

## ● ملاحظة الكاتب:

يعرض هذا الكتاب نظاماً غذائياً ونصائح رياضية لاتباعها القارئ، كما يقدم كثيراً من الإرشادات. ومع هذا عليك استشارة اختصاصي طبي قبل المباشرة بهذا النظام الغذائي والرياضي أو بغيره بهدف تنزيل الوزن. فكما هو عليه الحال عند الالتزام بحمية ما وبرنامج رياضي أيّاً كان، عليك عند الشعور بأي إزعاج أن تتوقف مباشرة عن المتابعة وأن تستشير طبيبك.

كما أن الكاتب أو الناشر غير مسؤولين عما ذُكر في هذا الكتاب من كتب ومواقع الانترنت غير المشرفين عليها للحصول على مزيد من المعلومات.

الحمية القاضية على الشحوم، طبعة 2006 للدكتور إيان ك. سميث. حقوق الطبع محفوظة. طُبِع الكتاب في الولايات المتحدة الأمريكية. لا يُسمح لأي جزء من هذا الكتاب أن يُستخدم أو يُعاد إصداره إلا بإذن مكتوب، إلا في حال الاستشهاد به في المقالات والمجلات النقدية.

للمزيد من المعلومات راسل صحيفة سانت مارتن، 175 الشارع الخامس عشر، نيويورك، 10010 N.Y. .

[WWW.Stmartins.com](http://WWW.Stmartins.com)

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



إلى خالتي الجميلة لين نثيري

أدعو الله أن تتعمي بحياة أطول مليئة بالسعادة  
ومفعمة بالصحة الآن بعد أن أصبحت أخف بمئة رطل.

وكما يقول المغني الكبير باري وايت:

"أحبك كما أنت"



## ● ملاحظة الكاتب:

كثير منكم قد رأى أو سمع عن برنامجي الشعبي المعروف بنادي حمية المشاهير. لقد استلمت من المشاهدين خلال العام المنصرم آلاف الرسائل الإلكترونية يطلبون فيها مني أن أشاركهم بالحمية التي أعدتها لكثير من مشاهير هوليوود والتي حققت نجاحاً كبيراً. ولكن لا بد في البداية أن أوضح أمراً مهماً، وهو أن المقصود هنا ليس بحمية خاصة بالمشاهير، وإنما حمية تنفع كل الناس. والحديث هنا ليس عن حمية أساسها التحايل أو حمية تعطي وعوداً خادعة أو حمية كلها دجل بدجل كما هو عليه الحال في كثير من برامج تنزيل الوزن المنتشرة في الأسواق. إنها حمية غذائية قائمة على أساس غذائي وعلمي، وهي تعطي نتائج جيدة إذا ما اتبعت على نحو صحيح حتى ولو كان هذا من قبل أناس قد فشلوا عند التزامهم بحميات أخرى.

لقد تعلمت بعد سنوات كثيرة من الخبرة في مجال تنزيل الوزن من عشرات الآلاف من المحتممين في سعيهم لتنزيل أوزانهم، كما تعلموا مني. وقد كان أهم درس تعلمته - هو أن معظم المحتممين يطلبون حمية سهلة التطبيق وواقعية وغير مكلفة. فالمحتمون يرغبون بأن يكون في مقدورهم أن يأكلوا على نحو معقول، وهذا يعني أن يتمتعوا مراراً بتناول شيء من الكريمة الثلجة أو من بسكويت الشوكولاته أو شريحة بيتزا. إنه لمن السخف أن نظن أن الناس سيمتنعون بقية حياتهم عن تناول شريحة كيك أو شرب المشروبات عند زيارتهم للأهل والأصدقاء. ما تعلمته هو إذا

ما احتوى البرنامج الغذائي على نسبة مئوية معينة من الأطعمة المرغوب بها فسيقبل عليها الناس بحماس أفضل من إقبالهم على برامج تحرمهم من كل ما هو لذيذ وتطالبهم مطالب غير واقعية.

لقد اتبعت نصيحة آلاف المحتممين في كل أنحاء المعمورة وما تعلمته منهم من دروس. هذه الصفحات مليئة بمعلومات ضرورية. ولقد حجت كمية الدسم لأزودك فقط بالمواد الغذائية الأساسية التي أنت بحاجة إليها لتتجح في مشروعك لتتزيل الوزن. لقد أعددت الحمية القاضية على الشحوم كإجابة لكل الأسئلة المتعلقة بالحميات التي استلمتها خلال السنوات الماضية، ولكل دعاوى أولئك الذين ضاقوا ذرعاً من كونهم بدينين. إن الحمية القاضية على الشحوم سهلة التطبيق وغير مكلفة ومتساهلة وصحية. سوف تتمتع بنتائجها ما إن تلتزم بها. لقد أفادت مشاهير هوليوود، إضافة إلى أصدقائي وأفراد عائلتي الذين لم يصدقوا أنهم فقدوا ما فقدوه من وزنهم مع استمرارهم في تناول الأطعمة التي يحبونها.

وأنت أيضاً يمكنك التخلص من وزنك الزائد والشعور بالرضا من نفسك. ولكن تذكر، إذا غششت فإنك تغش نفسك فقط. وإذا ما التزمت بالبرنامج وبثبات فستصبح إنساناً جديداً مقبلاً على كل ما تقدمه لك الدنيا بحماس وحيوية.

والله الموفق

د. إيان سميث

نيويورك - شباط 2006