

۲۱۹۶۸۴۶

الحمد لله
محمد بن محمد

رازهای لاغری و تناسب اندام

تالیف : رامین غفاری



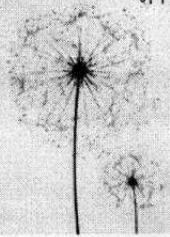
سرشناسه : غفاری، رامین
عنوان و نام پدیدآور : رازهای لاغری و تناسب اندام /
تألیف: رامین غفاری.
مشخصات نشر : آنا طب ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص. جدول.
شابک : ۹۷۸۰۶۰۰۶۶۶۱۰۰۵۰۶
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : رژیم لاغری / کم کردن وزن
/ چاقی -- درمان / رژیم غذایی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۲/غ/۷۲۳۲۲ RM
رده بندی دیویی : ۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۳۸۶۵۵

رازهای لاغری و تناسب اندام

ناشر	آناطب
تألیف و گردآوری	رامین غفاری
ویراستاری و تدوین	امید آقایی
طراح جلد	سعود سوری
ناظر فنی چاپ	بین غفاری
صفحه آرای	ایندر کرانی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۱-۰۵۵-۶
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	۱۳۹۴
قیمت	۹۹۰۰ تومان

مرکز پخش دفتر مرکزی : تهران خیابان انقلاب روبه روی سینما بهمن جنب بازارچه کتاب
پلاک ۱۳۶۰ طبقه هفتم تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۲۷۹۹ / ۰۲۱-۶۶۴۶۲۸۵۶

کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد.



فهرست

فصل یکم

۹	چاقی و علل آن
۹	مقدمه
۹	تعریف چاقی
۱۱	چاقی چگونه بوجود می آید؟
۱۲	علائم چاقی
۱۲	علل چاقی
۱۸	آمار چاقی
۲۰	بسیعیت چاقی ایران نسبت به جهان
۲۰	هزینه چاقی در نوجوانان
۲۱	آمار کودکان مبتلا به چاقی
۲۱	چاقی و کیفیت زندگی
۲۲	تست های تشخیصی
۲۴	راه درمان و دارو
۲۷	روش های درمان تشخیصی
۴۱	قرص های معجزه گر

فصل دوم

۴۵	وزن ایده آل
۴۵	وزن ایده آل و محاسبه آن
۴۵	نسبت وزن به قد

فصل سوم

۵۱	چاقی موضعی
۵۲	کدامیک از چربی های موضعی بیشترین اهمیت را دارد؟
۵۴	عوامل تشدید کننده ی چاقی های موضعی
۵۵	درمان چاقی موضعی
۵۶	ترکیب حرکات استقامتی و ورزش های ملایم
۵۷	نرمش صبحگاهی
۵۷	نکاتی راجع به ورزش

فصل چهارم

- انواع چاقی ۵۹
 انواع چاقی از دیدگاه ظاهری و فیزیکی ۵۹
 انواع چاقی از دیدگاه علمی ۶۰

فصل پنجم

- چاقی شکم ۶۲
 با چاقی شکم چه کنیم؟! ۶۲
 چند نکته ۶۳
 و سبزی، نمک و روغن ۶۵

فصل ششم

- چاقی ۶۹
 ورزش ها، ماساژ و راه های از چاقی ران ها ۷۰

فصل هفتم

- چاقی باسن و لگن ۷۳
 ورزش های مفید برای رها کردن باسن و لگن ۷۳

فصل هشتم

- چاقی در بارداری ۷۹
 عوارض چاقی در بارداری ۷۹

فصل نهم

- چاقی در کودکی ۸۴
 بررسی علل و خطرات چاقی در کودکی ۸۴
 چاقی کودکان معضل قرن بیست و یک ۸۴
 چه طور این اتفاق افتاد؟ ۸۶
 خطرات چاقی کودکان زیر پنج سال ۸۷
 راه درمان چاقی کودکان ۸۸
 نگذاریم کودکان چاق شوند ۹۰

