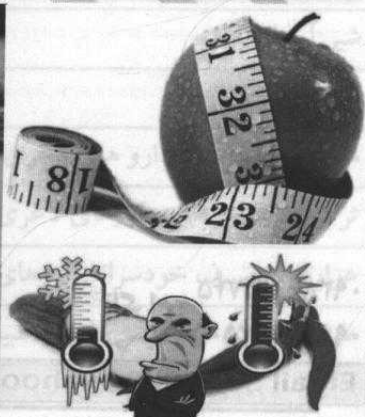
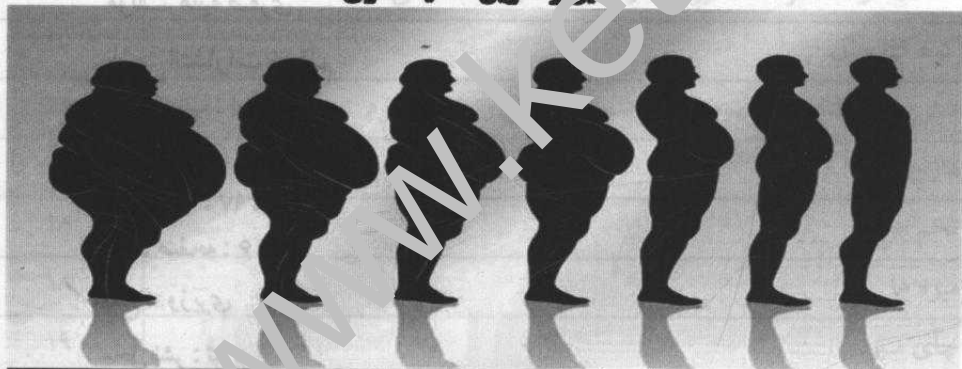


درمان طبیعی

چاقی و لاغری



تغذیه و تدوین: هانیه صفری



سرشناسه	: صفری، هانی، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان طبیعی چاقی و لاغری/تحقیق و تدوین هانی صفری.
مشخصات نشر	: تبریز: زرقلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.
شابک	: 978-600-303-060-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
موضوع	: کم کردن وزن -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Weight loss -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۷۵۴ص/ RM۳۳۲/۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۸۱۳۰۵

تلفن: ۳۵۵۶۷۴۸۲ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)



عنوان کتاب: درمان پی پی لاغری

مؤلف: هانی صفری

ناشر: انتشارات زرقلم

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۷

تعداد صفحه: ۲۱۶

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: کیهان

صحافی: نگارگران

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۳-۰۶۰-۲

تلفگرام: ۰۹۳۸۶۹۱۵۷۴۵

۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

(همراه : ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۱	الگوی ذهنی مردان و زنان درباره تناسب اندام
۱۱	بررسی علل چاقی و نحوه درمان چاقی
۱۲	چه عواملی باعث کاهش یا افزایش سرعت متابولیسم بدن می گردند؟
۱۳	تیروئید
۱۳	نقش هورمون های تیروئید در بدن انسان
۱۴	غده تیروئید چگونه فعالیت می کند؟
۱۵	کم کاری تیروئید
۱۵	پرکاری تیروئید
۱۵	نقش مواد معدنی در تیروئید
۱۵	اختلال در عملکرد غده تیروئید و رابطه آن با مواد معدنی
۱۷	کودک چاق
۱۸	شش ماده غذایی در صبحانه که سبب کاهش وزن می شود
۱۸	دارچین
۱۸	تخم مرغ
۱۸	میوه ها
۱۹	چای سبز
۱۹	شیر آجیل
۱۹	سوپ جو
۱۹	مضرات استفاده از دارو های لاغری
۲۰	ترکیبات موجود در دارو های لاغری
۲۰	عوارض مصرف خودسرانه دارو های لاغری
۲۱	طرز تهیه یک نوع قرص لاغری طبیعی در خانه
۲۲	کاهش وزن در فصل تابستان
۲۲	انواع توت

۲۳	هندوانه
۲۳	نخود سبز
۲۳	آناناس
۲۳	فلفل دلمه‌ای
۲۴	نکات تغذیه‌ای تابستانی زیر را رعایت کنید
۲۴	کاهش وزن با کنترل اشتها
۲۶	اولین اقدام برای درمان چاقی و لاغری
۲۸	معجون درمان فوری تیروئید و چاقی
۲۸	معجون گردون سبز تازه برای درمان گیاهی تیروئید
۳۰	اختلال در نظم غذایی
۳۳	۶ غذایی که چاقی شکم را افزایش می‌دهد
۳۳	نوشابه‌های گازدار رژیمی
۳۴	سیب‌زمینی سرخ کرده و چاقی شکم
۳۴	آب میوه
۳۵	آثار استیک گوشت دنده بر چاقی شکم
۳۵	پیتزا
۳۶	چیپس سیب‌زمینی
۳۷	داروی گیاهی فوق العاده برای چربی شکم
۳۸	خوردن بادام چربی شکم را از بین می‌برد
۳۹	استفاده از حبوبات بخصوص لوبیا
۴۱	خیار به کاهش چربی شکم کمک میکند
۴۱	غلات سبوس دار کامل با شیر باعث کاهش چربی شکم می‌شود
۴۲	کوچک کردن عجیب شکم در ۸۰ روز با این گیاه
۴۵	چربی سوزی شکم و پهلو با طب سنتی
۴۶	دم نوش هایی برای لاغری شکم
۴۶	چرا چربی های اضافه دور شکم جمع می شوند؟

۴۸	تأثیر گیاهان دارویی و دمنوش برای لاغری شکم
۴۸	بهترین چای ها و دمنوش های کاهنده ی چربی شکمی
۴۸	گیاه چای ترش برای کاهش چربی شکمی
۴۹	دمنوش برگ بو و دارچین
۵۱	دمنوش مریم گلی با عسل و لیموترش
۵۱	با این ادویه چربی شکم و پهلوی را نابود کنید
۵۲	خواص زیره برای لاغری و سوزاندن چربی های شکم و پهلوی
۵۲	یک رژیم غذایی ساده برای لاغر شدن سریع و سوزاندن چربی شکم
۵۳	کنجد
۵۳	هل
۵۳	میخک
۵۴	زردچوبه
۵۴	سیاه دانه
۵۴	با طب سنتی شکم تان را آب کنید
۵۵	چاق ها چه بخورند؟
۵۶	بهترین فرمول لاغری
۵۶	چه افرادی مستعد چاقی شکمی هستند؟
۵۶	ملین را فراموش نکنید
۵۷	برنامه منظم خواب و بیداری
۵۷	غم و غصه چاق تان می کند
۵۷	نخوردن شام... درست یا اشتباه؟
۵۸	گیاه افدرا و لاغری موضعی
۵۸	افدرا چیست؟
۵۸	اثرات درمانی افدرا
۵۹	افدرا و لاغری موضعی
۵۹	کاهش اشتها با کمک افدرا

۵۹	افدرا یک چربی سوز طبیعی
۶۱	ترکیبات حاوی افدرا برای لاغری
۶۱	چگونه از افدرا استفاده کنیم؟
۶۱	اثرات جانبی افدرا
۶۲	معرفی چند داروی گیاهی برای لاغری سریع
۶۳	شوید یا معجزه لاغری
۶۳	از زنجبیل غافل نشوید
۶۴	نعناع بخورید
۶۴	چای را فراموش نکنید
۶۴	فلفل قرمز، یک چربی سوز طبیعی
۶۴	هل و دارچین
۶۵	سرکه سیب را دست کم نگیرید
۶۵	شوید درمانی کنید
۶۵	از نسخه گیاهی هندی‌ها غافل نشوید
۶۶	با گزنه چای لاغری درست کنید
۶۶	معجون هویج و جعفری بخورید
۶۷	از زنجبیل حب بسازید
۶۷	این گیاهان دارویی را فراموش نکنید
۶۸	رازیانه داروی گیاهی لاغری
۶۹	ماساژ و کاهش وزن
۷۴	نسخه طبیعی برای لاغر شدن
۷۴	توصیه‌هایی که باید جدی بگیرید
۷۵	عرقیات گیاهی را فراموش نکنید
۷۵	چای گیاهی ضد چاقی و بد خلقی
۷۶	جعفری را با هویج میل کنید
۷۶	ماساژ چینی و لاغری موضعی

۷۶	زنجبیل را به سبذ غذایی تان اضافه کنید
۷۷	سرکه را جایگزین سس کنید
۷۷	چگونه چاقی موضعی را از بین ببریم؟
۷۷	رژیم غذایی درست
۷۸	درمان لاغری و چاقی موضعی به روش بادکش
۸۲	درمان چاقی و لاغری از نگاه طب سنتی
۸۵	بهترین رژیم لاغری و درمان نفخ شکم
۸۶	درمان نفخ شکم
۸۶	زنیان و لازری
۸۷	گیاه زنیان
۸۸	خواص دارویی زنیان
۸۸	خواص زنیان برای لاغری
۸۸	میزان و طریقه مصرف زنیان برای لاغری
۸۹	خواص زیره سیاه در درمان بیماری های دستگاه گوارش
۹۱	خواص زیره سیاه
۹۲	زیره سیاه و لاغری
۹۲	طریقه استفاده از زیره سیاه
۹۳	خواص سماق برای لاغری
۹۴	خواص دارویی سماق
۹۴	تاثیر گیاه دارویی سماق برای لاغری
۹۵	طرز تهیه دمنوش سماق برای لاغری
۹۵	مضرات سماق
۹۵	آشنایی با خواص برگ سنا برای لاغری
۹۶	خواص برگ سنا برای لاغری و کاهش وزن
۹۶	نحوه تاثیر برگ سنا برای لاغری
۹۷	طریقه مصرف برگ سنا

۹۷	کدو حلوائی و لاغری
۹۸	خواص کدو حلوائی
۹۸	رفع یبوست
۹۸	احساس سیری
۹۹	کالری کم
۹۹	مضرات کدو حلوائی
۱۰۰	آیا عوارض لاغری را مانند عوارض چاقی می شناسید؟
۱۰۰	کمبود وزن
۱۰۰	عوارض لاغری
۱۰۲	شکستن استخوان‌ها
۱۰۲	آرتروز و بیماری قلبی
۱۰۲	خودکشی
۱۰۳	ناباروری در مردان
۱۰۳	سوانح رانندگی
۱۰۴	درمان لاغری با ورزش و رژیم غذایی
۱۰۴	بزرگی شکم و راه درمان آن
۱۰۵	چاقی شکم
۱۰۶	لاغری موضعی
۱۰۷	دلیل اصلی چاق شدن ران ها چیست؟
۱۰۸	چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟
۱۰۹	چگونه سوخت و ساز بدن خود را بالا ببریم تا لاغر شویم
۱۰۹	صبحانه را حتماً بخورید
۱۰۹	افزایش تعداد وعده های غذایی
۱۱۰	خوردن غذاهای کم کالری
۱۱۰	ورزش کردن
۱۱۰	هیچ وقت گرسنه نمانید

۱۱۰	برنامه غذایی منظمی داشته باشید
۱۱۱	روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید
۱۱۱	رژیم غذایی روزانه
۱۱۴	درمان چاقی با توصیه های طب سنتی
۱۱۷	غذاهایی که یک فرد چاق برای لاغر شدن باید مصرف کند
۱۱۸	رژیم های غذایی پاکسازی بدن
۱۱۸	رژیم شیر و عسل
۱۱۹	رژیم انگور
۱۲۰	آش آبغوره رنجبین
۱۲۱	دستور العمل آش آبغوره و زنجبیل
۱۲۲	رژیم انجیر و زیتون
۱۲۳	رژیم پاکسازی جسم - جسم و روان
۱۲۳	استفاده از بذرهای ملین
۱۲۷	چربی سوزی شکم و پهلو با طب سنتی
۱۲۸	استرس را از بین ببرید تا چربی از بین برود
۱۳۰	با رژیم لاغری خیار وزن خود را کم کنید
۱۳۱	با تغییر یکی از عادات روزانه تان لاغر شوید
۱۳۲	از تعداد رستوران رفتن ها کم کنید
۱۳۲	صبحانه را جدی بگیرید
۱۳۲	ورزش کردن آنقدرها هم سخت نیست
۱۳۳	خانه را پاکسازی کنید
۱۳۳	سالم تفریح کنید
۱۳۳	برای خودتان انگیزه ایجاد کنید
۱۳۳	سبزیجات را به وعده های غذایی تان اضافه کنید
۱۳۴	با هوس فست فود مبارزه جدی نکنید
۱۳۴	کاهش وزن با وجود اختلالات تیروئید
۱۳۶	برای کاهش وزن روش های زیر را امتحان کنید
۱۶۳	بخش لاغری

در دنیای امروز کاهش وزن و درمان چاقی برای بسیاری به یک موزل تبدیل شده است. بسیاری از بیماری ها رابطه مستقیم با ازدیاد وزن دارند از جمله می توان به کبد چرب، دیابت، فشار خون، درد مفاصل، تنگی نفس، برخی از مشکلات گوارش و غیره اشاره نمود، طبق آمار در آمریکا از هر سه نفر یک نفر با مشکل ازدیاد وزن و چاقی روبرو است، در ایران نیز این مشکل تا حدودی زیادی رجه دارد و طبق بررسی برخی از پزشکان و متخصصین تغذیه ازدیاد وزن و چاقی در سال های آینده به یک معضل جهانی تبدیل خواهد شد.

تناسب اندام و وزن ایده آل علاوه بر افزایش جذابیت ظاهر و اعتماد به نفس در فرد، سبب کاهش شانس ابتلا به برخی از بیماری ها از قبیل مشکلات قلب و عروق، دیابت، مشکلات کبدی و غیره نیز می گردد. اما نکته مهم کاهش وزن و درمان چاقی با تغذیه مناسب و استفاده از روش های صحیح می باشد.

سوالات مهمی است در ذهن افرادی که به کاهش وزن دارند، اما متاسفانه به قدری تبلیغات کذب و غیر علمی بخصوص درباره قرص های لاغری فراوان است که اکثراً روش نامناسبی برای کاهش وزن خود انتخاب می کنند، ما نیز به همین منظور تصمیم گرفتیم مجموعه ای را تدوین کنیم که در حین تعادل وزن از آسیب رساندن و عوارض جانبی آن خودداری شود امیدواریم که مورد قبول هموطنان عزیز قرار بگیرد.

هانیه صری

تابستان ۱۳۹۶