

رازهای زیبایی و تناسب اندام

تألیف:

دکتر مهیم قنبر پور

دکتر مهدی موحدی



انتشارات آذر نهمان

۱۳۹۵

سرشناسه	: قنبرپور، فهیمه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای زیبایی و تناسب اندام/مولفین فهیمه قنبرپور، مهدی موحدی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۹ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۸۴۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
داشت	: کتابنامه.
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: تغذیه
موضوع	: مواد غذایی
موضوع	: رژیم لاغری
شناسه افزوده	: موحدی، مهدی، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگر	: ۶۱۳/۲۵ - RM۲۲۲/۲/۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۶۰۱

آدرس: پان انقلاب، ابن جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۱، پ. م. ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹
 آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
 آدرس وبسایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... رازهای زیبایی و تناسب اندام
 که مولفان..... دکتر فهیمه قنبرپور، دکتر مهدی موحدی
 که مدیر اجرایی..... موسسه مشاوره ابتکار کسب و کار
 که ناظر فنی چاپ..... موسسه مشاوره ابتکار کسب و کار
 که انتشارات..... رازنهان
 که چاپ و صحافی..... عطا
 که نوبت چاپ..... اول خرداد ۱۳۹۵
 که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
 که صفحه آرای..... رضا کاوه
 که ویراستار..... مریم بهره مند
 که طراحی جلد..... رضا کاوه
 که پخش..... شرکت مروارید سلامت صدف - ۰۹۱۲۲۰۹۲۸۴۱
 که قیمت..... ۱۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-258-849-4

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	ماهیت غذا
۱۱	تعریف غذا
۱۳	امنیت غذایی
۱۳	امنیت تغذیه ای
۱۳	امنیت غذا
۱۴	عنصر غذایی
۱۴	جیره غذایی
۱۴	عادت غذایی
۱۴	سوء تغذیه
۱۵	تندرستی
۱۵	رژیم‌های درمانی
۱۵	انواع مواد مغذی
۱۵	ویتامین ها
۳۶	پروتئین‌ها
۴۰	چربی‌ها
۴۳	قندها
۴۴	املاح معدنی
۴۵	آهن
۴۷	کلسیم و فسفر
۴۹	ید
۵۰	فلوراید

- ۵۱..... روی
- ۵۲..... منیزیم
- ۵۴..... پتاسیم
- ۵۵..... ۱۵ توصیه رژیمی برای داشتن اندامی متناسب
- ۵۹..... از خوردن این خوراکی‌ها بعد از ورزش اجتناب کنید؟
- ۶۲..... بهترین خوراکی‌های سیر کننده برای داشتن اندامی متناسب
- ۶۵..... سبزی دور چشم نشانه چیست؟
- ۶۶..... سیاهان دور چشم و کبودی را چگونه درمان کنیم؟
- ۷۰..... درخشندگی پوست با استفاده از مواد طبیعی
- ۷۳..... درمان‌های دیگر
- ۷۳..... روغن آووکادو، نرگه، فلفل الهاده پوست
- ۷۷..... توصیه جهت آبرسانی و رطوبت بردن بهتر پوست
- ۷۹..... انواع ماسک صورت برای جوانان
- ۸۰..... بهترین ماسکهای گیاهی صورت برای آبرسانی و جوش و لک
- ۸۲..... ماسک صورت برای آبرسانی و جوش صورت
- ۸۲..... خاصیت درمانی غسل زنبور برای ماسک صورت
- ۸۳..... آموزش تهیه کردن ماسک شاداب کننده پوست
- ۸۴..... انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست
- ۸۹..... منابع و مآخذ

به نام خداوند دانش و خرد مطلق

مقدمه

امروزه علی رغم پیشرفتهای سمگر و بعضاً خیره کننده در علم پزشکی، رعایت آموزه های بهداشتی در خوردن و آشامیدن، که از مهمترین عوامل سلامتی و شادابی و طول عمر است همچنان بدست نیامده است. اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نه آموخته های خود را به کار بندند، بی تردید، بیماری ها از جوامع بشری رخنه خواهد بست و انسان ها لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید.

نخستین نکته برای رعایت دستورهای بهداشتی درباره ی خوردن، نه به این حقیقت است که در نظام آفرینش ((خوردن)) ابزاری برای زندگی است، بلکه زندگی ابزاری برای خوردن؛ زندگی را برای خوردن میخواه؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. هرکس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه ی گونه های بیماری را می چیند.

وضعیت خواب، آرامش روحی و روانی و جسم سالم داشتن هنوز پایه های سلامت یک شخص یا جامعه را به خود اختصاص می دهند و این امر در گرو اطلاع داشتن

از علم تغذیه و مصرف بهینه مواد غذایی و آگاهی از خواص غذایی و درمانی است که غذای روزانه ما را تشکیل می دهند.

در یک برنامه و رژیم غذایی منظم استفاده از آب میوه ها و سبزیجات تازه و همچنین مصرف گوشت و سایر پروتئین ها همراه با ویتامین های مورد نیاز بدن می تواند عوارض جانبی فقر غذایی که قبلاً به آن مبتلا شده بودید را به یکباره بر طرف سازد و از بین ببرد.

یک رژیم مناسب محتاج تنوع است و این تنوع در گرو استفاده از میوه ها، سبزیجات، ویتامین ها، پروتئین ها می باشد. زیرا استفاده از این مواد شما و خانواده تان را در برابر انواع بیماریها بیمه می کند و سلامتی و نشاط را به خانه شما به ارمغان می آورد. همچنین استفاده از این مواد به ظاهر ساده و رعایت کردن یک رژیم بی خطر و مناسب می تواند از بسیاری از خطراتی که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را مورد تهدید قرار می دهد، پیشگیری نمایند.

از مساعی مدیریت محترم مؤسسه مشاوره انگرگزش کسب و کار که همواره کوشش خود را مبذول داشته اند سپاسگزاری می گردد.

دکتر مهدی موحدی

دکتر مهدی موحدی

فروردین ۱۳۹۵