فصل دهم

- دلایل چاقی در نوجوانان ۹۲
 تغذیه، متهم ردیف اول ۹۲
 فعالیت های کم تحرک، متهم ردیف دوم ۹۳
 اختلالات رفتاری تغذیه در سنین بلوغ و نوجوانی ۹۴

فصل دوازدهم

- چاقی در سالمندان ۱۰۱
 خطرات چربی و چاقی برای سالمندان ۱۰۱
 از تغذیه مناسب سالمندان چه می دانید؟ ۱۰۴
 نجات سالمندان از چاقی و اضافه وزن ۱۱۱

فصل دوازدهم

- پول و چاقی ۱۱۳
 تاثیر اقتصاد بر چاقی ۱۱۳
 بار اقتصادی ناشی از چاقی ۱۱۴
 بهداشت مالی غذای عالی ۱۱۵

فصل دوازدهم

- تغذیه و تناسب اندام ۱۲۰
 پیس و سویی تناسبی اندام ۱۲۰
 نمونه برنامه غذایی یک روز بر اساس ۱۵۰۰ کالری ۱۲۲

فصل دوازدهم

- رژیم درمانی و رهایی از چاقی ۱۲۳
 راه های غیر اصولی برای کاهش وزن ۱۲۳
 بهترین راه برای کاهش وزن ۱۲۴
 چه غذاهایی بخوریم تا لاغر شویم ۱۲۵
 فهرستی از غذاهای دارای کالری منفی ۱۲۹
 جدول کالری مواد غذایی ۱۳۳

فصل دوازدهم

- بین المللی لاغر شوید! ۱۴۰
 ۱۰ روش بین المللی لاغر شدن ۱۴۰

فصل دوازدهم

- کنترل اشتها ۱۴۶
 چگونه اشتها را کنترل کنیم؟ ۱۴۶

فصل دوازدهم

- کاهش وزن سلامت ۱۵۲
 معرفی فرآورده های تقلبی کاهنده وزن ۱۵۵
 عوارض فرآورده های دارویی غیر مجاز ۱۵۶

فصل هجدهم

چاقی و گیاهان دارویی ۱۵۹

فصل نوزدهم

پشت میز نشین ها بخوانند ۱۶۱

پشت میز نشین ها چه کنند تا سالم بمانند؟ ۱۶۱

فصل بیستم

هر که وزنش بیش دردتش بیشتر ۱۶۳

آشنایی با عوارض چاقی و بیماری های مرتبط با آن ۱۶۳

فصل بیست و یکم

درمان چاقی با چاقو ۱۷۴

درمان چاقی با جراحی ۱۷۴

به نام حضرت دوست

میل به زیبایی و تناسب اندام از غرایز مشترک ما انسان‌ها است. تکرار این سخن جایز است که هر نعمت را شکری است واجب و شکر زیبایی و صلابت و تندرستی که خدا به ما عنایت فرموده، کوشش در راستای حفظ و نگهداری آن است. دوست مرامی، کتابی که پیش روی شماست مجموعه‌ای است پربار که به طور اجمالی با توجه به مقالات علمی و نظرات کارشناسان و متخصصین و بهره‌گیری از طب کهن ایران، نکاتی را پیاپی، تنها به صحیح و راهکارهای رهایی از معضل چاقی، که یک عنصر اساسی در نمود سلامت ماست، به شما تقدیم می‌کند. گرچه تنبلی، آلودگی این اثر تمام توان خود را به مرثیه‌ی ظهور گذاشتند، نقائص به حداقل برسد، اما به واقع کیفیت را راه پایانی نیست و هم‌زمان و دوستان گرامی مان بیش از اینها لایق تلاش و نوآوری و سخت‌کوشی هستند. در پایان از این که این کتاب را چند صبر صبورانه همراهی ساختید و دسترنج این مجموعه را مقبول شمردید، تشکر و قدردانی می‌نمایم و تقاضا داریم ایرادات احتمالی را جهت اصلاح و بازآرایی با انجمن گردآوری و یا مدیر مسئول نشر اناطب (جناب آقای علی غفاری) در میان بگذارید.

Anateh_pub@yahoo.com

ارتباط با نشر:

1670088@gmail.com

ارتباط با مؤلف: