

تمرین هوازی ، گیاهخواری و ترکیب بدنی زنان میانسال



زهرا رحمتی

محمد رضا رمضان پور

(دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد)

زهرا امیرخانی

(استاد یار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد)

(این کتاب حاصل پایان نامه دانشجویی است و حقوق معنوی آن متعلق به دانشگاه است.)



کتابخانه ملی و اسنادخانه جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

:رحمتی، زهرا، ۱۳۷۲ -

:تمرین هوازی، گیاهخواری و ترکیب بدنی زنان میانسال/
نویسندگان زهرا رحمتی، محمدرضا رمضان پور، زهره
امیرخانی.

:تربیت حیدریه: چشم‌انداز قطب، ۱۳۹۶.

:۹۱ ص.

:۱۵۰۰۰۰ ریال ۹۹-۰۴۹۳-۰۶۰۰-۹۷۸۸

:فیبا

:کتابنامه.

:زنان میانسال -- تغذیه

Middle aged women -- Nutrition:

:ورزش‌های هوازی

Aerobic exercises:

:گیاه‌خواری

Vegetarianism:

:رژیم درمانی

Diet therapy:

:رژیم غذایی

Diet:

:رضان پور، محمدرضا، ۱۳۳۳ -

:۱ ایرخانی، زهره، ۱۳۵۶ -

۱۳۹۶/۱۰/۳۱ ۱۳۹۶/۳/۳۸

:۱۳۰۵

:۵۱۱۱۲

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

پاشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تمرین هوازی، گیاه‌خواری و ترکیب بدنی زنان میانسال



نویسندگان: زهرا رحمتی - محمدرضا رمضان پور - زهره امیرخانی

ناشر: انتشارات چشم‌انداز قطب

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

چاپ: ویونا

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۹۱

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک:

۹	۰۴۹	۴۹۳	۶۰۰	۹۷۸
---	-----	-----	-----	-----

آدرس: تربیت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست مطالب

۴.....	فصل اول: کلیات.....
۵.....	مقدمه.....
۹.....	تعریف واژه ها و اصطلاحات.....
۹.....	تمرین هوازی:.....
۹.....	رژیم غذایی:.....
۹.....	رژیم گیاه خواری:.....
۱۰.....	ترکیب بدن:.....
۱۰.....	میان سالی:.....
۱۱.....	فصل دوم: رژیم بدن و اجزا آن.....
۱۲.....	ترکیب بدن.....
۱۲.....	سطوح ترکیب بدن.....
۱۴.....	الگوهای ترکیب بدنی.....
۱۸.....	شاخص توده بدنی (BMI).....
۲۰.....	وزن مناسب:.....
۲۰.....	اجزای تشکیل دهنده وزن بدن:.....
۲۰.....	اجزای تشکیل دهنده بدن و نقش آن ها در انجام فعالیت ها:.....
۲۱.....	تغذیه سالم:.....
۲۱.....	کالری چیست:.....
۲۱.....	میزان کالری مورد نیاز افراد:.....
۲۲.....	فصل سوم: رژیم و تعادل وزن.....
۲۲.....	رژیم و تعادل.....
۲۳.....	رژیم غذایی:.....
۲۳.....	تعریف کلی رژیم غذایی:.....
۲۳.....	انرژی پایه:.....
۲۴.....	عوارض رژیم غذایی.....
۲۵.....	رژیم غذایی متعادل:.....

۲۵	تبادل کالریک:
۲۵	تبادل غذایی:
۲۶	تغذیه و رابطه آن با چاقی و لاغری:
۲۶	چاقی:
۲۷	علل چاقی:
۲۷	چگونگی کاهش وزن چربی:
۲۷	تبادل کالریک و ترکیب بدن:
۲۸	کاستن از وزن اضافی:
۲۸	وزن مطلوب:
۲۸	افزایش ذخایر چربی:
۲۹	کاهش ذخایر چربی:
۲۹	رژیم غذایی و کاهش چربی:
۳۰	تلفیق کاهش کالری و افزایش ورزش:
۳۱	آثار زیان‌بار رژیم غذایی:
۳۲	کاهش شدید انرژی و افزایش درصد چربی:
۳۳	فصل چهارم: گیاه‌خواری:
۳۴	تعریف گیاه‌خوار:
۳۴	چهار گونه اصلی گیاه‌خواران شامل:
۳۴	تاریخچه‌ای کوتاه از گیاه‌خواری:
۳۵	مزایای گیاه‌خوار بودن چیست؟:
۳۵	شاخص کلسترول خون آن‌ها متعادل‌تر است:
۳۶	خطر گسترش سرطان در بدن آن‌ها کم است:
۳۷	معایب گیاه‌خواری:
۳۷	رژیم گیاه‌خواری و کاهش وزن:
۳۹	فصل پنجم: ورزش و تمرین:
۴۰	ورزش و رژیم لاغری:
۴۰	فعالیت ورزشی:
۴۱	تمرین ورزشی:
۴۱	اصول مهم تمرین و واژه‌شناسی تمرین:
۴۱	ویژگی:

- ۴۱.....اضافه بار و بیش تمرینی:
- ۴۲.....اصل شدت تمرین:
- ۴۲.....اصل استراحت:
- ۴۲.....سیستم انرژی تمرین هوازی:
- ۴۳.....سیستم گلیکولیز:
- ۴۳.....گلیکولیز هوازی:
- ۴۳.....فعالیت ورزشی زیر بیشینه دراز مدت:
- ۴۴.....تغذیه و فعالیت ورزشی:
- ۴۴.....بینه ساری تغذیه ویژه فعالیت ورزشی:
- ۴۵.....فصل ششم: پیشینه پژوهش های داخل و خارج:
- ۴۶.....پژوهش های انجام شده در داخل کشور:
- ۵۰.....پژوهش های انجام شده در خارج از کشور:
- ۵۸.....پژوهش نویسنده:
- ۵۹.....منابع: