریق پست به شکل هفتگی
- ۱۶- ارسال مطالب مفید در حیطه تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم از طریق ایمیل به شکل روزانه
- ۱۷- ارسال مطالب انگیزه‌بخش به صورت روزانه از طریق پیامک
- ۱۸- جذب حمایت اطرافیان و نزدیکان برای موفقیت هر چه بیشتر مراجعین
- ۱۹- بسته‌نامه‌های روزانه برای مدیریت استرس و روانشناسی کاربردی
- ۲۰- راهنماهای متنوع و کامل ورزشی بدون نیاز به دستگاه‌های ورزشی
- ۲۱- راهنمای کامل ورزشهای صورت به صورت کتاب و فیلمهای آموزشی
- ۲۲- سی دی ورزشی (ایروبیک)
- ۲۳- برنامه تغذیه‌ای و ورزشی برای حفظ زیبایی و شادابی پوست در طی کاهش وزن
- ۲۴- منحنی تغییرات وزن و سایز و جدول تغییرات رفتاری در هر جلسه
- ۲۵- عضویت در کتابخانه روانشناسی کلینیک با امکان امانت رایگان کتاب

قیمت: هر نوبت چهل هزار تومان

فاصله مراجعات: یک هفته

طول دوره کامل: هشت تا بیست و چهار جلسه (دو تا شش ماه)

## امکانات برنامه دو سیبیتا

- ۱- مشاوره با کارشناس تغذیه | آشنایی با تغذیه سالم و ایجاد عادت‌های غذایی صحیح
- ۲- پرسشنامه‌های تغذیه‌ای به منظور برنامه‌ریزی جداگانه برای هر فرد
- ۳- بررسی یادداشت‌های روزانه در هر نوبت توسط کارشناسان برنامه برای شناخت و برنامه‌ریزی بهتر
- ۴- مرحله‌بندی اهداف برای طی گام به گام مسیر با هدف دستیابی به وزن مناسب و عادات غذایی سالم
- ۵- برنامه غذایی متنوع و با انعطاف، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن بر اساس علایق غذایی و سفره خانواده
- ۶- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم در هر جلسه
- ۷- معرفی غذاهای برتر
- ۸- انجام آزمایشات پزشکی مرتبط با اضافه‌وزن زیر نظر پزشک متخصص داخلی
- ۹- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه روانشناسی کاهش وزن در هر جلسه
- ۱۰- ارائه پیام‌ها و تصاویر انگیزه‌بخش برای تقویت روحیه و انگیزه
- ۱۱- توجه و برنامه‌ریزی خاص در جهت تغذیه روحی و زیبایی توأمان جسم و روح
- ۱۲- برقراری تماس‌های منظم تلفنی توسط کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۱۳- ارسال مطالب مفید با موضوع کاهش وزن از طریق پست به شکل هفتگی
- ۱۴- ارسال مطالب مفید در حیطه تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم از طریق ایمیل به شکل روزانه
- ۱۵- ارسال مطالب انگیزه‌بخش به صورت روزانه از طریق پیامک
- ۱۶- جذب حمایت اطرافیان و نزدیکان برای موفقیت هر چه بیشتر مراجعین
- ۱۷- بسته نامه‌های روزانه برای مدیریت استرس و روانشناسی کاربردی
- ۱۸- راهنماهای متنوع و کامل ورزشی بدون نیاز به دستگاه‌های ورزشی
- ۱۹- راهنمای کامل ورزش‌های صورت به صورت کتاب و فیلم‌های آموزشی
- ۲۰- سی دی ورزشی (ایروبیک)
- ۲۱- برنامه تغذیه‌ای و ورزشی برای حفظ زیبایی و شادابی پوست در طی کاهش وزن
- ۲۲- عضویت در کتابخانه روانشناسی کلینیک با امکان امانت رایگان کتاب

قیمت: هر نوبت سی هزار تومان

فاصله مراجعات: یک هفته

طول دوره کامل: هشت تا بیست و چهار جلسه (دو تا شش ماه)



## امکانات برنامه غیرحضوری سیبیتا (سیبیتا در خانه)

فاصله برنامه‌های غیرحضوری یک ماه، طول دوره کامل دو تا شش نوبت (دو تا شش ماه) و ارسال از طریق ایمیل است.

### بسته سبز:

- ۱- برنامه غذایی متنوع و اختصاصی، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن بر اساس علایق غذایی و سفره خانواده
- ۲- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم، ورزش و روانشناسی کاهش وزن در هر نوبت
- ۳- برقراری تماس‌های منظم تلفنی به صورت هفتگی توسط روانشناس و کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۴- جذب حمایت اطرافیان و نزدیکان
- ۵- ارسال مطالب مفید در حیطه تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم از طریق ایمیل به شکل روزانه
- ۶- ارسال مطالب انگیزه‌بخش به صورت روزانه از طریق پیامک

قیمت: هر نوبت بیست و پنج هزار تومان

### بسته نارنجی:

- ۱- برنامه غذایی عمومی با ده‌ها غذای متنوع، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن
- ۲- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم، ورزش و روانشناسی کاهش وزن در هر نوبت
- ۳- برقراری تماس‌های منظم تلفنی به صورت هفتگی توسط روانشناس و کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۴- جذب حمایت اطرافیان و نزدیکان
- ۵- ارسال مطالب مفید در حیطه تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم از طریق ایمیل به شکل روزانه
- ۶- ارسال مطالب انگیزه‌بخش به صورت روزانه از طریق پیامک

قیمت: هر نوبت پانزده هزار تومان

### بسته آبی:

- ۱- برنامه غذایی عمومی با ده‌ها غذای متنوع، بدون گرسنگی و بدون غذای قدغن
- ۲- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم، ورزش و روانشناسی کاهش وزن در هر نوبت

قیمت: هر نوبت پنج هزار تومان



## ده دلیل برای انتخاب برنامه سبیتا چرا انتخاب برنامه کاهش وزن سبیتا یک انتخاب آگاهانه است؟

**یک / نتایج سبیتا ماندگار است.** در سبیتا دلایل اضافه وزن شما هم شناسایی و برطرف می شود. امروزه مشخص شده که چاقی، معضلی با علت‌های متعدد است و در بسیاری از موارد جنبه‌های روحی و روانی نقش اصلی را در ایجاد و تداوم آن دارد؛ به این خاطر است که برنامه‌های غذایی و ورزشی صرف در اغلب موارد منجر به کاهش وزن ماندگار نمی‌شوند و برای دستیابی به کاهش وزن ماندگار، برنامه جامعی لازم است که علاوه بر تغذیه و ورزش، حداقل شامل روانشناسی کاهش وزن و سامانه‌های پشتیبانی نیز باشد. سبیتا با این دید طراحی شده و یک برنامه گروهیست که با مشارکت متخصصین مختلف با هدف کلی ارائه الگوی سبک زندگی سالم، از طریق تغییر عادات غذایی، اصلاحات رفتاری، آموزش‌های غذایی، افزایش سطح فعالیت بدنی و حمایت روانی با استراتژی‌هایی در سه سطح ایجاد آگاهی، تغییر شیوه زندگی و ایجاد محیط حمایت‌کننده با پشتیبانی تلفنی، پستی، ایمیلی و پیامکی در فواصل بین جلسات برای حفظ انگیزه فرد در طی برنامه منجر به کاهش وزن ماندگار می‌شود. در سبیتا با مشاوره‌های تخصصی، علت‌های اصلی اضافه وزن فرد شناسایی شده و برطرف می‌گردد و ذهنیات، عادات و روابط فردی شخص متحول می‌شود. به این ترتیب کاهش وزن شما در سبیتا یک کاهش وزن واقعیست، یعنی وزن عادت‌ها، آگاهی‌ها و سبک زندگی شما هم متعادل می‌شود.

□

**دو / سبیتا موثر و کارآمد است.** سبیتا به هیچ وجه یک رژیم نیست و نباید آن را با رژیم‌های غذایی مقایسه کرد. برنامه کاهش وزن سبیتا یک مجموعه جامع از برنامه‌های غذایی، روانشناسی، ورزشی، تغذیه روحی و پشتیبانی همه‌جانبه است. طبعاً در ارزیابی یک برنامه، در درجه اول باید کارآمدی آن مورد توجه قرار گیرد. اگر چه یک رژیم غذایی صرف، هزینه‌چندانی در بر ندارد اما حقیقت این است که فایده‌چندانی هم در بر ندارد. تحقیقات مختلف نشان داده رژیم‌های غذایی به تنهایی موثر نیستند. چرا که به دلیل محدودیت‌هایی که پیشنهاد می‌کنند در درازمدت قابل ادامه نیستند و به دلیل این که معمولاً تمام علل و جوانب را در نظر نمی‌گیرند و منجر به تغییرات رفتاری در رژیم‌گیرنده نمی‌شوند محکوم به شکستند. آمارها حاکی از شکست هشتاد تا نود درصدی رژیم‌های غذایی و برگشت وزن در فرد رژیم‌گیرنده است. کثرت شگفت‌انگیز رژیم‌های غذایی هم (تا جایی که گفته می‌شود هر سه دقیقه یک رژیم جدید در گوشه و کنار دنیا معرفی می‌شود) دلیل دیگری بر ناکارآمدی این شیوه برای کاهش وزن است. جستجوی واژه diet در بخش سایت آمازون بیشتر از ۵۵۰۰۰ نتیجه به همراه دارد. بدیهی است اگر از این همه رژیم‌های گوناگون حتی یکی موثر و کارآمد بود نیازی به بقیه پیدا نمی‌شد. رژیم‌های غذایی فقط وزن آدم‌ها را تغییر می‌دهند در حالی که برای کاهش وزن ماندگار باید بسیاری از وجوه دیگر فرد از جمله ذهنیات و آگاهی‌ها و عادات و رفتارهای وی تغییر کند. امروزه دنیا به سمت روش‌های همه‌جانبه در کاهش وزن رفته است و با تحقیقات مختلف این موضوع به اثبات رسیده که برای کاهش وزن باید برنامه‌های کل‌نگر پیاده و اجرا شود. سبیتا با نگاه کل‌نگر خود و با فراهم کردن زمینه و شرایط لازم برای اشتراک مساعی بین متخصصین مورد نیاز مختلف و تعریف یک زبان مشترک گروهی، یک مدل کارآمد ارائه می‌دهد که در عمل توانایی مقابله با معضل چاقی را دارد. سبیتا در عمل موثر است. بیشتر مراجعین سبیتا قبلاً رژیم‌های مختلف را امتحان کرده‌اند و نتیجه دلخواه نگرفته‌اند و فضای آموزشی حمایتی سبیتا همان چیز است که نیاز دارند و مشتاقانه به دنبالش هستند.

**سه / سیبیتا مقرون به صرفه است.** می‌توانید قیمت سیبیتا را مقایسه کنید با مثلاً جراحی لیپوساکشن که برای هر منطقه از بدن مثل شکم یا پهلو یک الی دو میلیون تومان خرج برمی‌دارد یا بالن معده که بین دو تا دو و نیم میلیون هزینه دارد (بر اساس استعلام قیمت از چند مرکز مختلف). به‌علاوه، این روشها و روشهای مشابه، هیچیک علت اصلی چاقی را برطرف نمی‌کنند و فقط ظاهر فرد را بهبود می‌بخشند یا فرد را در معرض عود مشکل در آینده قرار می‌دهند.

واقعیت این است که قیمت برنامه کاهش وزن سیبیتا نسبت به بسیاری روشهای دیگر مانند جراحی‌های مختلف لاغری و بالن معده و... که رواج زیادی هم پیدا کرده‌اند بسیار کمتر است و در عین حال اگر به این موضوع توجه شود که مدل سیبیتا منجر به تغییرات درونی در فرد می‌شود و نتایجش ماندگار است ارزش واقعی آن بیشتر آشکار می‌شود. در سیبیتا یک بار برای همیشه مسئله چاقی را حل می‌کنید و از هزینه‌های مکرر برای لاغری خلاص می‌شوید.

به علاوه، هزینه چاق بودن در کوتاه مدت و دراز مدت از لحاظ جسمی و روانی بسیار سنگین و غیر قابل مقایسه با قیمت‌های سیبیتاست. اگر امروز برای سلامتی فرد هزینه نشود فردا باید چندین برابر آن برای درمان بیماری‌های ناشی از چاقی هزینه شود آن هم وقتی که دیگر شاید کار از کار گذشته و دیر شده باشد. برای باز کردن گرفتگی رگهای قلب، جراحی مفاصل که فشار وزن فرسوده‌شان کرده، درمان عوارض بیشمار دیابت و فشار خون یا معالجه انواع سرطان و... که همه در نتیجه چاقی پدید می‌آیند.

□

**چهار / سیبیتا شما را در چرخه تکراری لاغر شدن و چاق شدن نمی‌اندازد.** امروزه مشخص شده عوارض کاهش وزن و به دنبال آن افزایش وزن از خود چاقی بیشتر است که این علاوه بر عوارض جسمی مانند ابتلا به فشار خون بالا، عوارض روحی نظیر افت اعتماد به نفس و سرخوردگی از اقدام دوباره برای کاهش وزن را نیز شامل می‌شود. افزایش وزن به دنبال کاهش وزن در همه روشهایی که بر روی علل اضافه‌وزن به صورت ریشه‌ای کار نمی‌کنند و تمرکز خود را بر آگاهی‌ها و تغییرات رفتاری نمی‌گذارند و صرفاً کاهش وزن را هدف قرار می‌دهند مانند رژیم‌های غذایی و قرصها و دستگاه‌های لاغری و جراحی لاغری بسیار شایع است. شاید لاغر شدن آسان باشد و بتوان با روشهای مختلف لاغر شد، اما لاغر ماندن آنقدرها سهل و آسان نیست و نیازمند یک کار همه‌جانبه و تخصصیست.

ذکر یک مثال خالی از فایده نیست. درست است که مسافرت با قایق ارزان‌تر از مسافرت با کشتی است اما با قایق نمی‌توان به سفر دریایی رفت. اینجا موضوع تجمل در کار نیست بلکه حرف الزام و ضرورت در میان است. رفتن به مسافرت دریایی با قایق و بعد گرفتار طوفان شدن و بر روی یک تخته‌پاره به ساحل اول برگشتن نتیجه‌ایست که در اغلب مواقع در انتظار چنین مسافریست. با همین استدلال، وجود بخشهایی مانند روانشناسی و پشتیبانی در برنامه کاهش وزن یک ضرورت است و احتمال دستیابی به هدف را افزایش می‌دهد و ثابت شده بر نتایج به دست آمده تاثیر محسوس و معنی‌دار دارد. سیبیتا با این نگرش طراحی شده و از این لحاظ یک برنامه جامع و کارآمد است.

□

**پنج / سیبیتا یک برنامه علمی است.** همه آموزش‌ها و مشاوره‌ها و مقالات سیبیتا همگام با برنامه‌های معتبر کاهش وزن دنیاست و با مراجع و رفرانس‌های معتبر پزشکی مطابقت دارد. سیبیتا در عین حال یک مرکز تحقیقی است. در سیبیتا قبل از انجام هر کار و برداشتن هر قدم جدید، یک بررسی کامل بر روی تجربه‌های موجود در دنیا انجام می‌شود. منابع دست اول در دنیا به شکل آنلاین یا مکتوب در سیبیتا به طور مداوم بررسی می‌شود و از آخرین مقالات و تحقیقات برای بهبود کیفیت برنامه استفاده می‌گردد. سیبیتا کتابخانه‌های کاملی از کتاب و EBook در اختیار دارد که به طور مداوم در حال گسترش است. در سیبیتا همواره مطالب و مقالات و کتابهایی در دست ترجمه است که به شکل ایمیلی (هر روز) یا در قالب بسته مقالات در اختیار علاقه‌مندان و مراجعین قرار می‌گیرد.

□

**شش / سیبیتا دلپذیر و لذتبخش است.** در سیبیتا بر خلاف تجربه‌های قبلیتان یک دوره عذاب و شکنجه را برای لاغر شدن تجربه نمی‌کنید. در سیبیتا از غذاهای دلخواهتان محروم نمی‌شوید. در سیبیتا گرسنگی نمی‌کشید. در سیبیتا با آموزش‌هایی که می‌بینید برای اولین بار لذت می‌برید و لاغر می‌شوید. آموزش آگاهانه خوردن (Mindful Eating) که یک تجربه لذتبخش و آرامشبخش است از آموزش‌های اصلی سیبیتاست.

□

**هفت / سیبیتا حمایت‌کننده و انگیزه‌بخش است.** به منظور حمایت، تشویق و هدایت مراجعین در فواصل مراجعات حضوری، انواع پشتیبانی‌ها در نظر گرفته شده است که شامل پشتیبانی تلفنی، پستی، ایمیلی و پیامکی می‌باشد. پشتیبانی ایمیلی و تلفنی بعد از رسیدن به وزن مطلوب و جذب حمایت و همراهی اطرافیان و نزدیکان هم در طی برنامه پیش‌بینی شده است. امروزه سامانه‌های پشتیبانی در برنامه‌های معتبر کاهش وزن جایگاه عمده‌ای دارند و نقش موثری در موفقیت افراد در کاهش وزن ایفا می‌کنند.

**هشت / سیبیتا یک برنامه لاغری سالم است.** در سیبیتا از قرصهای جورواجور لاغری و دستگاه‌های عجیب و غریب استفاده نمی‌کنیم. اینجا جراحی نمی‌شوید و از عوارض اعمال جراحی در امان هستید. در سیبیتا یک جسم خارجی در بدن شما کار نمی‌گذاریم. در سیبیتا زیر نظر یک گروه تخصصی به شکلی سالم لاغر می‌شوید و هرگز نگران از دست دادن سلامتیتان نیستید.

□

**نه / برنامه سیبیتا در قالب‌های مختلف و با قیمت‌های متفاوت ارائه می‌شود.** در سیبیتا هر شخص بسته به انتظار و شرایط خود، برنامه دلخواهش را از میان برنامه‌های مختلف و متنوع سیبیتا با قیمت‌های مختلف انتخاب می‌کند.

□

**ده / هدف سیبیتا رسیدن به تعادل درونی و سبک زندگی سالم است.** سیبیتا با بهبود کیفیت زندگی و ارتقای میزان رضایتمندی درونی، کارآیی فردی و اجتماعی شخص را افزایش می‌دهد. نگاهی به نظرات مراجعین سیبیتا گواه این مطلب است. اعضای سیبیتا همه از آرامش، حس معنوی، شادی و اعتماد به نفسی می‌گویند که در برنامه سیبیتا تجربه کرده‌اند. خرج کردن در سیبیتا هزینه نیست، سرمایه‌گذاریست.



عالی‌ترین معنای زندگی  
معنایی است که انسان  
با شکوفا ساختن نیروهای درونش  
به زندگی می‌دهد



## پاسخ به سوالات رایج

روش شما چطور است؟ نحوه کارتان را توضیح دهید.

۱. تنظیم برنامه غذایی مطابق با سلیقه شما
۲. برنامه متنوع و لذتبخش ورزشی با توجه به دیدگاه شما از ورزش
۳. روانشناسی کاهش وزن، مشاوره، آموزش، ریشه‌یابی و رفع دلایل اضافه وزن
۴. پشتیبانی و حمایت در طول اجرای برنامه

آیا از آن برنامه‌هاست که می‌گویند چه چیزی بخوریم چه چیزی نخوریم؟ مرغ آبپز و سبزیجات پخته؟ نه، برعکس، از آن برنامه‌هاست که شما می‌گویید که چه چیزی دلتان می‌خواهد بخورید چه چیزی دلتان نمی‌خواهد بخورید.

روش شما از چه نظر متفاوت است؟

متفاوت از این نظر که برنامه غذایی با سلیقه شما تنظیم می‌شود. متفاوت از این نظر که تغییرات در شما دائمی است. متفاوت از این نظر که وزنتان بر نمی‌گردد. متفاوت از این نظر که بدون سختی کشیدن لاغر می‌شوید و راحت هم لاغر می‌مانید. متفاوت از این نظر که برای هر کسی برنامه‌ریزی اختصاصی و جداگانه انجام می‌شود.

خسته شدم از بس که رژیم گرفتم؛ من همه راه‌ها را رفته‌ام آیا جواب می‌دهد؟ مگر شما فرقی با بقیه مراجعین ما دارید؟ شما که استثناء نیستید؟

من دوست دارم طی برنامه از طرف شخص دیگری حمایت شوم. آیا این کار در برنامه شما صورت می‌گیرد؟ بله، پشتیبانی برنامه یعنی یک پل ارتباطی دوطرفه بین ما و شما، ما طی مدت برنامه با شما در تماسیم. پشتیبان‌های شما که روانشناس یا کارشناس تغذیه هستند هر سه تا چهار روز یک بار با شما تماس می‌گیرند و کمک می‌کنند در چهارچوب برنامه بمانید. شما هم هر سؤالی داشتید می‌توانید با ما تماس بگیرید و بپرسید.

من سنم زیاد است، زیاد چاقم، می‌خواهم ببینم اصلاً می‌شود که لاغر شوم؟

در هر سنی و هر وزنی که باشید می‌شود فقط باید شروع کرد به لاغر شدن غصه این که من از سن و سالم گذشته یا من که دیگر خیلی چاق شده‌ام فقط باعث تاخیر در شروع می‌شود و شما را چند کیلو چاق‌تر می‌کند.

من خیلی کم می‌خورم ولی لاغر نمی‌شوم چرا؟

چون کاهش این نیست. وقتی شما کم می‌خورید بدن شما هم خودش را تطبیق می‌دهد و کمتر انرژی مصرف می‌کند. کاهش وزن صحیح با کم خوردن و گرسنگی کشیدن نیست؛ بلکه با درست خوردن و انتخابهای غذایی درست است.

مگر می‌شود لاغر ماند؟ اگر رعایت نکنیم وزنمان برمی‌گردد درست است؟

نه درست نیست. هیچ کس محکوم به چاقی ابدی نیست. گرسنگی کشیدن و در حسرت غذاهای دلخواه بودن نمی‌تواند همیشگی باشد و هیچ کس نمی‌تواند تا آخر عمر قانون چنین شکنجه‌گاهی را رعایت کند.

## روانشناسی برنامه شما شامل چه مواردی می‌شود؟

شامل ارائه پرسشنامه‌های اختصاصی در هر جلسه، ریشه‌یابی اضافه‌وزن، برنامه‌ریزی فردی و مرحله به مرحله با توجه به ویژگی‌های هر شخص، رفتاردرمانی برای تغییر عادت‌ها، آموزش مدیریت استرس، ارائه مقالات روانشناسی و مطالب انگیزه‌بخش، نامه‌های آرامش‌بخش روزانه، آموزش تکنیک‌های جایگزینی و تصویرسازی‌های ذهنی. روانشناسی کاهش وزن که در برنامه سبیتا پیش‌بینی شده است، نقش بسیار مهمی در موفقیت شما خواهد داشت.

## برنامه شما ورزش هم دارد؟

از ورزش خوشتان نمی‌آید؟ نگران نباشید. قرار نیست به آن شکلی که خوشتان نمی‌آید ورزش کنید یا ورزشکار شوید.

البته برای لاغر شدن و لاغر ماندن باید کمی شیوه زندگی را تغییر داد. اما منظور ما از ورزش فعالیتی است که شما را شاداب کند و به شما لذت بدهد. با راهنماهای کاملی که برای شما آماده شده است اولاً مجبور به رفتن به باشگاه یا خرید وسیله خاصی نیستید ثانیاً شما حتماً فعالیت مورد علاقه‌تان را کشف می‌کنید. نگران نباشید ما سختی‌های کار را گرفته‌ایم.

## هر کاری بگویید کرده‌ام. جراحی هم کرده‌ام! اما فایده‌ای نداشت. قرص خوردم اصلاً اثر نکرد تازه چاق‌تر هم شدم!؟

خوب دلیلش معلوم است. شما یک درصد هم تغییر نکردید. عاقلانه به قضیه نگاه کنید و تجربه‌هایتان را مرور کنید. شما با همان سلیقه‌ها و ذهنیت گذشته و بنا به همان دلایل گذشته مطمئناً دوباره اضافه‌وزن پیدا می‌کنید.

## من چطور مطمئن باشم که دوباره اشتباه نمی‌کنم؟

فقط به سراغ تجربه‌های قبلی نروید چون از تکرار آنها نتیجه قبلی را می‌گیرید. اگر روش جدید به نظر شما منطقی است اقدام کنید و زمان را از دست ندهید. یادتان باشد روشی درست است که در کنار تغییر وزن، شما را هم تغییر دهد.

## از کجا معلوم که نتیجه می‌گیرم؟

اگر منظور شما از نتیجه کاهش وزن است که خوب کاملاً بدیهی است که وقتی غذا کمتر بخورید و تحرک بیشتری داشته باشید نه فقط با روش ما بلکه با هر روش دیگری هم وزن کم می‌کنید؛ اما اگر منظورتان از نتیجه حفظ وزن است با تغییراتی که با روش ما در شما شکل می‌گیرد مطمئن باشید که انتخاب‌ها و علاقه‌های جدیدی را تجربه می‌کنید.

## برنامه شما تضمینی است؟

بله اگر دوره کامل آموزشی ما که اختصاصاً برای هر نفر برنامه‌ریزی شده را بگذرانید. این برنامه با افزایش آگاهی شما و رفع دلایل اضافه‌وزن در شما همراه است یعنی به طور کلی شما را از درون تغییر می‌دهد.

## با دارو لاغر می‌کنید؟

نه ما با هر روشی که منجر به تغییرات دائم در شما نشود و برگشت وزن را به دنبال داشته باشد مخالفیم. در ضمن دارو می‌تواند عوارض خطرناکی هم داشته باشد.

استفاده از روش‌هایی مانند شلوارک‌های لاغری، طب سوزنی، شربت‌های گیاهی و... چه تأثیری بر وزن دارند؟ این روش‌ها اغلب بی‌تأثیرند و تبلیغات کاذبی درباره آنها انجام می‌گیرد، حتی گاهی مضر نیز هستند. اگر هم تأثیری داشته باشند فقط محدود به دوره کوتاهی است که شما از آنها استفاده می‌کنید. در حالی که شما باید مشکل اضافه‌وزن را از ریشه حل کنید.

## مشکل من این است که اشتهاهای زیادی دارم و این اشتها کنترل نمی‌شود؟

باید دلیل اشتهاهای زیاد را پیدا کنیم. پراشتهایی می‌تواند به دلیل مشکل جسمی یا ذهنی و روانی یا عادت‌های اشتباه به وجود آمده باشد. مثلاً بیماری تیروئید و یا با تنش و استرس پرخوری کردن و یا سریع غذا خوردن.

## من باردار هستم. شما برنامه کاهش وزن مخصوص خانم‌های باردار دارید؟

از نظر پزشکی در دوران بارداری شما مجاز به کاهش وزن نیستید و کاهش وزن را باید به بعد از بارداری موکول کنید. اگر هم قصد بارداری دارید توصیه می‌کنیم برای این که بارداری بدون عارضه و نوزاد سالمی داشته باشید اضافه‌وزن خود را تا سه ماه قبل از بارداری برطرف کنید. با پیروی از برنامه ما در دوران بارداری از افزایش وزن بیش از حد پیشگیری می‌کنید و مواد مغذی مورد نیاز خود و کودکان را تامین می‌نمایید.

## اگر بیماری خاصی داشته باشم در برنامه غذایی من لحاظ می‌شود؟

بله، در جلسه اول با پرسشنامه‌ای که پر می‌کنید اطلاعات لازم در باره بیماری‌های خود را در اختیار ما می‌گذارید که به ما کمک می‌کند مواد غذایی مفید را در برنامه شما گنجانده و مواد غذایی مضر را حذف نماییم. حتی اگر طی برنامه مثلاً متوجه بالا بودن فشار خون شما شویم، برنامه کاملاً عوض شده و برنامه غذایی مخصوص افراد مبتلا به فشار خون تنظیم می‌گردد. تمام این موارد بر اساس متون علمی معتبر و آخرین اطلاعات روز دنیا انجام می‌شود.

## من چند تا مشکل دارم مشکل داروهایم، مشکل هورمون‌هایم، مشکل اشتهایم و در ضمن کارم طوری است که بی‌تحرکم و...

خوشبختانه شما تحت نظر گروهی لاغر می‌شوید که همه مشکلات شما را پوشش می‌دهند. پزشک متخصص داخلی، کارشناسان تغذیه و مشاوران روانشناس و شما به هر دلیلی که دچار این مشکل شده باشید با بررسی‌هایی که انجام می‌شود مشکلات قابل حل است.

## من طی روز زیاد ریزه‌خواری می‌کنم، آیا می‌توانم از برنامه شما استفاده کنم؟

بله، در برنامه ما علاوه بر وعده‌های غذایی اصلی، حداقل ۳ میان‌وعده نیز وجود دارد که بر اساس شرایط شما قابل افزایش نیز هست؛ به شرطی که هیچ وعده‌ای را حذف نکنید. همچنین به شما آموزش داده خواهد شد چه مواد غذایی را انتخاب کنید که کم کالری و مفید باشند.

## دیگر جرات نمی‌کنم به کسی بگویم که می‌خواهم رژیم بگیرم.

برنامه ما برای شما بهترین انتخاب است. چون جدول غذایی مطابق سلیقه و شرایط شما آماده می‌شود و با روش‌هایی که به شما آموزش داده می‌شود غذا خوردن شما مصنوعی جلوه نمی‌کند.

## اگر قرار است غذاها با سلیقه خودمان باشد پس چطور لاغر می‌شویم؟

شما آموزش می‌بینید که با مقدار تعیین شده از غذای مورد نظرتان لذت بردن از غذا را به نحو دیگری تجربه کنید نه فقط از زیاد خوردن و این از مهمترین ویژگی‌های برنامه ماست.

## آیا برنامه غذایی برای افراد گیاهخوار هم دارید؟

بله، این برنامه طوری تنظیم می‌شود که پروتئین و مواد مغذی لازم برای بدن شما از طریق گیاهخواری هم تامین شود.

