

توضیحی برای خوانندگان

همچنان که در مورد هر برنامه سلامتی یا بدن‌سازی دیگری عمل می‌شود، به خوانندگان توصیه می‌شود پیش از ایجاد هرگونه تغییر مهم در برنامه تغذیه یا ورزش خود، با پزشک‌شان مشورت کنند.

فهرست

توضیحی برای خوانندگان ... ۴

- درباره کتاب و نویسنده ... ۷
- پیشگفتار ... ۹
۱. تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی ... ۵
۲. کشف روش مریخی و ونوسی ... ۳۲
۳. دوپامین مریخی ... ۷۱
۴. سروتونین ونوسی ... ۹۸
۵. آندورفین آسمانی ... ۱۴۰
۶. تستسترون و اوکسی توسین: هورمون‌های احساس آرامش ... ۱۵۹
۷. شناخت واکنش‌های مختلف ما در برابر تنش‌ها ... ۱۹۱
۸. با رژیم غذایی خداحافظی کنید ... ۲۳۱
۹. سه گام ساده در روش مریخی و ونوسی ... ۲۶۵
۱۰. داشتن ارتباط سالم با غذا ... ۳۱۱
۱۱. معادله مریخی و ونوسی بین پروتئین و چربی ... ۳۳۲
۱۲. خوردن متناسب با سنخ بدنتان ... ۳۶۵
۱۳. بدن ما درمانگر خویش است ... ۳۹۶

درباره کتاب و نویسنده

دکتر جان گری (John Gray) که در کتاب پرآوازه *مردان مریخی، زنان ونوسی* خود و در یازده عنوان کتاب پر فروش دیگرش به بررسی تفاوت‌های گوناگون موجود بین دو جنس پرداخته است، این بار به موضوع تغذیه و ورزش به‌عنوان سرچشمه آرامش و هماهنگی درونی ما می‌پردازد. جان گری، راه‌های شناخت تفاوت‌های موجود بین زنان و مردان را با هدف پی‌ریزی ارتباطی پایدار و سرشار از روح عاشقانه به مردان و زنان آموزش داده است. این راهنمای عملی، چگونگی درهم آمیختن تغذیه، ورزش و مهارت‌های ارتباطی و مؤثر شدن آنها در تولید مواد شیمیایی سالم مغزی را بازگو می‌کند.

نویسنده در کتاب *تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی*، به تک‌نیازهای مختص مردان و زنان پرداخته است. جان گری با برخورداری از اطلاعات و ژرف‌نگری بی‌پایان خود، به‌بررسی مسایل هیجانی و احساسی گوناگون می‌پردازد که بر حالت روانی، انگیزش و شور عاشقانه مردان و زنان غالب هستند. او در این بررسی به تفاوت‌های موجود در کاهش وزن زنان و مردان می‌پردازد و ابزارهای لازم برای ریشه‌کن‌سازی انواع اعتیادها و هوس‌ها را معرفی می‌کند.

مسائل ارتباط شخصی و اجتماعی، به شکلی که در ایجاد تعادل بین هورمونها و ترکیب شیمیایی مغز مؤثر واقع می‌شود؛ استفاده از مکمل‌های غذایی برای ایجاد آرامش جسمانی، روانی و احساسی؛

مدیریت رژیم غذایی، تغذیه و مدیریت وزن مختص هر یک از دو جنس؛ تمرین‌ها و ورزش‌های جسمی لازم برای برانگیختن دستگاه لنفاوی، دستگاه غدد، مایع مغزی - نخاعی، و دستگاه مغز؛ مدیریت تنش و حالت‌های روحی برای عمری طولانی‌تر، سالم‌تر و شادتر.

دکتر جان گری در طی سی سال گذشته با متخصصان گوناگون به منظور تدوین این برنامه آسان و انطباق‌پذیر با هر شیوه زندگی همکاری و تحقیق کرده است. شما با به کار بستن دستورها و رهنمودهای کتاب *تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی* خواهید توانست ترکیب شیمیایی لازم برای دستیابی به سلامتی، شادمانی و عشق پایدار را در مغزتان تولید کنید. دکتر جان گری نویسنده یگانه کتاب *پرفروش مردان مریخی، زنان ونوسی* در زمینه روابط بین مردان و زنان است. او که از کارشناسان بین‌المللی در زمینه روابط فردی و اجتماعی و رشد شخصیت به‌شمار می‌رود، در مقام درمانگر رسمی خانوادگی (از آکادمی ملی درمانگران خانوادگی)، مشاور سردبیر مجله خانواده (The Family Journal)، عضو هیأت برجسته مشاوران انجمن بین‌المللی ازدواج و مشاوران خانوادگی و عضو انجمن مشاوران آمریکا نیز فعالیت می‌کند. با همسر و سه فرزندشان در کالیفرنیا شمالی زندگی می‌کند.

پیشگفتار

تغذیه و ورزش مریخی و ونوسی با هم - چه فکر بکری! با این حال اگر زن‌ها و مردها یک جور غذا بخورند یا یک جور ورزش کنند، احتمالاً درگیری‌ها یا نومی‌هایی به‌وجود خواهد آمد که آنها را به درون مدارشان بفرستد، درست مانند مواقعی که مردها و زن‌ها می‌کوشند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند یا بدون توجه به تفاوت‌های موجود بین دو جنس به عشق‌ورزی بپردازند. دکتر جان گری که تفاوت‌های موجود بین دو جنس مریخی و ونوسی و نیازهای خاص‌شان را وارد فرهنگ غربی کرده است، در این کتاب پرمحتوا و خواندنی نیز به ستایش از تفاوت‌های موجود بین دو جنس برمی‌خیزد و راه‌حلهایی عملی و مختص هر جنس برای استفاده بهینه از ترکیب شیمیایی مغز، تغذیه، ورزش، رویای عاشقانه و مدیریت تنش‌ها مطرح می‌سازد. وی از نوعی خاص در گزینش موضوعات فوق‌العاده پچیده علمی و بیان مطالب به زبانی ساده و ادامه آن تا کاربردهای عملی و قادر به ایجاد تحول در زندگی افراد برخوردار است.

در هم آمیختن این پنج قلمروی سلامتی، چون هر عرصه‌ای در عرصه دیگر تأثیر می‌گذارد، کاری حساس است. ترکیب شیمیایی مغز بر حالت روحی، انرژی، روابط فردی و رفتارهای تغذیه‌ای ما تأثیر می‌گذارد. تنش بیش از حد، بر ترکیب شیمیایی مغز و مهارت‌های ارتباطی و توانایی متمرکزسازی حواس تأثیر دارد. مسایل مربوط به روابط فردی، ما را بیشتر در معرض خطرهای افسردگی، مشکلات ناشی از تنش و پرخوری قرار می‌دهد. با این حال، پاسخ‌هایی که به موضوع سلامتی مطلوب در هر یک از این زمینه‌ها داده می‌شود برای مردها و زن‌ها یکسان و ثابت نیست. این، شالوده و عنصر اصلی

کتاب حاضر به شمار می‌رود: مردها و زن‌ها برای ایجاد تعادل در ترکیب شیمیایی مغز خود نیازمند راه‌حلهایی خاص خود هستند. ما در درمانگاه‌های ایمن (Amen Clinics) واقع در نیویورک بیچ و فریلند ایالت کالیفرنیا، مستقیماً دیده‌ایم که ترکیب شیمیایی نابهنجار مغزی چگونه می‌تواند بر زندگی انسان تأثیر منفی بگذارد، و مشاهده کرده‌ایم که اصلاح و بهینه کردن کارکرد مغز چگونه می‌تواند همین زندگی را دستخوش تغییرات مثبت و چشمگیر کند. در درمانگاه‌های ما هر سال هزاران بیمار با مشکلاتی در زمینه روابط بین زوجین گرفته تا مشکلات یادگیری و رفتاری در کودکان و مشکلات ناشی از حافظه در بزرگسالان، پذیرفته و درمان می‌شوند. یکی از هدف‌های اصلی کار ما متعادل ساختن کارکرد مغز است. کار ما براساس مجموعه‌ای از اصول اولیه ساده‌ای انجام می‌شود که از هر جهت با موضوع این کتاب همخوانی دارد.

مغز در تمام و تک‌تک کارهایی که ما انجام می‌دهیم دخالت دارد. چگونگی تفکر، احساس، رفتار، یادگیری، کار کردن و عشق ورزیدن‌مان از کارکرد لحظه به لحظه و عملی مغز سرچشمه می‌گیرد. وقتی مغز درست کار کند ما نیز معمولاً درست کار می‌کنیم. وقتی مغز درست کار نکند ما برای آنکه به بهترین شکل ممکن رفتار کنیم با مشکلات بسیار مواجه می‌شویم.

مغز انسان پیچیده‌ترین دستگاه موجود در کل عالم هستی و کائنات است. تخمین زده‌اند که مغز انسان از ۱۰۰ میلیارد نورون تشکیل می‌شود و هر نورون نیز به وسیله صدها یا هزارها ارتباط انفرادی به نورون‌های دیگر وصل می‌شود. تخمین زده‌اند که تعداد ارتباط‌های موجود در مغز از تعداد ستارگان عالم بیشتر است. همچنین، مغز ما بزرگترین مصرف‌کننده انرژی در بدن‌مان است. با آنکه وزن مغز در حدود ۲ درصد وزن بدن است، ولی چیزی در حدود ۲۰ درصد کالری‌هایی را که وارد بدن می‌شود به مصرف می‌رساند.

ماده مغز نرم است و از لحاظ یکپارچگی به کره خوراکی نرم شباهت دارد و در درون محفظه‌ای به نام جمجمه قرار گرفته است که چندین زایده دارد. آسیب‌های خفیف ناشی از ضربه مغزی می‌تواند به مغز صدمه وارد سازد و زندگی افراد را تغییر دهد، اما افراد بسیار اندکی هستند که به این واقعیت پی‌می‌برند.

روان‌پزشکان و متخصصان بهداشت روانی در مورد افراد مبتلا به مشکلات یادگیری، رفتاری یا هیجانی، باید ببینند مغز این افراد چگونه کار می‌کند. مطالعه کارکرد مغز، اطلاعات مهم فراوانی در اختیار این متخصصان قرار می‌دهد. امروزه ابزارهای کافی و لازم برای نگرستن در کارکردهای مغز و مطالعه آن‌ها در اختیار ما قرار دارد.

برخی از کارکردهای مغز اختصاصاً به وسیله نواحی خاصی از مغز انجام می‌شود. مثلاً، قشر مخ در بخش جلویی پیشانی در کارکردهایی چون تمرکز حواس، آینده‌نگری، دوری، کنترل تکانه‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما دخالت مستقیم دارد؛ قطعه‌های گیجگاهی محل کارکردهایی چون، حافظه، پایدارسازی حالت روحی و کنترل خلق و خوی ما است؛ و شکنج قدامی سینگولا نیز در جابه‌جا کردن توجه و انعطاف‌پذیری شناختی انسان مؤثر واقع می‌شود. مشکلاتی که در هر ناحیه مغز پیش می‌آید - چه بر اثر عوامل ارثی باشد چه ضربه مغزی، قرار گرفتن در معرض سموم (سوءاستفاده از دارو یا الکل)، یا تنش - به مشکلاتی مشابه در کارکردهای مربوط هر ناحیه می‌انجامد. حفاظت از کارکرد مغز و بهینه کردن آن برای کمک به افراد در رسیدن به بهترین شکل رفتار خود، ضروری است. در فرهنگ غربی، علیرغم پیشرفت‌های بسیار زیاد به‌دست آمده در زمینه علوم اعصاب، ما طوری رفتار و عمل می‌کنیم که گویی یکسره از اهمیت بیکران مغز و نقش آن در زندگی روزمره خود غافلیم و آن را درک نمی‌کنیم. ما برای مغزمان ارزشی قابل نمی‌شویم. مثلاً بچه‌ها را وادار می‌کنیم که با

سرشان به توپ فوتبال ضربه بزنند، بدون کلاه محافظ در زمین پوشیده از برف به اسکی بازی بپردازند، و هیچ‌گاه به احتمال وقوع يك ضربه مغزی كوچك نمی‌اندیشیم.

برای بهینه کردن کارکرد مغز، راه‌های بسیار وجود دارد، که از جمله آن‌ها می‌توان به مصرف مکمل‌ها، ویتامین‌ها، و داروهای دیگر؛ رعایت دقیق رژیم غذایی و ورزش کامل؛ کاستن از تنش‌ها (هورمون‌های تنش به کارکرد مغز آسیب می‌رسانند)؛ و تقویت روابط فردی اشاره کرد.

یکی از جالب‌ترین جنبه‌های کار بی‌مانندی که در درمانگاه‌های ایمن (Amen Clinics) به کار می‌رود تصویربرداری ¹SPECT برای بهتر شناختن افرادی است که با مشکلات هیجانی، رفتاری یا یادگیری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. تصویربرداری SPECT از مغز، روشی نو در پزشکی هسته‌ای است که در آن از رادیوایزوتوپ برای مشاهده مغز زنده و فعال استفاده می‌شود. شناخت تصویر SPECT آسان است. این تصویر سه چیز را نشان می‌دهد: ناحیه‌هایی از مغز که به خوبی کار می‌کنند، ناحیه‌هایی از مغز که خیلی شدید کار می‌کنند و ناحیه‌هایی از مغز که با شدت لازم کار نمی‌کنند. با SPECT می‌توان کارکرد مغز سالم را مشاهده کرد. آسیب‌های ناشی از سوءاستفاده از مواد یا ضایعه مغزی، وضعیت پیش از زوال عقلی، و صورت‌های گوناگون اضطراب، افسردگی و مشکلات تمرکز حواس را نیز می‌توان در SPECT مشاهده کرد. مشکلات فیزیکی مغز را در بیماری‌هایی که تا همین اواخر دارای ماهیت روانی تصور می‌شدند نیز می‌توان در SPECT مشاهده کرد، که از آن جمله می‌توان به اضطراب یا افسردگی اشاره کرد. در طی دوازده سال گذشته، درمانگاه‌های ایمن بزرگترین پایگاه داده‌های مربوط به مطالعات تصویربرداری مغزی جهان را در زمینه‌های

¹ . Single photon emission computed tomography

رفتاری گردآوری کرده‌اند، که تعداد اسکن‌های موجود در حال حاضر بیش از ۱۶,۰۰۰ است، اسکن‌های بسیاری هم داریم که به دوره‌های پیش و پس از تصویربرداری SPECT مربوط می‌شوند و ما را در شناخت اینکه کدام درمان‌ها برای کمک به کارکرد مغز مناسب هستند، کدام درمان‌ها نامناسب و غیر مؤثرند، و کدام درمان‌ها موجب بهتر و بدتر شدن وضعیت در آن واحد می‌شوند، یاری می‌رسانند. مثلاً برخی داروهای رایج ضدافسردگی موسوم به بازدارنده‌های گزینشی جذب مجدد سروتونین (SSRIs) مانند پروزاک (Prozac)، زولوفت (Zoloft) و پکسیل (Paxil)، معمولاً موجب آرام شدن ناحیه‌های فزونکار هیجانی مغز بر اثر افسردگی می‌شوند، اما در عین حال می‌توانند موجب کاهش فعالیت قشر مخ در بخش جلویی پیشانی شوند و افراد را به مشکلات تمرکز حواس و مشکلات هیجانی مبتلا سازند. یکی از شگفت‌انگیزترین دستاوردهای مطالعات ما آن است که درمان باید با نیازهای اختصاصی افراد مطابقت داده شود. هیچگاه تمام افراد مبتلا به افسردگی، پاسخی یکسان به یک درمان خاص نمی‌دهند. مکمل‌ها یا داروهای عادی ضداضطراب، در برخی افراد مؤثر واقع می‌شوند ولی در برخی دیگر هیچ تأثیری ندارند. درمان باید با توجه به جنسیت، خلق و خوی و تفاوت‌های فردی در کارکرد مغز افراد، جنبه اختصاصی و فردی پیدا کند. این، مهمترین دلیل اشتیاق من برای نوشتن این پیشگفتار بر کتاب دکتر جان گری بود. او روشی متعادل و آینده‌نگرانه شامل انواع گوناگون راه‌های بهینه کردن کارکرد مغز و نهایتاً کارکردهای مربوط به روابط فردی و زندگی شخصی را شالوده کار خود قرار داده است.

در درمانگاه‌های ما نیز همانند این کتاب، انواع گوناگون درمان برای بهینه کردن کارکرد مغز و زندگی به افراد توصیه می‌شود. بسیاری از مکمل‌ها پس از متعادل‌سازی کارکرد مغز مؤثر واقع می‌شوند.

ما نیز همانند جان گری در این کتاب، تغییر نوع تغذیه را به افراد توصیه می‌کنیم. همه ما، این موضوع را به کمک شتم تخصصی خود می‌دانیم و رعایت می‌کنیم. اگر هنگام صبح، ناهار، یا شام غذای مناسب بخورید

احساس خواهید کرد که حالتان خوب است. اگر غذای نامناسب بخورید، احساس خواهید کرد که ورم کرده‌اید، حواس‌تان پرت است و حالتان خوب نیست. راستی اگر سه تا دونات به هنگام صبحانه بخورید چه خواهد شد؟ نیم ساعت بعد حالتان چگونه خواهد بود؟ اغلب افراد احساس می‌کنند خسته و کسل شده‌اند. اما اگر یک صبحانه سالم بخورید چه خواهد شد؟ احتمالاً بر انرژی شما بسی افزوده خواهد شد و ذهن‌تان بمراتب واضح‌تر از هر زمانی خواهد بود.

ورزش از طریق سازوکارهای بسیار گوناگونی در بدن مؤثر واقع می‌شود. تحقیقات نشان داده است که ورزش موجب تقویت جریان خون به مغز می‌شود و حتی در بزرگسالان، سطح توانایی‌های ادراکی و شناختی را بالاتر می‌برد. ورزش، همچنین موجب افزایش مقدار سروتونین آماده مصرف در مغز می‌شود. سروتونین یکی از انتقال دهنده‌های عصبی مهم در مغز است و ما را در رسیدن به رفتارهای انعطاف‌پذیر و شادمانی یاری می‌کند. داشتن شور عاشقانه و روابط فردی نیز نقشی حساس در سلامتی مغز ما دارد. در تحقیقات جامع و راه‌گشایی که در زمینه روان‌درمانی روابط بین اشخاص (IPT) و آموزش روش‌های اصلاح روابط فردی مردم انجام شده است، تمام امتیازات مهم یکسره به مغز داده می‌شود. مطالعات انجام شده در تصویرهای SPECT از مغز نشان داد که کارکرد ناحیه‌های مسئول تنظیم حالت روحی افراد در مغز، پس از یک دوره کوتاه روان‌درمانی به روش روابط بین اشخاص (IPT) می‌تواند به حالت عادی بازگردد. دکتر استیون د. مارتین از دانشگاه دورهم در ساندرلند انگلستان می‌گوید: «ما تدریجاً به وجود نوعی هماهنگی جالب در اطلاعات و داده‌ها پی‌می‌بریم.» محققان این دانشگاه در بیمارستان چری‌ناول تصویرهای SPECT بیست و هفت بیمار بزرگسال مبتلا به افسردگی شدید را مورد مطالعه قرار دادند. همین محققان، سپس چهارده بیمار را به طریق غیرانتخابی برای دریافت یک داروی ضدافسردگی معرفی کردند، اما سیزده بیمار دیگر هفته‌ای یک ساعت در جلسات روان‌درمانی روابط بین اشخاص (IPT) شرکت داده شدند. هر دو گروه پس از شش هفته

درمان، نمره‌هایی بمراتب بهتر در زمینه افسردگی به دست آوردند. دومین دور مطالعات مربوط به تصویرهای SPECT پس از درمان هر دو گروه نیز نشان داد که وضع بیماران مخصوصاً در ناحیه‌های هیجانی مغز به طرز چشمگیری بهبودی پیدا کرده است و افسردگی آنها کمتر شده است و خودشان نیز کمتر بر احساس‌های ناگوار متمرکز می‌شوند. یافته‌های این تصویربرداری‌ها به گفته دکتر مارتین، مؤید این نظریه است که می‌گوید تغییرات مغزی، تأثیری چشمگیر در رشد و حل شدن افسردگی دارد. کنش‌ها و واکنش‌های روزمره ما با دیگران، موجب تقویت کارکرد مغز یا آسیب دیدن آن می‌شود. برقرار کردن روابط گسترده‌تر با مردم در جریان زندگی به درمان مشکلات مغزی کمک می‌کند. قدرت عشق با قدرت دارو برابری می‌کند، با این تفاوت که با شادی بیشتری همراه است.

مدیریت تنش نیز به مراقبت از مغز یاری می‌رساند. اخیراً ثابت شده است که قرار گرفتن در معرض هورمون‌های تنش باعث از هم گسیختگی سلول‌ها در یکی از مراکز اصلی حافظه در مغز یعنی هیپوکامپوس می‌شود. شخص هر قدر در زیر تنش بیشتری قرار گیرد، حافظه و خلق و خوی او به همان اندازه بدتر خواهد شد. آموختن روش‌های جدید کنار آمدن با تنش و غلبه بر آن برای تأمین سلامتی مغز جنبه‌ای حیاتی دارد. کسانی که در جستجوی یک زندگی شاد و کلی نگرانه هستند، می‌توانند خیلی چیزها از این کتاب بیاموزند. اکنون یک مغز بهتر و زندگی بهتر در چند قدمی ما قرار گرفته است.

دکتر دانیل ایمن^۱

^۱ نویسنده کتاب مغزتان را تغییر دهید، زندگی‌تان را دگرگون کنید.

تغذیه و ورزش

مردان مریخی و زنان ونوسی

آمریکا در بحران سلامتی به سر می‌برد - سلامتی روانی، احساسی و جسمانی. هر روز بر تعداد خبرهای ناگوار، نه فقط در زندگی شخصی خودمان بلکه در هر جای دیگر افزوده می‌شود. ما را با انواع پیام‌های خوفناک بمباران می‌کنند: از هر پنج پسر، یکی به اختلال فزونکاری همراه با کاستی توجه^۱ مبتلا است؛ خودکشی، خشونت و سوءاستفاده از مواد مخدر در میان

^۱ (attention deficit hyperactivity disorder=ADHD) مجموعه‌ای از نشانه‌ها که ضمن محدود کردن دامنه توجه در شخص، به تضعیف تمرکز، رفتار خلق‌الساعه، و فزونکاری می‌انجامد. دوام نشانه‌ها به مدت ۶ ماه و شروع اختلال قبل از ۷ سالگی از ملاک‌های تشخیص این اختلال شمرده می‌شود. پسرها بیش از دخترها به آن مبتلا می‌شوند. تا زمانی که بچه‌ها وارد مدرسه نشوند و در معرض الگوهای ساخت یافته رفتاری در محیط آموزش رسمی قرار نگیرند، تشخیص داده نمی‌شود. چنین کودکانی معمولاً آرام نمی‌نشینند، در بازی‌ها نوبت را رعایت نمی‌کنند، پاسخ‌های خود را پیش از کامل شدن پرسش «می‌پرانند»، حواس‌شان به سادگی پرت می‌شود، زیاد حرف می‌زنند و در کار دیگران دخالت می‌کنند و به آنچه به ایشان گفته می‌شود توجه نمی‌کنند. بهبودی، اگر رخ دهد، بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی است. برای درمان از داروهای محرک سلسله اعصاب مرکزی استفاده می‌شود به نقل از فرهنگ جامع روانشناسی و روان پزشکی، تالیف دکتر نصرت‌اله پور افکاری.

نوجوانان، رشدی سرسام‌آور یافته است؛ از هر دو ازدواج، یکی به طلاق می‌انجامد؛ از هر دو مرد بالای پنجاه سال، یکی به مشکلات پروستات گرفتار خواهد شد؛ از هر سه زن، یکی به سرطان مبتلا خواهد شد؛ نزدیک به ۶۵ درصد جمعیت کشور اضافه وزن دارند؛ میلیون‌ها زن از لحاظ بالینی افسردگی دارند و برای آنکه بتوانند صبح از رختخواب برخیزند مجبورند داروی روانگردان مصرف کنند؛ و میلیون‌ها مرد برای آنکه بتوانند از لحاظ جنسی فعال باشند داروی تجویزی مصرف می‌کنند. کافی است! این فهرست همچنان ادامه می‌یابد. شما برای به خاطر آوردن چنین واقعیاتی به سراغ این کتاب نمی‌آیید.

در کتاب *تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی* پاسخی عملی و آسان به کل این فهرست داده شده است. عنوان *تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی* به این دلیل برای کتاب برگزیده شده است که در آن به نیازهای اخص زنان و مردان پاسخ داده می‌شود. جای شگفتی است که با وجود صدها کتاب رژیم غذایی و ورزش، کتاب‌های خودیاری، و راهنماهای روان‌شناختی در بازار، در هیچ کدام به علت واکنش‌های متفاوت زنان و مردان در برابر انواع غذاها و ورزش‌ها اشاره نشده است. در همه آن‌ها یک راهکار کلی بدون توجه به تمایزهای جنسی یا اشاره به واقعیات مربوط به جنس افراد پیشنهاد می‌شود.

تأثیرات متفاوت غذا و

ورزش بر مردان و زنان

نخست نگاهی کنیم به برخی مسایل که در کتاب‌ها و برنامه‌های دیگر عموماً وجود ندارند یا مطرح نمی‌شوند، اما من در صفحات این کتاب به کاوش در آنها خواهم پرداخت:

آیا می‌دانید که یک رژیم غذایی خاص ممکن است به اضافه وزن

در زن بیانجامد اما موجب کاهش و زن مرد شود؟
آیا می‌دانید که رژیم غذایی مرد - و نه مقدار کاری که انجام می‌دهد - موجب خستگی وی در پایان يك روز کار می‌شود؟
آیا می‌دانید که رژیم غذایی زن بیش از رفتار همتای زندگی‌اش می‌تواند در شکل‌گیری احساسات وی موثر واقع شود؟
آیا می‌دانید چرا زنان به نوازش و محبت بیشتر و مردان به ارتباط جنسی بیشتر برای رسیدن به فعالیت شیمیایی سالم مغز نیاز دارند؟