## آیا برنامه کاهش وزن متناسب با کودکان و نوجوانان هم ارائه می‌شود؟

بله، برنامه کودکان و نوجوانان بر اساس برنامه معتبر Supersized Kids ارائه می‌شود که بدون رژیم غذایی و بر اساس تغییر عادت‌ها و انتخاب‌ها و بهبود سبک زندگی است و در طی هشت جلسه هفتگی متوالی در یک دوره دوماهه تکمیل می‌شود.

## من در دوران شیردهی قرار دارم، آیا شما برنامه‌ای مخصوص این دوران دارید؟

بله برنامه ویژه دوران شیردهی در برنامه سبیتا پیش‌بینی شده و با رعایت احتیاطات لازم این دوره ارائه می‌شود.

## من نمی‌خواهم صورتم لاغر شود، راه حل شما چیست؟

ما برای شما کاهش وزن با سرعت مناسب، راهنمای کامل ورزش‌های صورت در قالب فیلم و راهنماهای غذایی مناسب در نظر گرفته‌ایم تا از بروز این مشکل پیشگیری کنیم. با این پیش‌بینی‌ها چهره شما در طی کاهش وزن هیچ آسیبی نخواهد دید.

مگر ممکن است که هر غذایی دلمان خواست بخوریم و لاغر هم بشویم؟ نه نمی‌شود... چاق‌تر هم می‌شویم!  
اتفاقاً اگر غذاهای دلخواهتان را نخورید چاق‌تر می‌شوید چون بعد از مدت کوتاهی با حرص زیاد می‌روید سراغ غذاهایی که از آنها محروم شده بودید. شما در برنامه ما یاد می‌گیرید از غذای کم لذت زیاد ببرید. بنابراین با درست خوردن و عادات غذایی متعادل، می‌توانید هم از غذاهای دلخواهتان لذت ببرید و هم سلامتی و تناسب اندام داشته باشید.

**من زیاد رژیم گرفته‌ام ولی بعد از رها کردن هر کدام نه تنها وزنم برگشته بلکه بیشتر هم شده؛ آیا باز هم می‌توانم رژیم بگیرم؟**

دلیل این امر آن است که سبک زندگی شما مثل دوران قبل از رژیم گرفتن است و هیچ کدام از این برنامه‌ها به شما برای تغییر ذهنیات، رفتارها و انتخاب‌ها در مورد نوع غذا، زمان غذا خوردن، میزان غذا خوردن، عادات غذایی درست، آگاهی‌ها، میزان تحرک، تعادل فکری و ذهنی و... کمک نکرده‌اند. در حالی که برنامه ما تمام این موارد را به شما آموزش داده و ما معتقدیم با این شیوه‌هاست که فرد می‌تواند کاهش وزن دائمی داشته باشد. فراموش نکنید برنامه سبیتا بسیار فراتر از یک رژیم غذایی است.

**اگر به یک مهمانی بروم و نتوانم برنامه را رعایت کنم، چه کار کنم؟**

در این گونه موارد اصلاً لازم نیست خود را سرزنش کنید چون ما در برنامه‌مان برای ناپرهیزی جا گذاشته‌ایم. از طرفی قرار نیست شما همیشه متکی به برنامه غذایی ما باشید و بعد از مدتی با آموزش‌هایی که دریافت می‌کنید خودتان می‌توانید انتخاب‌های سالم و به‌اندازه برای وعده‌ها و میان‌وعده‌هایتان داشته باشید.

**من اضافه‌وزن ندارم فقط شکم دارم. می‌شود فقط از شکم لاغر شوم؟**

وقتی که لوازم منزل را مرتب می‌کنید آیا همه چیز را یک جا قرار می‌دهید؟ مثلاً لوبیا و نخود را با لباسها و ظرف‌ها توی کمد می‌گذارید؟  
مسئله نه!

بدن هم تقسیم بندی مشخصی دارد، مثلاً اضافه انرژی دریافتی را به شکل چربی در محل خاصی که معمولاً در شکم و پایین تنه است نگه می‌دارد و این علامت اضافه‌وزن است. زمانی که شما شروع به لاغر شدن می‌کنید (البته اگر با روش درست وزن کم کنید) چربی بیشتر از همین جا برداشته می‌شود. وقتی که مراقبت کاملی از شما به عمل بیاید تغییر سایز دلپذیری را در شکم و پهلوها و باسن احساس می‌کنید.

**چقدر وزن کم می‌کنم؟**

معمولاً بین ۲ کیلو تا ۴ کیلو در ماه.

**من عجله دارم و باید سریع وزن کم کنم.**

سرعت زیاد کاهش وزن در نهایت به ضرر شما تمام می‌شود. اول اینکه عوارض جسمی دارد مثل ریزش مو، خشکی پوست و ... دوم اینکه به برگشت سریع وزن منجر می‌شود. در ضمن شما قرار نیست فقط وزن کم کنید قرار است تغییراتی در شیوه زندگیتان ایجاد شود تا بتوانید وزن‌تان را ثابت نگه دارید و ایجاد این تغییرات مستلزم صرف زمان مناسب است. شما کدامیک را ترجیح می‌دهید، کاهش وزن سریع برای مدتی کوتاه یا کاهش وزن صحیح برای همیشه؟

**هر چند وقت یکبار باید مراجعه کنم؟**

هر هفته یک بار. برای دریافت برنامه غذایی و مطالب جدید و ادامه مشاوره‌های قبلی و سنجش میزان تغییرات وزنی و تغییرات عاداتی و درونی شما. قابل ذکر است که فاصله مراجعات در برنامه‌های معتبر کاهش وزن دنیا معمولاً هفت روز است و این ترتیب مراجعه به نتایج بهتر و ماندگارتر منجر می‌شود.

**من تحمل گرسنگی و رژیم را ندارم. برنامه شما این مشکل را برطرف می‌کند؟**

هیچ کس تحمل گرسنگی و محرومیت را ندارد. گرسنگی کشیدن و چشم‌پوشی کردن از غذاهای دلخواهتان فقط ولع شما را به غذا زیاد می‌کند و دلیلی برای قطع برنامه و اضافه‌وزن بیشتر شماست. با برنامه ما شما لیست غذایی دلخواهتان را دریافت می‌کنید و بدون گرسنگی کشیدن وزن کم می‌کنید. قرار نیست نخورید، قرار است درست خوردن را یاد بگیرید.

من خوب شروع می‌کنم اما اراده‌ام را از دست می‌دهم و الان هم اراده شروع مجدد را ندارم.  
از هر ۱۰ نفر هشت نفر مثل شما هستند و تمام افرادی که برنامه ناموفقی را تجربه کرده‌اند برای شروع مجدد همین مشکل را دارند.  
کاهش وزن موفق بدون نظارت و پشتیبانی و حمایت گروه با تجربه تقریباً ممکن نیست. در تمام طول اجرای برنامه ما با شما در تماس هستیم و انگیزه شما نه تنها کم نمی‌شود بلکه با انرژی و امیدواری بیشتری این مسیر را طی خواهید کرد.

آیا پس از رسیدن به وزن مطلوب ارتباط با شما قطع خواهد شد؟  
به هیچ وجه. بعد از این مرحله شما باز هم می‌توانید تحت نظر مجموعه سبیتا باشید و برای جلوگیری از بازگشت وزن به شکل حضوری یا غیرحضوری با مشاورانتان در ارتباط باشید.

سوالی که همه می‌پرسند: هزینه‌اش چقدر می‌شود؟  
به هیچ وجه. بعد از این مرحله شما باز هم می‌توانید تحت نظر مجموعه سبیتا باشید و برای جلوگیری از بازگشت وزن به شکل حضوری یا غیرحضوری با مشاورانتان در ارتباط باشید.

سوالی که هیچ کس نمی‌پرسد: من چرا دچار اضافه‌وزن شده‌ام یا چرا اشتهای زیادی دارم؟  
این سوالی است که در تمام برنامه‌ها و روش‌های قبلی شما باید پرسیده می‌شد تا شما امروز دچار اضافه‌وزن نباشید. ما این سوال را از شما می‌پرسیم و با کمک خودتان پاسخ را پیدا می‌کنیم. با ما همراه شوید.



## برنامه کاهش وزن سبیتا



به این امکان حیرت‌انگیز توجه کن  
تو در این کرهٔ خاکی عینیت یافته‌ای  
فقط به این منظور  
که شور و سُرور زنده بودن را  
تجربه کنی

## چرا نمی‌توانید لاغر بمانید؟

آیا بارها و بارها در تلاش‌های خود برای کاهش وزن شکست خورده‌اید؟ به‌راستی چرا؟ به سؤالات زیر جواب دهید تا مقصر اصلی پیدا شود.

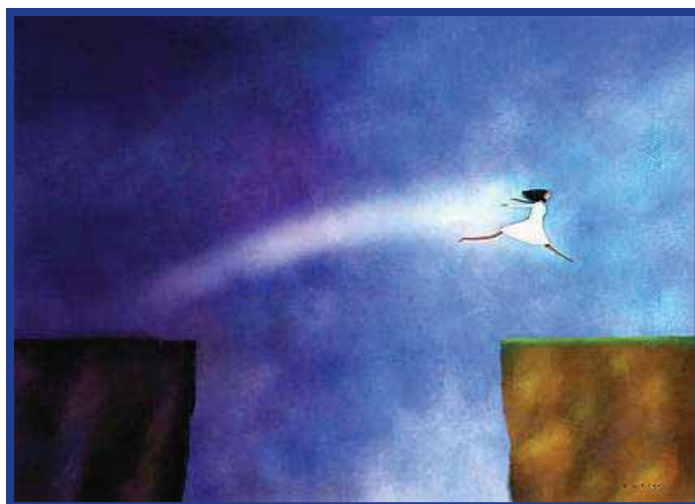
۱. آیا برنامه غذایی قبلی شما مطابق با نظر، علاقه و شرایط زندگی شما بود؟
۲. آیا شما قادرید تا ابد از غذاهای دلخواهتان چشم‌پوشی کنید، یا همیشه گرسنه بمانید تا همیشه لاغر بمانید؟
۳. آیا ولع شما نسبت به غذا کمتر شده بود؟
۴. آیا زمانی که برای کاهش وزنتان ورزش می‌کردید لذت می‌بردید؟
۵. آیا در طی اجرای روشهای قبل یا بعد از آن، انگیزه‌ها و عواملی که شما را به سمت غذا می‌کشاند از بین رفته بود؟
۶. آیا با گذشت هر روز از شروع کاهش وزن انگیزه و انرژی بیشتری در خود احساس می‌کردید؟
۷. آیا روش مورد استفاده شما با نظارت، حمایت و پشتیبانی افراد باتجربه و متخصص همراه بود؟
۸. آیا با کم شدن وزن و تغییر جسمتان، ذهنتان، درونتان و عادات‌های غذایی‌تان هم تغییر کرده بود؟
۹. آیا مطمئن بودید که لاغر شدن به قیمت دادن سلامتی‌تان نخواهد بود؟

برای هر پاسخ مثبت به ۹ سؤال بالا به خودتان یک امتیاز بدهید. هرچه امتیازتان کمتر باشد شما در شکستتان در کاهش وزن تقصیر کمتری دارید. حتی یک پاسخ منفی می‌تواند علت عدم موفقیت شما برای لاغر بودن باشد.

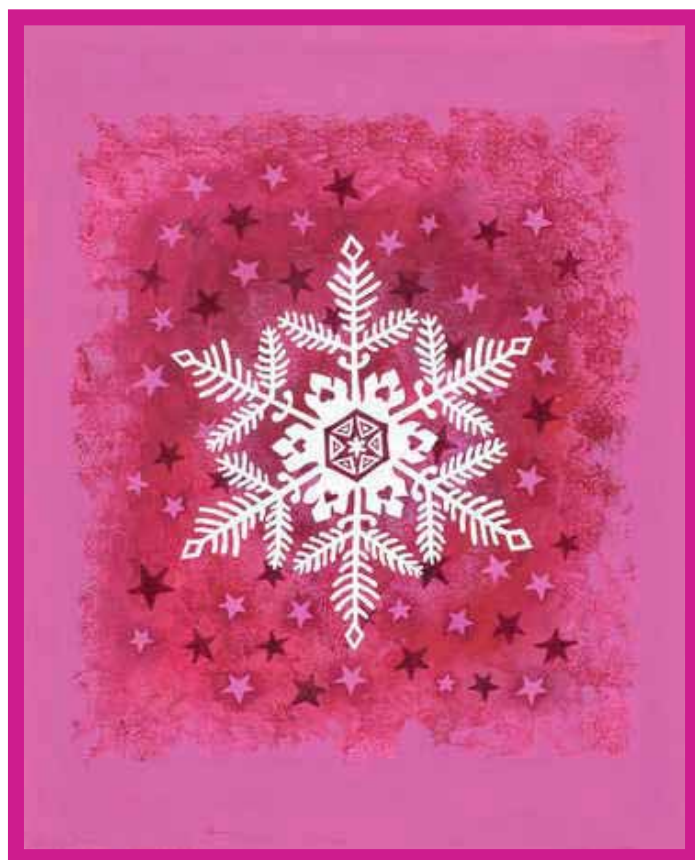
پاسخ‌هایتان نشان می‌دهد که شما فقط در انتخاب شیوه کاهش وزن اشتباه کرده‌اید؛ نه این که تلاشتان کم بوده یا اراده‌اش را نداشته‌اید. هر شخص دیگری هم جای شما بود نمی‌توانست!

دو نکته را به خاطر بسپارید:

- الف. در هر سنی هستید و هر چقدر اضافه‌وزن دارید، توانایی و استحقاق لاغر شدن را دارید و از آن مهمتر لاغر ماندن را.
- ب. اگر همان کار همیشگی را انجام دهید به همان نتایج همیشگی می‌رسید. توانایی خود را نادیده نگیرید و از سرزنش خود دست بردارید. بخواهید تا بیابید. خود را تغییر دهید تا نتیجه تغییر کند.



تا تو تغییر نکنی  
چیزی تغییر نمی‌کند



آنچه اتفاقی عادی به نظر می‌رسد  
ممکن است دریچه‌ای باشد  
به سوی ماجرای بی‌نظیر



## دیگ سوپ مادر

در زندگی ما انسان‌ها گنج‌های ارزشمندی وجود دارند که فکر می‌کنیم آنها همیشه در زندگی ما وجود خواهند داشت. اما زمانی به ارزش واقعی آنها پی می‌بریم که وجود آنها به گونه‌ای متفاوت به ما نشان داده شوند یا دیگر نباشند، درست مثل دیگ سوپ مادر.

هنوز بعد از گذشت این همه سال، آن را در جلوی چشمانم می‌بینم. اگر چه لبه‌های آن پریده بود اما لعابی به رنگ آبی و سفید روی آن را می‌پوشاند. همیشه ظهرها وقتی از در وارد می‌شدم بخار داغ از رویش بلند می‌شد و محتویاتش مثل یک آتشفشان فعال در حال جوش و خروش بود. رایحه دل‌انگیز غذا فقط اشتها برانگیز نبود بلکه حس اطمینان و امنیت را در دل همه اعضای خانواده ایجاد می‌کرد. حتی اگر مادر کنار آن نایستاده بود و با قاشق بزرگ چوبی‌اش آن را هم نمی‌زد باز هم حس اطمینان و حس خوب در خانه بودن، تمام وجودم را در بر می‌گرفت.

سوپ جادویی مادر دستور خاصی نداشت و همیشه روال آماده شدن را خود به خود طی می‌کرد. دستور تهیه‌اش به زمانی بر می‌گشت که مادرم دختر جوانی بود و در کوه‌های پایمونت در شمال ایتالیا زندگی می‌کرد.

در آنجا فوت و فن تهیه آن را از مادربزرگش یاد گرفته بود. همان طور که مادربزرگش هم آن را از اجداد خود آموخته بود.

برای خانواده بزرگ ما سوپ مادر تضمین‌کننده این بود که گرسنه نخواهیم ماند. در حقیقت سمبلی از امنیت نهفته در خانه ما بود. مواد مورد نیاز آن هم از هر ماده غذایی که در آشپزخانه موجود بود به دست می‌آمد. به همین دلیل می‌توانستیم وضعیت اقتصادی خانواده را از محتویات آن تشخیص بدهیم. سوپی که پر از مواد غذایی مختلف مانند گوجه فرنگی، نخود فرنگی، هویج، پیاز، ذرت و گوشت بود نشان می‌داد اوضاع خانواده بوسکالیا خوب است. اما یک سوپ آبکی نشان می‌داد اوضاع خانواده جالب نیست. در خانه ما هیچ وقت غذا بیرون ریخته نمی‌شد چرا که بیرون ریختن غذا نوعی گناه و بی‌احترامی به خدا تلقی می‌شد. هر ماده قابل خوردن در سوپ مادر به کار می‌رفت. نکته جالب این بود که طرز تهیه آن برای مادر خیلی مهم و پراهمیت بود. او هر تکه سیب زمینی یا گوشت مرغ را با شکرگزاری از خدا در دیگ سوپ می‌گذاشت. هنگامی که همه هنوز در خواب بودند بیدار می‌شد و برای آسایش و راحتی ما شروع به کار می‌کرد. غذا می‌پخت و به امور خانه رسیدگی می‌کرد و از همه مهمتر تمام تلاش خود را برای رشد و تربیت صحیح ما به کار می‌گرفت.

اما از وقتی با سول دوست شدم دیگ سوپ مادر دیگر مایه خجالت و شرم من محسوب می‌شد و از چشم من افتاده بود. سول دوست جدیدم در مدرسه بود. پسری لاغر و ضعیف با موهای مشکی. او دوست منحصربه‌فردی برای من به شمار می‌رفت. خانه آنها در بهترین نقطه شهر بود و وضع مالی بسیار خوبی داشتند. خیلی بهتر از ما! او اغلب مرا برای شام به خانه‌شان دعوت می‌کرد. آنها یک آشپز داشتند که لباس سفید و تمیزی می‌پوشید و غذا را سرو می‌کرد. آشپزخانه تمیز و مرتبی داشتند که ظروف و وسایل آن همه از جنس فلزات اعلا و براق بود. غذا خوب بود اما انگار مزه نداشت؛ یا به عبارتی آن مزه‌ای که از محبت مادر در آن دیگ ارزاقیمت بر روی آتش تنور ایجاد می‌شد را نداشت. حال و هوای خانه هم با مزه غذا خیلی هماهنگ بود همه چیز خیلی رسمی بود.

پدر و مادر سول انسانهای خوب و مؤدبی بودند. اما صحبت دور میز دوستانه نبود بلکه خشک و مصنوعی و بدون هیجان بود. حتی مثل ما همدیگر را هم بغل نمی‌کردند! بیشترین نزدیک شدن سول به پدرش در حد یک دست دادن ساده بود. اما در خانواده من در آغوش گرفتن عملی همیشگی و عادی بود. اگر مثلاً روزی مادرم را نمی‌بوسیدم از من می‌پرسید: لئو موضوع چیست؟ مریض شده‌ای؟ اما آن محبت و گرما در آن زمان برای من هیچ قدر و قیمتی نداشت و باعث خجالت من بود. می‌دانستم که سول هم دوست دارد یک شب برای شام به خانه ما بیاید؛ اما به خاطر نوع رفتار پدر و مادرم اصلاً دوست نداشتیم او به خانه ما بیاید. خانواده من و والدین او خیلی متفاوت بودند. هیچ کدام از بچه‌ها در خانه‌شان دیگ سوپ‌پزی روی تنور نداشتند و یا مادری که به محض ورود به خانه ببینی که با یک قاشق بالای سر آن ایستاده است. سعی کردم مادر را متقاعد کنم دیگ را بردارد چون هیچ‌کس در آمریکا چنین ظرفی نداشت و مردم آن را نمی‌پسندیدند. اما مادر در جواب با غرور می‌گفت: خوب من که آمریکایی نیستم. من روسینا اهل ایتالیا هستم و فقط آدمهای دیوانه سوپ ایتالیایی مرا دوست ندارند. بالأخره سول با اشاره‌هایش به من فهماند که دوست دارد یک شب به خانه ما بیاید. مجبور بودم که موافقت کنم. می‌دانستم هیچ چیزی بیشتر از مهمان مادر را خوشحال نمی‌کند. اما من آشفته و عصبی بودم. فکر می‌کردم آمدن و غذا خوردن با خانواده من، او را از دوستی با من پشیمان می‌کند. به مادر گفتم: چطور است ما هم مثل آمریکایی‌ها همبرگر یا مرغ سوخاری درست کنیم؟ اما از نگاه او فهمیدم که بهتر است از این پیشنهادها ندهم. روزی که سول آمد اصلاً حال خوبی نداشتیم. مادر و بقیه اعضای خانواده با رفتاری محبت‌آمیز به او خوش‌آمد گفتند.

بالاخره زمان خوردن شام شد و همه دور میزکنده‌کاری شده که پدر آن را خیلی دوست داشت و خودش آن را درست کرده بود نشستیم. وقتی پدر دعای شکرگزاری را تمام کرد بلافاصله کاسه‌های سوپ مخصوص مادر از راه رسید. مادر پرسید خوب سول می‌دانی این چیست؟ سول جواب داد مگر سوپ نیست؟ مادر با محبت گفت: نه سوپ نیست، این سوپ مخصوص ایتالیایی من است و شروع به توضیح کرد که خیلی مقوی است، سردرد را خوب می‌کند، روی سرماخوردگی اثر فوق‌العاده‌ای دارد و سینه‌درد و گلودرد را خوب می‌کند. بعد دست زد به ماهیچه‌های دست و شانه سول و گفت اگر از این سوپ بخوری صددرصد قوی می‌شوی مثل فوتبالیست‌های بزرگ ایتالیایی. با خودم فکر می‌کردم این آخرین باری است که سول را می‌بینم. او مطمئناً دیگر به خانه ما با چنین افرادی که لهجه متفاوت و غذاهای عجیب و غریب دارند نخواهد آمد. اما بر خلاف تصورم سول وقتی غذایش را تمام کرد مؤدبانه درخواست یک کاسه دیگر کرد. با اشتیاق خاصی غذای خود را خورد و در آخر هم گفت خیلی از غذا خوشش آمده است. وقتی داشتیم خداحافظی می‌کردیم سول به آرامی به من گفت: خوش به حالت، خانواده خیلی خوبی داری، کاش مادرم می‌توانست مثل مادرت این قدر عالی آشپزی کند، پسر تو خیلی خوشبختی! خوشبخت؟! تعجب کردم.

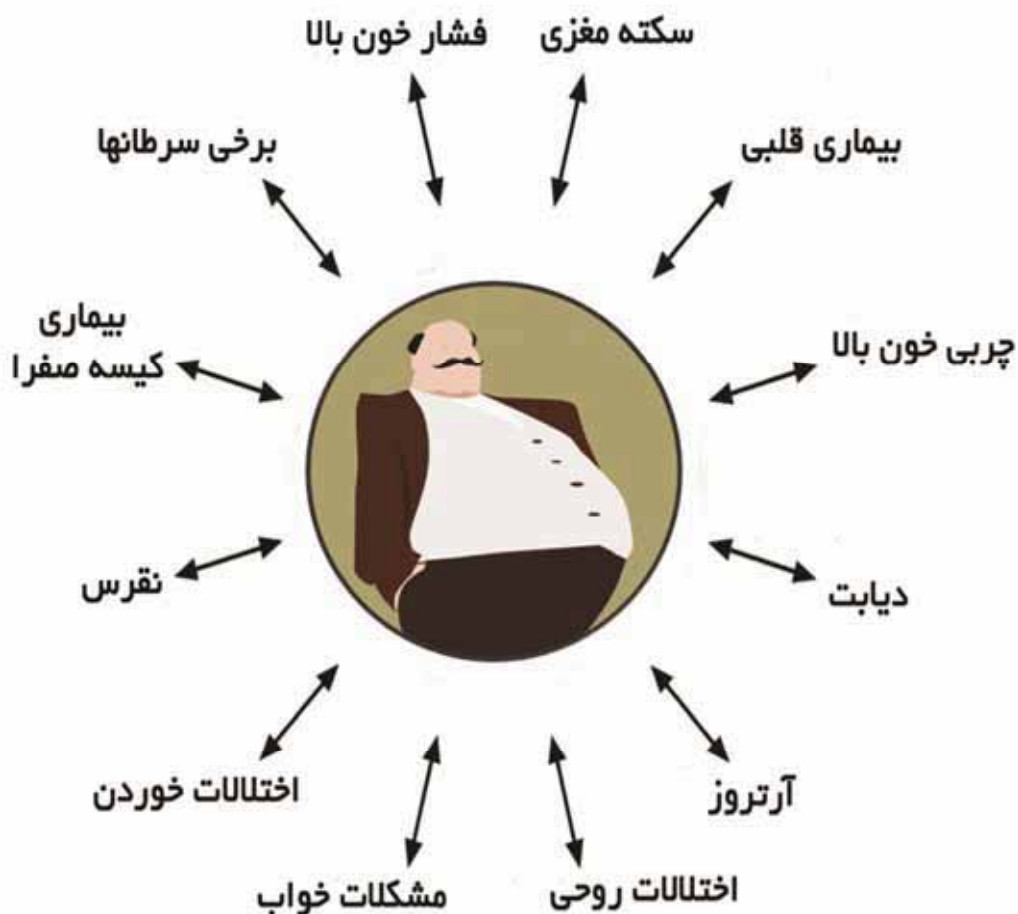
□□□

انگار همین چند دقیقه پیش بود که سول در حالی که می‌خندید و دست تکان می‌داد از من دور شد. امروز می‌فهمم که چقدر آن روزها خوشحال بودم. می‌دانم آن گرما و انرژی که سول در خانه ما حس کرد از گرمای محبت مادر بود.

چند سال بعد بالاخره روزی رسید که من آن منبع با ارزش را از دست دادم. روزی که مادر را به خاک سپردیم یکی از اعضای خانواده دیگ مادر را از روی تنور برداشت و همه فهمیدیم آن دوران طلایی و پرمحبت دیگر به پایان رسیده است. دوستی من و سول سالیان سال ادامه یافت و بر خلاف تصورم، ما هرگز از هم دور نشدیم. چند وقت پیش او مرا برای شام به خانه‌اش دعوت کرد. او مثل پدرم همه بچه‌هایش را بغل کرد و آنها هم مرا در آغوش گرفتند. سپس همسرش کاسه‌های سوپ را که بخار داغ از روی آنها بلند می‌شد آورد. سوپ جوجه با سبزیجات. سول پرسید آهای لئو می‌دانی این چیست؟ با خنده گفتم: خوب سوپ است دیگر. او خندید و مثل مادر گفت: این سوپ جوجه است، خیلی مقوی است، سردرد را خوب می‌کند، روی سرماخوردگی اثر فوق‌العاده‌ای دارد و سینه درد و گلودرد را خوب می‌کند و بعد چشمک زد. دوباره حس کردم مادر الان برآیم سوپ می‌ریزد و من سر همان میز نشستیم. حسی خوب تمام وجودم را احاطه کرده بود. فهمیدم که گرما و محبت مادر آنقدر لایتناهی بوده که اگر چه دیگر جسمش با ما نیست اما گرمایش هنوز در دل من و همچنین در دل سول باقی مانده است.

گرمایی که هیچ‌وقت از بین نخواهد رفت.

# چاقی سرمنشاء بیماری‌هاست



**قبل از آن که دیر شود اقدام کنید**



## فواید و مزایای ۱۰ درصد کاهش وزن بدن

### مرگ و میر:

بیش از ۲۰٪ کاهش در کل مرگ و میر  
بیش از ۳۰٪ کاهش در مرگ و میر مربوط به دیابت  
بیش از ۴۰٪ کاهش در مرگ و میر مربوط به چاقی

### فشارخون:

کاهش ۱۰ میلی‌متر جیوه فشار ماکزیمم و ۲۰ میلی‌متر جیوه فشار مینیمم

### دیابت:

بیش از ۵۰٪ کاهش خطر ابتلا به دیابت  
۵۰ - ۳۰٪ کاهش در قند خون ناشتا

### چربی‌ها:

۱۰٪ کاهش در میزان کل کلسترول  
۱۵٪ کاهش در LDL (کلسترول بد)  
۸٪ افزایش در HDL (کلسترول خوب)  
۳۰٪ کاهش در تری‌گلیسرید

# BMI یکی از پرکاربردترین معیارهای تعیین چاقی و لاغری است

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{\text{مجدور قد بر حسب متر}}$$

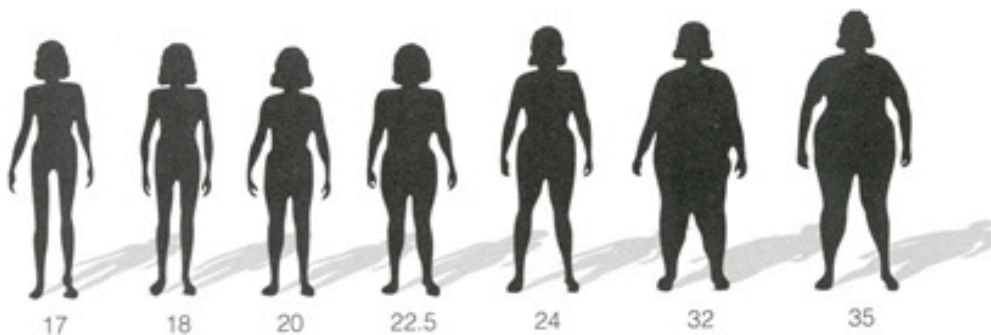
BMI طبیعی از ۱۸/۵ تا ۲۵ است

## BMI

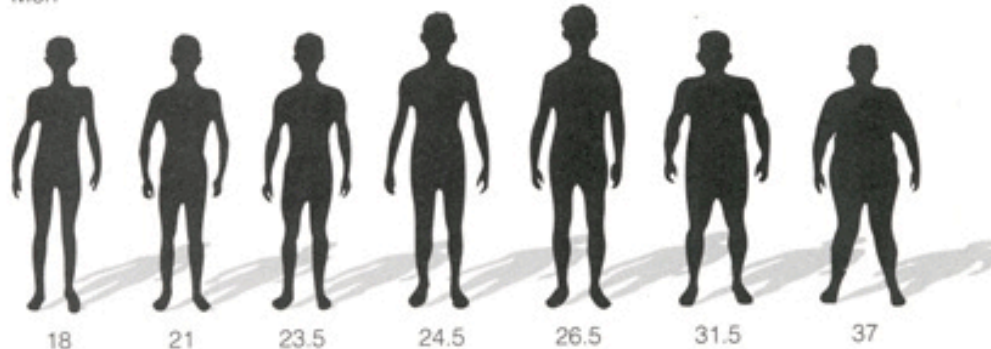
	18.5	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
	<b>وزن بر حسب کیلوگرم</b>																		
1.50	42	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79	
1.55	44	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84	
1.60	47	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90	
1.65	50	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95	
1.70	53	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101	
1.75	57	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	
1.80	60	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	113	
1.85	63	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	120	
1.90	67	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	123	126	
1.95	70	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	118	122	125	129	133	
	طبیعی								اضافه وزن					چاقی					

BMI در کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال، خانمهای باردار و افراد ورزشکار و تنومند استفاده نمی‌شود

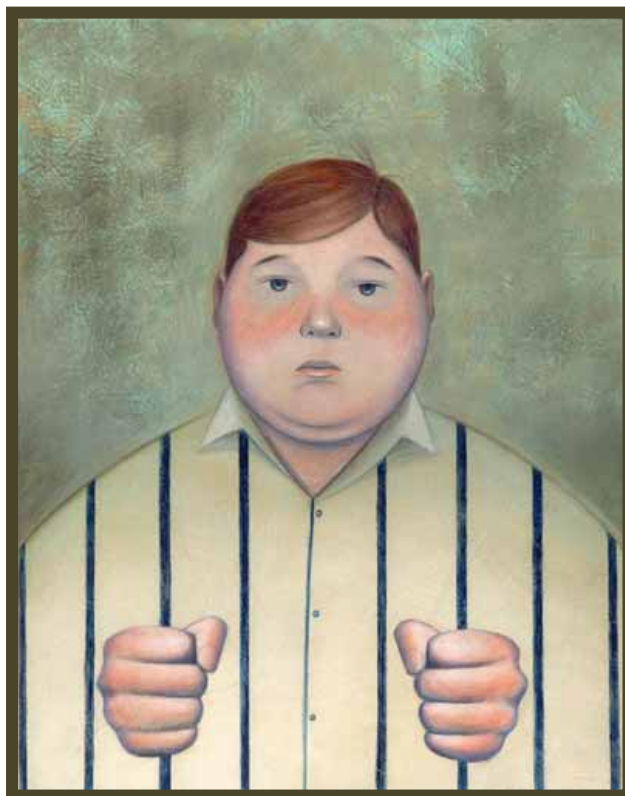
Women



Men



برای محاسبه اتوماتیک BMI و وزن ایده‌آلتان به سایت [www.DrZaker.com](http://www.DrZaker.com) مراجعه نمایید



## زندان چاقی

قصد داریم در مورد یک زندان عجیب با شما صحبت کنیم. نام این زندان، زندان چاقی است. آیا می‌دانید چرا این زندان عجیب و غیرعادی است؟ زیرا ورود به آن کاملاً اختیاری و داوطلبانه می‌باشد. کسی شما را به داخل آن نمی‌فرستد بلکه خود شما وارد آن می‌شوید!

### • ظاهر یک زندانی چاق چگونه است؟

قوانین این زندان بسیار سخت و خشک است. هر زندانی موظف به پوشیدن یک یونیفرم زشت است. این لباس شامل یک دامن گشاد و یا یک شلوار بدشکل است. اکثر زندانیان وانمود می‌کنند که پوشیدن این لباس بی‌ریخت برای آنها اهمیتی ندارد اما در واقع آنها از پوشیدن این لباس متنفر هستند و ترجیح می‌دهند که لباسهای متناسب اندام به تن کنند.

• انجام ورزش به شدت محدود می‌شود؛ در این زندان شنا، پیاده‌روی و بازی با کودکان ممنوع است. هیچ کدام از زندانی‌ها نمی‌توانند بیش از یک مسافت کوتاه قدم بزنند. جریمه شکستن این قانون، خستگی، تنگی نفس، درد و ناراحتی است. بعد از گذشت چند سال دوری از ورزش، زندانی اصولاً از هر نوع تحرک و فعالیت بدنی منع می‌شود. اگر باور ندارید می‌توانید سری به زندانیان این زندان بزنید!

### • زندگی یکنواخت:

ویژگی اصلی زندگی روزانه این زندانیان، خستگی و روزمرگی است. این افراد وزنه‌های سنگینی (چربی‌های اضافه) را با خود حمل می‌کنند و به این دلیل از خستگی مزمن رنج می‌برند. آنها معمولاً پس از انجام فعالیت‌های روزانه جلوی تلویزیون دراز می‌کشند. حتی اگر یک شب به خود اجازه مرخصی دهند و با دوستان بیرون روند، به علت خجالت از ظاهر نامتناسب خود در گوشه‌ای با دیگر زندانیان چاق می‌نشینند.

### • نگرش و طرز فکر زندانی:

پس از گذشت چندین سال حبس، نگرش و ذهنیت زندانی نیز محدود می‌گردد. این افراد غالباً اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و قادر به ادامه مسیر نیستند. آنها به افراد لاغر می‌نگرند و با خود می‌اندیشند: "من هرگز نمی‌توانم مثل آنها باشم!" آنها تصور می‌کنند که محکوم به زندان ابدی هستند و این تفکر باعث می‌شود که همچنان به عادات نادرست خود ادامه دهند.

## • خطر بیماری:

زندانی چاقی برای سلامتی افراد چاق بسیار مضر است. فراموش نکنید که وزن بیشتر، فشار بیشتری بر مفاصل و ستون فقرات وارد می‌کند. هر چقدر چاق‌تر شوید ناراحتی‌های قلبی شما سخت‌تر می‌گردد. این درست است که زندانیان چاق بیشتر بیمار می‌شوند!

## • افسردگی:

زندانی چاقی یک محیط افسرده و ملال‌آور است. نه تنها افراد چاق بلکه خانواده‌های آنها نیز ناراحت هستند. در واقع فرزندان این زندانیان نیز اغلب همانند آنان رشد می‌کنند و چاق می‌شوند؛ و این دور باطل تکرار می‌گردد!

## • یک سوال؟

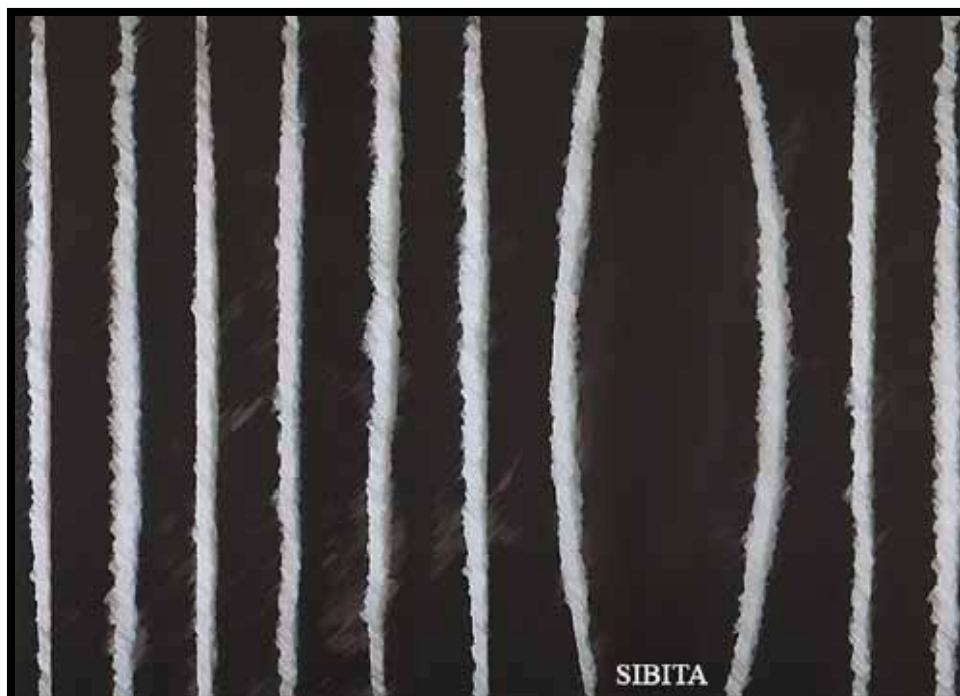
با تمام این تفاسیر، چرا عده زیادی از افراد وارد این زندان می‌شوند؟ و یا مهم‌تر اینکه چرا پس از آگاهی از خطرات و مشکلات ناشی از آن همچنان در این زندان باقی می‌مانند؟

## • جواب:

شاید جواب این سوال این باشد که آنها غذاهای پرچرب و چاق کننده را بر سلامتی خود ترجیح می‌دهند.

## • آیا شما یک زندانی چاق هستید؟

آیا شما هم خود را در حصار چاقی خویش حبس کرده‌اید؟ اگر چاق هستید؛ وقت را تلف نکنید. از همین امروز تصمیم بگیرید و از زندان خلاص شوید. عجله کنید! ممکن است ماهها طول بکشد تا به وزن طبیعی باز گردید اما پس از گذشت یک هفته خستگی و افسردگی شما کاهش می‌یابد به طوری که واقعاً احساس نشاط و شادابی خواهید کرد. منتظر چه هستید؟ همین امروز زندگی جدید خود را آغاز کنید!



حتی اگر لاغر شدن سخت به نظر برسد، آیا چاق بودن سخت‌تر نیست؟



بگذار هر روز  
رویایی باشد در دست  
بگذار هر روز  
عشقی باشد در دل  
بگذار هر روز  
دلیلی باشد برای زندگی



## مسئولیت انتخاب درست

### چرا کمر بند لاغری نه؟

کمربندهای لاغری دو نوعند: حرارتی و لرزشی که هیچکدام باعث سوزانده شدن چربی‌ها نمی‌شوند و تاثیری در کاهش وزن حقیقی ندارند.

کمربندهای حرارتی فقط آب را از بدن خارج می‌کنند که بعد از مدت کوتاهی با جایگزین شدن آب همه چیز به حالت اول برمی‌گردد.

کمربندهای لرزشی با ارتعاشی که ایجاد می‌کنند باعث شکسته شدن و جابجا شدن چربی‌ها می‌شوند و ممکن است به ظاهر باعث کاهش سایز شوند ولی سوال اینجاست که چربی‌های جابجا شده کجا می‌روند؟

جواب این است که چربی‌ها وارد جریان خون شده و در دیواره داخلی رگها رسوب می‌کنند یا در محل‌های پرخطر مثل دور قلب یا کبد تجمع می‌کنند.

در واقع به این وسیله ظاهر خود را درست کرده و از درون به خود لطمه زده‌ایم.

اصولاً استفاده از دستگاه‌های لاغری موضعی نوعی نشانی غلط دادن است. اگر می‌بینیم چربی بیشتر در ناحیه شکم و پهلو جمع می‌شود به خاطر تنظیمات خاصی است که در بدن ما حاکم است. بدن چربی‌های اضافی را در جایی که کمترین خطر را برایش دارد ذخیره می‌کند و هر وقت هم که لازم داشت از همان جا برمی‌دارد.

نکته مهم اینجاست که همان طور که شما کار خاصی روی شکمتان انجام نداده‌اید که چاق شود برای لاغر شدنش هم لازم نیست کار خاصی رویش انجام دهید و راه درستش تغذیه سالم و تحرک کافی است. شما اگر به طور مرتب پیاده‌روی هم کنید از شکم و پهلو و باسن لاغر خواهید شد.

لازم است بدانید هیچکدام از کمربندهای لاغری مجوز مراکز علمی دنیا مانند FDA را ندارند و استفاده از آنها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و اگر مضر نباشند قطعاً بی‌خاصیتند.

### چرا بالن و حلقه معده نه؟

۱. چون اینها مانع از گرسنگی و تمایل شما به غذا نمی‌شود، فقط سدّی در برابر خوردن شما ایجاد می‌کند. تصور کنید تمایل زیادی به خوردن دارید و غذای دلخواهتان هم در برابرتان است اما نمی‌توانید بخورید. وقتی می‌توان درست خوردن را یاد گرفت و از لذت غذا به شکل طبیعی برخوردار شد چه نیازی به این روش‌های عذاب‌آور است؟

۲. بالن معده باعث برگشت اسید معده (ترش کردن) می‌شود که مشکلات کوتاه مدت و خطرات درازمدتی را متوجه فرد می‌کند.

۳. دانستن این نکته مهم است که مشکل اصلاً در معده نیست بلکه در ذهنیت و عادت‌های فرد است.

## چرا جراحی لاغری نه؟

۱. هیچ عمل جراحی بی‌عارضه نیست، به خصوص جراحی روی بافت چربی که با خطرات و عوارضی نظیر آمبولی چربی همراه است.

۲. جراح فقط چربی‌های ظاهری را برمی‌دارد که کم‌خطرتر است و با چربی‌های خطرناک‌تر کاری ندارد. جراح چربی‌های دور کبد و قلب را برنمی‌دارد. چربی‌هایی که در دیواره رگها رسوب کرده را برنمی‌دارد. حتی امکان این که چربی‌های ظاهری هم به طور متناسبی برداشته شود نیست مثلاً شخص شکم لاغر پیدا می‌کند با بازوهای چاق و بدنش تناسب خود را هم از دست می‌دهد. به علاوه وقتی شخص به ظاهر لاغر می‌شود یک دلخوشی و اطمینان خاطر کاذب پیدا می‌کند در حالی که او از درون همان فرد چاق قبلی است و همان عوارض تهدیدش می‌کند.

۳. در این دنیا هیچ چیز بی‌دلیل نیست. اضافه‌وزن شما هم قطعاً دلایلی دارد.

دلایل اضافه وزن شما در درون شماست، در عادت‌ها، انتخاب‌ها و سبک زندگی‌تان. بنابراین راه حل را هم باید در درون خود جستجو کنید نه در دنیای بیرون از خود.

جراح نمی‌تواند عادت‌های شما را هم جراحی کند. هر روشی که تمرکز شما را از درون به بیرون معطوف کند از راه صحیح دورتان می‌کند و با ایجاد خوشبینی کاذب و تاخیر در گرفتن تصمیم صحیح مانع سلامتی شما می‌شود.

## چرا طب سوزنی نه؟

۱. چون تنها تاثیر طب سوزنی در کاهش اشتهاست آنهم در دوره‌ای که استفاده می‌شود و چون دلایل اضافه‌وزن که در عادت‌ها و آگاهی‌ها و انتخاب‌های فرد است تغییر نمی‌کند، بعد از قطع درمان همه چیز به جای اول برمی‌گردد و فرد می‌ماند با سرخورده‌گی یک تجربه ناموفق.

## چرا قرص لاغری نه؟

۱. چون هیچ دارویی بی‌عارضه نیست. داروهای لاغری تاثیرات منفی و مخربی بر جسم و روان شما می‌گذارند. تاثیراتی مانند عصبی شدن بی‌دلیل، مشکلات قلبی، مشکلات گوارشی و کاهش جذب ویتامین‌های غذا و... و اینها جدای از عوارض بعضی داروهای رایج دیگر مثل Tenuate است که اصولاً هیچ مجوز معتبر علمی ندارند. مجوز سیبوترامین هم که اخیراً لغو شده است.

۲. چون تاثیرش کم و محدود است و معمولاً در کل بیشتر از چهار یا پنج کیلوگرم نیست.

۳. چون تاثیرش موقتی است. قرص دلایل اضافه‌وزن شما را برطرف نمی‌کند و عادت‌های شما را تغییر نمی‌دهد. قرص لاغری یا اشتها را کاهش می‌دهد یا جلوی جذب چربی‌ها را به بدن می‌گیرد. پس تاثیرش محدود به زمانیست که آن را می‌خورید و با کنار گذاشتنش اثراتش هم از بین می‌رود.

۴. چون لاغر شدن با قرص مثل نمره گرفتن با تقلب است و لطف و لذت چندانی ندارد؛ در حالی که لاغر شدن با تلاش فردی بسیار لذتبخش است و باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت درونی می‌شود. ما دوست داریم فردا وقتی در آینه نگاه می‌کنید بگویید این من بودم که خودم را لاغر کردم. در آن صورت بیشتر مراقب دستاوردهایتان خواهید بود و مثل یک دارایی گرانبها از آن مراقبت خواهید کرد و احتمال برگشت وزنتان به حداقل خواهد رسید.

۵. برای این که لاغر شدن مسیر شاهانه ندارد. لاغر شدن مسیر میانبر ندارد. لاغر شدن یک اتفاق جادویی نیست که با قرص و دارو اتفاق بیفتد. لاغر شدن یک مسیر و یک روند است که باید طی شود. فرق یک فرد هشتاد کیلویی با یک فرد شصت کیلویی فقط در وزنشان نیست. این دو نفر در عادت‌ها، انتخاب‌ها و سبک زندگی با هم متفاوتند. یک فرد هشتاد کیلویی اگر می‌خواهد واقعاً به یک فرد شصت کیلویی تبدیل شود باید با آموزش و تمرین، استحقاق شصت کیلویی شدن را پیدا کند وگرنه به هر شکل دیگری لاغر شود لاغریش ظاهری و موقتی خواهد بود و دیر یا زود رشته‌هایش پنبه خواهد شد.

## مسئولیت انتخاب درست

روشهای لاغری و کاهش وزن بسیارند و این شما هستید که مسئولیت انتخاب درست را به عهده دارید.



[www.Sibita.com](http://www.Sibita.com)

وبسایت رسمی برنامه کاهش وزن سیبیتا



[www.sibita.persianblog.ir](http://www.sibita.persianblog.ir)

وبلاگ سیبیتا



<http://health.groups.yahoo.com/group/SIBITA>

گروه ایمیلی سیبیتا



صفحات سیبیتا در فیس بوک

<http://www.facebook.com/sibita.page>

<http://www.facebook.com/sibita.nutrition>

<http://www.facebook.com/sibita.cooking>

<http://www.facebook.com/food.paintings>

کاهش وزن سالم:

تغذیه سالم:

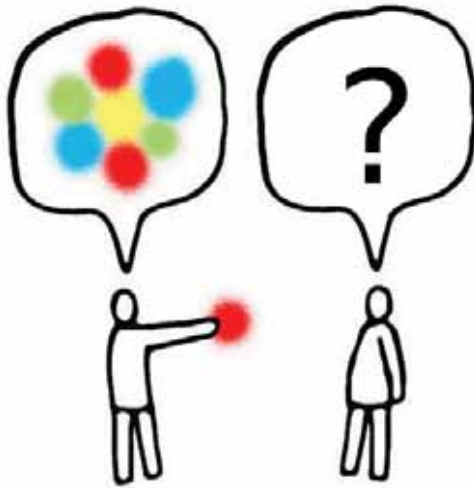
آشپزی سالم:

نقاشی های غذایی:



<http://www.twitter.com/sibitaclinic>

صفحه سیبیتا در تویتر



## نظرات مراجعین در باره برنامه سیبیتا

◀ خانم م پ ۴۳ ساله: من هم مانند تعداد زیادی از افراد که بارها رژیم‌های متعدد لاغری را امتحان کرده و پس از کاهش وزن دوباره به سر جای اول بازگشته‌اند با کمی شک و دودلی پا به کلینیک گذاشتم در همان مشاوره اول متوجه تفاوت این برنامه با برنامه‌های دیگر شدم دلیل‌های روشن و توضیحات واضح مشاور در برابر سوالات من، صحبت‌های آقای دکتر ذاکر و راهنمایی‌های مفید ایشان، روی خوش و سعه صدر کارشناسان تغذیه همه حکایت از علاقه این گروه به کارشان و به مراجعینشان بود با شیوه منحصر بفرد. مقالات متعدد، CD و... من با دید بهتر و روشن‌تری با قضیه و مشکلم مواجه شدم و حالا اعتماد به نفس بالاتری دارم و لازم به ذکر است که من با گذشت یک ماه و نیم از کار کردن با این گروه نه تنها کاهش وزن پیدا کرده‌ام بلکه شادتر، سبکتر و قوی‌تر هستم. با تشکر خالصانه از زحمات گروه.

◀ خانم خ پ ۳۴ ساله: از همه زحماتی که شما طی این مدت دلسوزانه برای من کشیدید ممنونم. من از سال ۸۱ به خاطر دیسک کمر و استفاده از ۱۰۰ عدد قرص هیدروکورتیزون دچار اضافه وزن شدیدی شدم که از ۶۸ کیلو به ۹۲ کیلو رسیدم و این باعث افسردگی من شد و کم‌کم خودم را از اجتماع دور کردم و در خانه حبس کردم. از آن موقع همیشه رژیم داشتم و هر زمان که غذای دلخواهم را می‌خوردم که در رژیم من نبود احساس گناه می‌کردم. حتی طب سوزنی هم کارساز نبود. وقتی تبلیغ کلینیک را دیدم خیلی زود اقدام کردم. البته آن جلسه ۴ است ولی تقریباً ۶ کیلو وزن کم کردم. حس خیلی خوبی نسبت به خودم پیدا کردم و آهسته غذا خوردن را یاد گرفته‌ام. بهتر از همه اینها دوستان خیلی خوب و مهربانی پیدا کردم که همیشه با حوصله سوالات مرا پاسخ داده‌اند. از همه شما ممنونم که صحیح فکر کردن و صحیح زندگی کردن و سالم غذا خوردن را یادم دادید.

◀ خانم م ا ۲۲ ساله: سبک و سبک‌تر شده‌ام.

◀ خانم س ک ۵۴ ساله: مدت یک و نیم ماه هست که رژیم غذایی را شروع کرده‌ام. تغییراتی که در این مدت کرده‌ام عبارتند از:  
دیگر به غذا فکر نمی‌کنم.  
برای غذا خوردن ولع ندارم.

برای اولین بار در عمرم احساس می‌کنم که معده‌ام کوچک شده و دیگر جای زیادی برای پرخوری ندارم. احساس سبکی خاصی می‌کنم و خیلی شادتر از گذشته هستم.  
انرژی آقای دکتر و همکاری‌شان بسیار خوب است و باعث تمام این تغییرات شده است.

◀ خانم ف د ۳۳ ساله: من دو ماه است که این رژیم را می‌گیرم خیلی روحیه خوبی دارم. کاهش وزنم خیلی خوب بوده است. من هم خیلی خدا را شکر می‌کنم و هم خیلی خوشحالم. من از همه افرادی که در این کلینیک دست به دست هم داده‌اند تا افرادی همچون من را راهنمایی کنند تشکر می‌کنم.

◀ خانم ن د ۳۴ ساله: من احساس می‌کنم با درست و هوشیارانه غذا خوردن قدم‌های زیادی نه تنها به سوی سلامت بلکه به سوی رسیدن به کمال انسانی برداشته‌ام.

◀ خانم ل پ ۲۹ ساله: من از اواخر دی ماه ۸۶ به کلینیک اومدم و تا امروز چیزی حدود ۱۰ کیلوگرم وزن کم کردم ولی مهمتر از اون این است که روش صحیح تغذیه رو آموختم و فهمیدم که همانقدر که باید به اینکه چه چیزی پوشید و چه جایی رفت و ... اهمیت داد خیلی بیشتر از اون باید به این که چه چیزی و به چه روشی خورد اهمیت بدهم. با اینکه قبل از این بارها و بارها رژیم گرفتم ولی هیچکدام از آنها روش تغذیه‌ام رو تغییر نداده بود ولی در این کلینیک با کمک مشاوره‌هایی که گرفتم می‌تونم مطمئن باشم که همیشه این روش صحیح رو حفظ می‌کنم. و در کل نه تنها وزنم کم شده بلکه روحیه‌ام هم خیلی خوب و عالی است.

◀ خانم م م ۳۶ ساله: من برنامه غذایی خود را از حدود تاریخ اواسط خردادماه ۸۷ آغاز کردم نکته‌ای که جدای کاهش وزن برای من جالب و در عین حال خوشحال کننده است این است که از بیش از ظرفیت معده غذا خوردن راحت شدم و دیگر آن سنگینی را احساس نمی‌کنم ضمن اینکه احساس می‌کنم مواد غذایی حرام نمی‌شود نکته دیگری که در این برنامه وجود دارد سادگی و سالم بودن این برنامه است و این باعث می‌شود که هم روش صحیح غذا خوردن را یاد بگیریم و هم اراده قوی داشته باشیم که زندگی را کنترل کنیم.  
در نهایت از تمامی کسانی که در این مرکز تلاش می‌کنند تشکر می‌کنم و آرزوی موفقیت دارم.

◀ خانم خ پ ۳۴ ساله: نسبت به قبل احساس خیلی خوبی نسبت به خودم دارم.

◀ خانم م خ ۴۲ ساله: برنامه غذایی این کلینیک بسیار کامل و عالی است. در واقع اسم رژیم نباید گذاشت. چون اکثر اطرافیان من از منوی غذای من تعجب می‌کنند و باور نمی‌کنند که کم کردن وزنم و فرم گرفتن اندام من فقط با این منو باشد.

حتی خواهر خودم می‌گفت تو بیش از من می‌خوری شاید با تلقین کم کردی. ولی برداشت خودم این است که با رعایت برنامه‌های شما در واقع درست خوردن و به موقع خوردن را رعایت کردم و خیلی جالب است که هیچگونه محدودیت و ممنوعیت از مواد غذایی ندارم و چون از مواد غذایی متنوع بیشتری استفاده می‌کنم در نتیجه از خواص تمام نعمات خدا بهره‌مند می‌شوم. من امروز ۸۷/۹/۱۰ به وزن ایده‌آل رسیدم و خوشحالم.

◀ خانم ن خ ۱۷ ساله: از تمامی زحمات کارکنان اینجا بسیار متشکر هستم. من در اهداف خودم بسیار موفق بودم و به راحتی هم به این کار و به این هدف دست پیدا کردم. چون راه حل برای من بسیار آسان بوده و به هیچ وجه احساس نکردم که در رژیم غذایی هستم و یا در حال وزن کم کردن. از تمامی زحمات متشکر هستم .

◀ خان ش ع ۳۸ ساله: از این موضوع لذت می‌برم که همه چیز می‌خورم به اندازه و حساب شده و به مرور زمان دارای تناسب اندام می‌شوم.

◀ خانم ن ی ۴۴ ساله: من تحت نظر دکترها و رژیم‌های متعددی بودم که هر کدام از زبان‌دترین‌ها بودند اما در این مطب و طی رژیم‌ها و ... توانستم وزن کم کنم و این ایده‌آل بود. و امیدوارم بتوانم تا حد مطلوب مورد نظرم وزن کم کنم. در ضمن من طی ۵ جلسه که به این کلینیک آمدم حادثه‌ای باعث شد رژیمم را قطع کنم با اینکه چندین ماه طول کشید تا دوباره بتوانم رژیمم را شروع کنم خوشبختانه اضافه وزن نداشتم. چون تغییر در شیوه خوراک در زندگی‌ام اثر خود را گذاشته بود. در ضمن صحبت‌های حضوری با آقای دکتر در ذهن می‌ماند. خوشحالم که با آقای دکتر ذاکر و کلینیک ایشان آشنا و همراه شدم.

◀ خانم ف ک ۳۵ ساله: امروز جلسه پنجم است که به این کلینیک مراجعه می‌کنم احساس خوبی دارم برای کم شدن وزنم و برای یاد گرفتن تغذیه صحیح قبلاً تجربه رژیم غذایی را داشته‌ام اما احساس می‌کنم که این نوع رژیم با رژیم‌های قبلی فرق می‌کند به دلیل همراه کردن رژیم و مسائل روانشناسی و توام کردن این دو با هم نتیجه بهتری را به همراه دارد.

◀ خانم ف ع ۴۵ ساله: من از اواخر دی ماه ۸۶ به اینجا آمده‌ام. من سالیان سال رژیم داشته‌ام و رژیم‌های مختلف و متنوعی را امتحان کرده‌ام ولی چیزی که مهم است این است که در این جا ما با درست خوردن آشنا می‌شویم نه نخوردن چون نخوردن نمی‌تواند همیشه‌گی باشد و آدم خسته می‌شود ولی درست خوردن می‌تواند همیشه‌گی شود همینطور که برای من شده است چون اصلاً احساس نمی‌کنم که در حال رژیم هستم بلکه خود را مسئول می‌دانم نوع تغذیه صحیح را برای همه اعضای خانواده اجرا کنم.

◀ خانم ف ح ۴۰ ساله: فقط تشکر و سپاس از پیگیری‌های این کلینیک و بها دادن به مراجعه‌کنندگان.

◀ خانم ع ص ۲۵ ساله: سه ماه و نیم است که من به این کلینیک می‌آیم ۱۰/۵ کیلو وزن کم کرده‌ام خیلی راضی هستم همه تا من را می‌بینند متوجه کم شدن وزنم می‌شوند و کلی تعریف می‌کنند و من خوشحال می‌شوم و مهمتر از همه لباس‌هایم اندازه‌ام شده و در خرید هم کمتر مشکل دارم هر چند هنوز به نظر خودم ۱۰ کیلو و به نظر متخصص تغذیه (با حساب و کتاب‌های دقیق ایشان) ۲۰ کیلو اضافه وزن دارم ولی مشکلی در خرید لباس در مغازه‌ها ندارم. و این که باید بگویم رژیم آن سخت نیست و هرچه که دوست داشته‌ام تا امروز خوردم و در ضمن با مطالب این مرکز کلی روحیه‌ام تغییر کرده و در زندگی مسائل زیادی را یاد گرفته‌ام.

◀ خانم ح ک ۴۲ ساله: با سلام و تشکر فراوان از مسئولین محترم این کلینیک اینجانب ح ک الان حدود ۴ ماه است که به این کلینیک مراجعه کرده‌ام و روزهای اول فکر می‌کردم مثل تمام جاهایی که تبلیغ کاهش وزن می‌کنند می‌باشد. من تا الان حدود ۱۰ سال است که دائم در حال رژیم گرفتن و کاهش وزن بودم و دوباره خسته شده‌ام و وزنم بالا رفته و از اولی هم که بود بیشتر شده. من توی این کلینیک رژیم گرفتن را یاد نگرفته‌ام بلکه درست خوردن را یاد گرفته‌ام و عادت‌های غلط خوردن را کنار گذاشته‌ام و سپاس از این عزیزان الان خیلی بهتر شده‌ام و اصلاً خسته نشده‌ام. شاید هنوز به وزن ایده‌آل خود نرسیده‌ام ولی واقعاً راضی هستم و حتی خیلی از دوستانم را به این کلینیک تشویق می‌کنم.

◀ خانم ا ا ۲۹ ساله: برنامه کاهش وزن این کلینیک یک رژیم غذایی و رژیم جاف‌تاده در ذهن‌ها نیست بلکه تغییرات عادات غذایی و جنبه‌های روانشناختی تغذیه و عادت به درست غذا خوردن است. قلباً از تمام تلاش و زحمات و دوستان این کلینیک کمال تشکر را دارم.

◀ خانم م ه ۴۲ ساله: در هفته اول دوره با میزان کاهش وزنم غافلگیر شدم. بیشتر از کاهش وزن تغییر عادات غذا خوردنم برای خودم و دیگران جالب بود ضمن این که از طعم و مزه غذا لذت بیشتری می‌برم و مقادیر توصیه شده آنقدر مناسب بود که نه تنها فشاری را در کم خوردن احساس نکردم بلکه گاهی مقدار غذای تعیین شده بیشتر از اشتهاهای من بود. در مجموع از برنامه بسیار راضی هستم.

◀ آقای م ب ۴۸ ساله: من از آقای دکتر ذاکر و دیگر همکاران ایشان در این کلینیک تشکر می‌کنم چون با برنامه‌های غذایی استاندارد من توانستم بعد از ۲ ماه ۷/۵ کیلو وزنم را کم کنم. شکل و قیافه من تغییر کرده و حتی خانواده‌ام مرا نگاه می‌کنند و غبطه می‌خورند و می‌گویند چه اراده‌ای داری. بعضی به حرفهایی که قبلاً پشت سر من می‌زدند اقرار کردند و عذرخواهی می‌کنند. درد کمرم و پاهایم از بین رفته است. جوش صورت و گردنم از بین رفته است. فشار خونم که بالا می‌رفته برطرف شده است. همیشه دوست دارم در تحرک و فعالیت باشم که قبل از این رژیم چنین نبوده است و همیشه کسل و تنبل بودم. اراده‌ام بالا رفته، برخوردهایم و نوع صحبت‌هایم خیلی آرام و با متانت شده و خیلی خندان و شاداب هستم. این همه نتایج، مدیون تذکرات و دستورات خوب این کلینیک می‌باشد. متشکرم اجرکم عندالله...

◀ خانم ش ا ۳۷ ساله: آرامش خاصی که با این برنامه برایم ایجاد شد سبب شد تا براحتی رژیم کاهش وزن را آغاز کنم و استرس اینکه نمی‌توانم برایم از بین برود.

◀ خانم م آ ۵۱ ساله: من در شروع برنامه زیاد خوش‌بین نبودم و چون رژیم‌های زیادی را تجربه کرده بودم این رژیم را هم مثل همه آنها می‌دیدم ولی خوشبختانه اکنون تفاوت فاحش با رژیم‌های دیگه را باور کرده‌ام و کلاً شیوه غذا خوردن و عادات غذایی در من تغییر کرده و من رضایت کامل دارم.

◀ آقای م پ ۴۰ ساله: من هم بعنوان یک عضو کوچک این مجموعه پس از بررسی پیرامون برنامه‌های این سیستم نوین که به حق میتوان گفت در مملکت کم نظیر است به این نتیجه رسیدم که با پیروی از برنامه‌های مدون و علمی این سیستم و با پشتیبانی عوامل دست‌اندرکار آن میتوان به نتیجه نهایی که همان تناسب اندام و برخورداری از سلامتی جسم و روان است دست پیدا کرد. تغییر عادات غذایی و همچنین تغییر نگرشها بخصوص در زمینه غذایی و رفتاری را میتوان گفت از عمده‌ترین و برجسته‌ترین برنامه‌های این مجموعه می‌باشد که بر اساس موازین علمی روز جهان بنا شده و نیازمندان را به سوی هدف هدایت و راهنمایی می‌کند. امید است که با پیوستگی و امید بتوانم این راه را ادامه دهم.

◀ خانم م ا ۲۹ ساله: امروز جلسه هفتم است که به کلینیک کاهش وزن اومدم خیلی راضی هستم خیلی به زندگی امیدوار شدم حس خیلی خوب و قشنگی‌ای وقتی هر روز لاغر می‌شوم بدون اینکه فشار زیادی تحمل کنم از نظر تغذیه هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم حس خوبی دارم از اینکه می‌بینم اندام و روحیه‌ام هر روز بهتر می‌شود من که خیلی راضی هستم و دوست دارم همین طور که اندامم خوب شده بقیه خانم‌ها و افرادی که چاق هستند هم این طوری با این رژیم‌ها آشنا شوند و خودشان را از شر چاقی خلاص کنند. الان که وقتی جایی می‌رویم وقتی می‌بینم کسی چاق است خیلی بیشتر اراده‌ام قوی می‌شود که لاغر شوم و لاغر بمانم.

◀ خانم م ح ۱۴ ساله: بعد از یک هفته که به سراغ متر رفتم و دور کمرم را گرفتم زمانی که متوجه شدم دور کمرم خیلی کمتر شده خیلی خوشحال شدم و همچنین از این که شلوارم گشاد شده لذت بردم.

◀ خانم ف ح ۴۳ ساله: نکته جالب این است که تاثیر بسزای این کلینیک در روش خوردن و نوع غذا در ما ایجاد کرده است که حتی در مسافرت هم رعایت می‌کنیم. و جای تشکر فراوان دارد بدون آن که به روحیه ما لطمه بزند وزنمان را کاهش داده است.

◀ خانم م ر ۳۰ ساله: از توجهات و پیگیری کارکنان کلینیک بی‌نهایت سپاس‌گذارم و خصوصاً سپاس فراوان از جناب دکتر ذاکر که افکار و اندیشه‌های مثبت و روحیه بهترم را مدیون ایشان هستم.

◀ خانم م ز ۲۸ ساله: وقتی این رژیم را به افرادی که رژیم می‌گیرند نشان دادم تعجب کردند چرا که آنها خیلی سخت رژیم می‌گرفتند به چند نفر هم به خواست خودشان سیبیتا رو معرفی کردم.

◀ خانم پ ف ۲۸ ساله: از پاکت‌هایی که در اختیارم گذاشتید استفاده کردم و آنها را بیشتر به کار گرفتم و در نتیجه خیلی کمتر عصبی شدم و راحت‌تر زمان عصبانیت به آرامش رسیدم (خیلی سریع) و راحت‌تر توانستم خودم را کنترل کنم.

◀ خانم م ج ۲۶ ساله: چند روز پیش که همسرم حکم رسمی شدنش را گرفته بود ما را برای شام به رستوران مهمان کرد. پیش خودم گفتم امشب به برنامه کاری ندارم و تا می‌توانم می‌خورم ولی خوشبختانه بعد از این که یک سوم بشقاب را خوردم واقعاً دیگر نتوانستم بخورم.

◀ خانم ن ف ۴۳ ساله: برایم خیلی جالب بود که در عرض ۲ هفته گذشته که در مسافرت بودم توانستم خیلی خوب روی خودم کنترل داشته باشم و با استفاده از توصیه‌های مرکز زیاد میوه و سبزی خوردم و خیلی راه رفتم و از چیزی خود را محروم نکردم و وزنم پایین آمد. دوره اضافه وزن در طی مسافرت‌ها تمام شد.

◀ خانم ن م ۲۸ ساله: نکته جالب برای من این بود که در این موسسه نمی‌گویند چیزی را نخورید یا از برنامه غذایی‌تان حذف کنید فقط ما یاد می‌گیریم چطور غذا بخوریم و با بدن خودمان آشتی کنیم.

◀ خانم ب ف ۳۰ ساله: تا به حال متوجه نشده بودم که می‌توان غذا را فقط به خاطر مزه آن خورد و نه برای سیر شدن. گاهی از شدت لذت باعث توجه دیگران به خودم می‌شدم، همه فکر می‌کردند مگر غذای من چه مزه‌ای است که آنها این تجربه را درک نمی‌کنند.

◀ خانم م م ۲۸ ساله: از زمانی که متوجه عدم محدودیت در رژیم غذایی خود شدم تمایلم به خوردن بسیاری از مواد غذایی چاق کننده مانند بستنی و... بسیار کمتر شده است. در بسیاری از رژیم‌های غذایی به دلیل محدودیت و گرسنگی همیشه دچار حس نفرت از خودم بودم که در این برنامه اصلاً وجود ندارد.

◀ خانم س الف ۲۸ ساله: من از وقتی عضو گروه شما شدم یاد گرفتم که کم کردن وزن یا رژیم گرفتن خداحافظی با خوراکی‌های خوشمزه و دوست‌داشتنی نیست بلکه بودن آنها فقط با یک روش صحیح و خیلی خیلی آسان است. شادی زندگی را برایم چندین برابر کردید. به خاطر تمام زحماتتان و این که تنه‌ایم نگذاشتید متشکرم.

◀ خانم ز ر ۲۸ ساله: تجربه اولین غذا خوردن به سبک سیبیتا برایم جالب بود. برنج و خورشید بادمجان معمولی داشتیم ولی لقمه‌های اول غذا چنان به من نیرو و حظ لازمه را داد که انگار مثل ریشه‌های درخت از دو طرف صورتم تا انگشتان دستم کشیده شد و با خنده به بقیه گفتم لذت از این غذا را ناخن‌هایم نیز حس کردند.

◀ آقای الف ن: الان که دارم این یادداشت را می‌نویسم خیلی خوشحالم که پس از طی ۹ ماه توانستم با کمک همکاران بسیار عزیز کلینیک سیبیتا به وزن مطلوب برسم. من طی این مدت ۲۴ کیلوگرم وزن کم کردم.



هر کس همان که خواهد

یابد



من به سان هنرمندی هستم و زندگی من بزرگترین اثر هنری من است

هر لحظه، لحظه آفرینش است  
و هر لحظه آفرینش دارای امکاناتی نامحدود

می‌توانم هر چیز را به همان شیوه‌ای که همواره انجام داده‌ام انجام بدهم  
و می‌توانم به اختیارها و انتخاب‌هایی متفاوت بنگرم  
و به کاری تازه و رضایت‌بخش‌تر دست بزنم

هر لحظه مجالی تازه برای تصمیمی تازه است

## سیبیتا در محیط کار



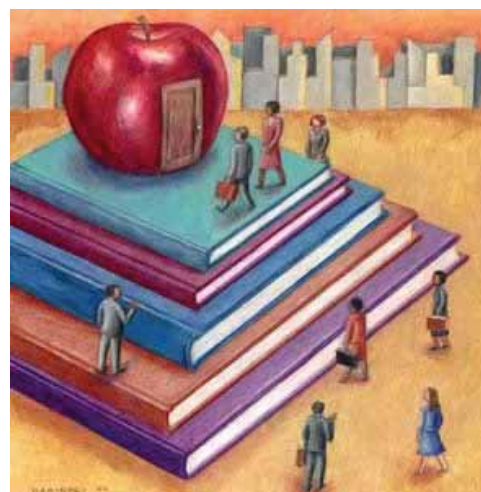
کارمندان سالم و شاداب سرمایه اصلی هر موسسه‌ای هستند. مسائل و مشکلات ناشی از چاقی یکی از مهمترین دلایل کاهش کارایی کارکنان هر مجموعه‌ای است. چاقی نه فقط منجر به بروز بیماری‌های جسمی مختلف نظیر کمردرد، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌شود و به این ترتیب کمیت و کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه سلامت روان، آرامش و اعتماد به نفس وی را هم مختل می‌کند و به این ترتیب منجر به کاهش راندمان کاری مجموعه می‌شود.

امروزه مدیران آگاه در دنیا توجه خاصی به سلامت وزن کارکنان خود دارند. گروه تخصصی سیبیتا آمادگی خود را برای ارائه آموزش‌های کاربردی و راه‌حلهای مختلف و متنوع کاهش وزن برای شرکت‌ها، موسسات و کارخانجات اعلام می‌دارد.

به این منظور در مجموعه سیبیتا پنج بسته مجزا با اجزای متفاوت برای پاسخگویی به نیازها و سفارش‌های متفاوت موسسات تعریف و طراحی شده است.

نمایندگان کارخانجات و موسسات می‌توانند برای مشاوره و مطرح کردن نظرات و سفارشات خود از ایمیل رسمی موسسه یا کارخانه با ایمیل [sibita.com@gmail.com](mailto:sibita.com@gmail.com) مکاتبه نمایند یا از طریق شماره تلفن ۶۶۵۲۲۷۳۴ با ما تماس بگیرند.

## سیبیتا در مدرسه



کودکی و نوجوانی از چالش‌انگیزترین و در عین حال جذاب‌ترین دوران‌های زندگی هم برای کودکان و نوجوانان و هم برای والدین، معلمان و متخصصان سلامت جامعه است.

با توجه به این که کودکان و نوجوانان روزانه زمان زیادی را در محیط مدرسه می‌گذرانند، فضای مدارس در همه‌جای دنیا به عنوان بهترین مکان برای ارائه آموزش‌های سلامت شناخته می‌شود.

گروه سیبیتا با درک اهمیت بالای موضوع و با بررسی همه‌جانبه رویکردهای علمی در این حیطه در دنیای امروز، برنامه مدون و جامعی به اسم «سیبیتا در مدرسه» را برای دانش‌آموزان و والدین آماده کرده است.

رویکرد برنامه سیبیتا در مدرسه، برنامه‌ریزی علمی برای ارتقای

سلامت کودکان و نوجوانان با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی آنان است. این برنامه با ارائه مجموعه‌ای از خدمات آموزشی و حمایتی متنوع، کودکان و نوجوانان را به سمت رفتارهای سالم سوق می‌دهد و کمک می‌کند تا این رفتارها را در خود نهادینه سازند.

سیبیتا در مدرسه بسته به نظر مسئولین مدارس در شکل‌ها و قالب‌های متفاوت ارائه می‌شود. از ارائه سخنرانی‌های آموزشی در موضوع تغذیه سالم تا جلسات مشاوره فردی و گروهی برای دانش‌آموزان و والدین، ارائه برنامه‌های غذایی مناسب، مشاوره در مورد ارائه خوراکی‌های سالم در بوفه مدارس، ارائه مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم به شکل جزوات مکتوب، ارائه راهکارهای کاهش وزن و اجرای برنامه‌های کاهش وزن فردی و گروهی در مدرسه و نیز آماده‌سازی کارنامه سلامت برای دانش‌آموزان و انجام مشاوره‌های فردی برای ارتقای نمره سلامت آنها.

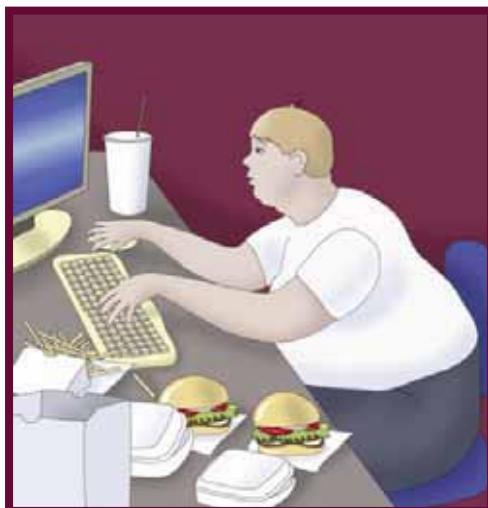
این برنامه توسط یک تیم تخصصی شامل پزشک، کارشناس تغذیه، روانشناس و کارشناس تربیت بدنی ارائه می‌شود.

سیبیتا در مدرسه مرجعیت برای والدین، مدیران، معلمان و مشاوران مدرسه که به سلامت کودکان و نوجوانان امروزی علاقه‌مندند.

والدین، مدیران مدارس یا نمایندگان آنها می‌توانند برای آشنایی با برنامه سیبیتا در مدرسه با ایمیل [sibita.com@gmail.com](mailto:sibita.com@gmail.com) مکاتبه نمایند یا از طریق شماره تلفن ۶۶۵۲۲۷۳۴ با ما تماس بگیرند.



راهنمای برنامه کاهش وزن کودکان و نوجوانان سیبیتا  
(این برنامه برای سنین ۷ تا ۱۸ سال ارائه می شود)



## چاقی کودکان و نوجوانان

چاقی بدون شک یکی از معضلات اصلی جامعه ماست. در سالهای اخیر سن ابتلا به این بیماری بسیار پایین آمده و شمار کودکان و نوجوانان چاق در اطراف ما رو به افزایش است. تنوع محصولات غذایی ناسالم و تبلیغات رنگارنگ روی آنها، مصرف بیش از اندازه فست‌فودها، تبدیل بازی‌های پرتحرک بچه‌گانه به بازی‌های کامپیوتری و تماشای طولانی مدت تلویزیون هم مزید بر علت شده و به هرچه بدتر شدن اوضاع دامن می‌زنند. بر اساس تحقیقات انجام شده بیش از ۷۰ درصد کودکان چاق اگر به حال خود گذاشته شوند به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند.

کودکی سن یادگیری است و اکثر عادت‌های افراد در این سن ایجاد می‌شوند، شیوه غذا خوردن هم یکی از این عادت‌هاست. بیشتر اوقات بچه‌ها از پدر و مادر و یا دوستان و اطرافیان الگوبرداری می‌کنند و گاهی رفتارهای نادرست به آنها منتقل شده و کم‌کم به اضافه‌وزنشان منجر می‌شود. آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم این عادت‌ها با کودکانمان می‌مانند، تبدیل به شیوه زندگی آنها شده و با افزایش سن میزان اضافه‌وزن آنها هم بیشتر می‌شود. به همین نسبت ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف مثل دیابت، فشارخون، بیماری قلبی و سرطان نیز افزایش می‌یابد و روی سلامتی آنها به عنوان افراد بزرگسال سایه می‌اندازد و در نهایت مرگ زودرس را برایشان به همراه خواهد داشت.

اگر نتوانیم از همین حالا و در همین سن پیشگیری کنیم با گذشت زمان تغییر عادت‌ها به مرور سخت‌تر می‌شود.

کودکان و نوجوانان به خاطر شرایط سنی ویژه‌ای که دارند و با توجه به نیازهای بدنی‌شان قادر به پیروی از رژیم‌های غذایی محدود کننده و محروم کننده نیستند و تجربه ثابت کرده که رژیم علاوه بر عوارضی که می‌تواند برای کودک شما از لحاظ نقص رشد و کمبود مواد مغذی داشته باشد، بیشتر باعث ایجاد حالت دافعه و دلزدگی از لاغر شدن می‌گردد و هر گونه سخت‌گیری بیش از حد تنها نتیجه عکس خواهد داشت. ما نمی‌توانیم شرایط جامعه بیرونی را تغییر دهیم، با فست‌فودها، هله‌هوله‌ها، کامپیوتر و تلویزیون بجنگیم و آنها را از دور و بر فرزندمان دور کنیم. تنها کاری که از دست ما برمی‌آید این است که از ابتدا روش‌های سالم خوردن و درست تصمیم گرفتن را به او یاد بدهیم تا برایش به عادت تبدیل شود. مطمئن باشید عادت‌هایی که تدریجی برایش جا افتاده و در مدت طولانی انجامشان داده همیشه با او خواهند بود و زمانی که از خانه خارج می‌شود هم همراه او می‌روند.



همراهی خانواده و شناخت روش درست در این بین برای کمک به فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است.

حس مسئولیت والدین در قبال فرزندان غیر قابل انکار است و شما مسلماً در فراهم آوردن هر گونه امکانات و وسایل رفاهی برای آنها از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنید، چه بسا پیش آمدن کوچکترین ناراحتی و بیماری برای عزیزانتان شما را چنان نگران می‌کند که برای رفع آن حاضرید خود را به آب و آتش بزنید اما با بی‌توجهی نسبت به شیوه غذا خوردن و اضافه‌وزن آنها و گذشتن از کنار این موضوع و ساده انگاشتن قضیه، فرزندان خود را در معرض ابتلا به هولناکترین بیماری‌ها در آینده نه چندان دور قرار می‌دهید!

لطفاً قبل از ورق زدن این صفحه کمی بیشتر فکر کنید.

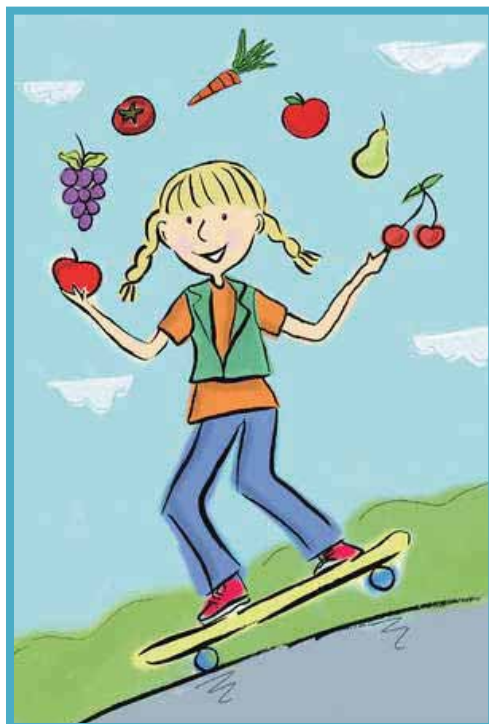


پدر و مادرهای چاق بچه‌های چاق دارند

اما وراثت در این میان نقش زیادی ندارد

والدین بیشتر از آن که ژنهای خود را به فرزندان نشان منتقل کنند

عادات‌های غذایی و سبک زندگی‌شان را منتقل می‌کنند



## برنامه کاهش وزن کودکان و نوجوانان سیبیتا

امروزه اضافه وزن کودکان و نوجوانان به یکی از مسائل مهم مورد توجه خانواده‌ها تبدیل شده است. در کلینیک کاهش وزن سیبیتا برنامه ویژه و جداگانه‌ای برای کودکان و نوجوانان پیش‌بینی شده است. این برنامه شامل برنامه‌ریزی خاص، پرسشنامه‌های جداگانه، مطالب و خواندنی‌های متفاوت و طرح‌ها و تصاویر جذاب است.

برنامه کاهش وزن در دو گروه سنی هفت تا دوازده سال و سیزده تا هجده سال ارائه می‌شود. میزان مناسب کاهش وزن برای گروه هفت تا دوازده سال نیم کیلوگرم در ماه و برای گروه سیزده تا هجده سال تا دو کیلوگرم در ماه است.

در کلینیک سیبیتا برنامه کاهش وزن کودکان و نوجوانان بر اساس برنامه معروف و معتبر SuperSized Kids ارائه می‌شود.

در برنامه SuperSized Kids رژیم غذایی ارائه نمی‌شود و تمرکز برنامه بر آموزش تغذیه صحیح، تغییر عادت‌ها و بهبود سبک زندگی است.

نکته مهم در این شیوه، لزوم همراهی و همفکری اعضای خانواده است، چرا که در این شیوه خانواده به عنوان یک واحد در نظر گرفته می‌شود.

این برنامه شامل هشت جلسه به فاصله یک هفته است و دوره اصلی برنامه دوماه کامل می‌شود.



برنامه کاهش وزن سیبیتا

## امکانات برنامه کودکان و نوجوانان سیبیتا

- ۱- مشاوره با دکتر فرید ذاکر طراح برنامه سیبیتا | ارائه برنامه Supersized Kids
- ۲- مشاوره با کارشناس ارشد روانشناسی | تصحیح رفتارها و ذهنیت‌های مسبب اضافه‌وزن
- ۳- مشاوره با کارشناس تغذیه | آشنایی با تغذیه سالم و ایجاد عادت‌های غذایی صحیح
- ۴- ارائه مشاوره‌ها به شکل خانوادگی و برخورداری همه اعضای خانواده از آموزش‌ها
- ۵- آموزش آگاهانه خوردن (Mindful Eating) و غذا خوردن با آرامش و حضور ذهن
- ۶- آموزش‌های کامل در جهت تغذیه منطقی و مهار غذا خوردن‌های احساسی
- ۷- پرسشنامه‌های تخصصی برای ریشه‌یابی اضافه‌وزن و برنامه‌ریزی جداگانه برای هر فرد
- ۸- بررسی یادداشت‌های روزانه در هر نوبت توسط کارشناسان برنامه برای شناخت و برنامه‌ریزی بهتر
- ۹- مرحله‌بندی اهداف برای طی گام به گام مسیر با هدف دستیابی به وزن مناسب و سبک زندگی سالم
- ۱۰- تصحیح عادت‌های غذایی بدون رژیم
- ۱۱- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه تغذیه سالم در هر جلسه
- ۱۲- معرفی غذاهای برتر
- ۱۳- مجموعه مقالات و مطالب آموزشی در حیطه روانشناسی کاهش وزن در هر جلسه
- ۱۴- ارائه پیام‌ها و تصاویر انگیزه‌بخش برای تقویت روحیه و انگیزه
- ۱۵- توجه و برنامه‌ریزی خاص در جهت تغذیه روحی و زیبایی توأمان جسم و روح
- ۱۶- برقراری تماس‌های منظم تلفنی توسط کارشناس تغذیه به منظور پشتیبانی
- ۱۷- جذب حمایت اعضای خانواده برای موفقیت هر چه بیشتر مراجعین
- ۱۸- راهنماهای متنوع و کامل ورزشی بدون نیاز به دستگاه‌های ورزشی
- ۱۹- سی دی ورزشی (ایروبیک)
- ۲۰- برنامه تغذیه‌ای و ورزشی برای حفظ زیبایی و شادابی پوست در طی کاهش وزن
- ۲۱- منحنی تغییرات وزن و سایز و جدول تغییرات رفتاری در هر جلسه
- ۲۲- انجام آزمایشات پزشکی مرتبط با اضافه‌وزن زیر نظر پزشک متخصص داخلی
- ۲۳- عضویت در کتابخانه روانشناسی کلینیک با امکان امانت رایگان کتاب

قیمت: هر نوبت سی هزار تومان

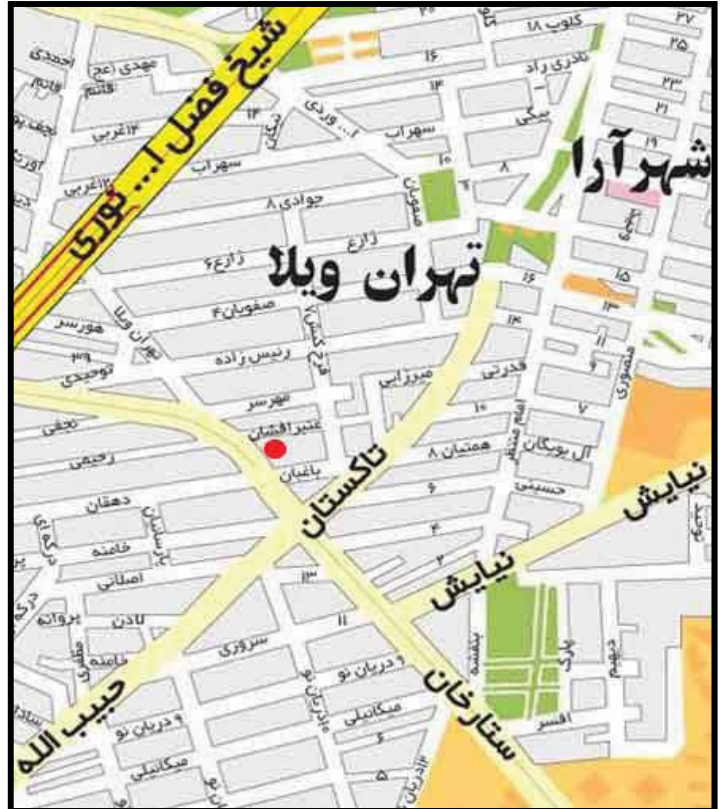
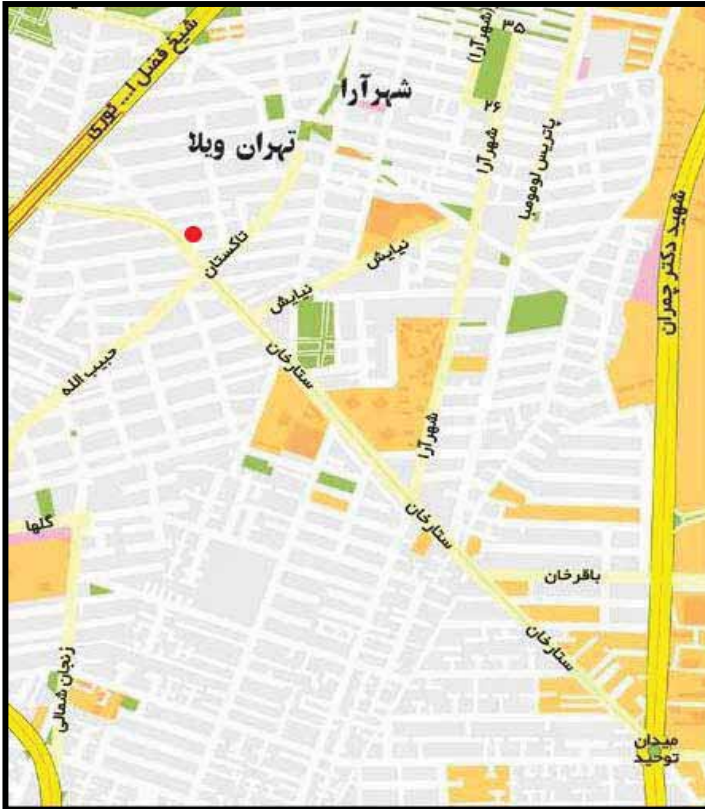
فاصله مراجعات: یک هفته

طول دوره کامل: هشت جلسه (دو ماه)

# نشانی سبیتا:

ستارخان | بین خیابان تاکستان و سهراب تهران ویلا | کوچه عنبرافشان | پلاک ۲۰ جدید | طبقه دوم

کلینیک کاهش وزن سبیتا با دایره قرمز (●) مشخص شده است



نشانی اینترنتی سبیتا

[www.sibita.com](http://www.sibita.com)



با ما تماس بگیرید

۶۶۵۲۲۷۳۴ - ۶۶۵۲۲۷۳۵

۹ صبح تا ۷ شب