آیا می‌دانید چرا تمایل به عادات اعتیادآور در برابر مواد مضر، کار یا ورزش در میان مردان بیشتر است تا در میان زنان؟
آیا می‌دانید چرا نشانه‌های پایین بودن دوپامین در میان مردان بیشتر ولی نشانه‌های پایین بودن سروتونین در میان زنان بیشتر است؟
آیا می‌دانید ۹۰ درصد افرادی که به دنبال مشاوره روانی می‌گردند زن هستند و اغلب‌شان نیز دارای نشانه‌های پایین بودن سروتونین هستند؟

آیا می‌دانید ۹۰ درصد زندانی‌ها مرد هستند و اغلب‌شان نیز دارای نشانه‌های پایین بودن دوپامین هستند؟

آیا می‌دانید چرا زنان بیش از مردان در معرض افسردگی هستند؟
آیا می‌دانید چرا يك برنامه ورزشی مختص كمك به مردان برای کاهش وزن ممکن است موجب توقف کاهش وزن در زنان شود و به ایجاد میل شدید غذایی نیز بیانجامد؟

آیا می‌دانید چرا ترکیبات غذایی خاصی موجب خواب رفتن مردان ولی موجب سرحال آمدن زنان یا بالعکس می‌شود؟

آیا می‌دانید شروع هر رژیم غذایی خاص، حتی اگر برای شما مفید نباشد، در مردان موجب کاهش موقتی وزن خواهد شد ولی در زنان چنین نخواهد شد؟

آیا می‌دانید حذف صبحانه به ایجاد حالت افسردگی و افزایش وزن

در زنان خواهد انجامید ولی در مردان ممکن است موجب افزایش آندورفین، کاهش انرژی، و پرخوری در پایان یک روز کار شود؟ آیا می‌دانید نشانه‌ها و راه‌های درمان افسردگی در مردان تماما با نشانه‌ها و راه‌های درمان آن در زنان متفاوت است؟ آیا می‌دانید ورزش برای زن چاق که تازه می‌خواهد از وزنش بکاهد مفید نیست ولی برای مردان چاق، بدون تردید، مطلقا مفید است؟

شما در تمام صفحات کتاب *تغذیه و ورزش مردان مریخی و زنان ونوسی* با این تفاوت‌های برخاسته از جنسیت و بسیاری تفاوت‌های دیگر آشنا خواهید شد. با نتایج پژوهش‌هایی نو آشنا خواهید شد که در هیچ کتاب دیگری در دسترس‌تان قرار نمی‌گیرد. سرانجام بدون افتادن در گرداب هزاران نکته متضاد مطرح شده در کتاب‌ها، گزارش‌های تحقیقی، رسانه‌ها و پژوهندگان مختلف، خواهید توانست از وضعیت سلامتی، شادمانی و شور عاشقانه زندگی خود سردر آورید.

هدف من آشنا ساختن شما با اطلاعات مربوط به تغذیه، ورزش، فعالیت شیمیایی مغز، هورمون‌های جنسی و مدیریت تنش‌ها توسط شما است. به محض آنکه تمام قطعات معمای جورکردنی را در مقابل خودتان دیدید، تمامی آن‌ها به خوبی در جای خود گنجانده خواهند شد و شما در خواهید یافت که چرا انواع رژیم‌های غذایی، برنامه‌های ورزشی، یا رابطه‌ها در گذشته به ناکامی انجامیده‌اند و چرا این نگرش‌های جدید کارآمد هستند. صرف‌نظر از تأسف خوردن‌های گذشته، انگیزه‌ای پیدا خواهید کرد تا این بار با فراهم آوردن زمینه و ایجاد ترکیب شیمیایی مناسب برای سلامتی، شادی، و شور عشق پایدار، کار را از نو آغاز کنید و این بار موفق شوید.

کنار هم چیدن تمام قطعات معمای جورکردنی

من ضمن تحقیق درباره این موضوع در طی دوره ده ساله پس از نوشتن کتاب