

معجزه تناسب اندام



■ عذرا حاجی فرج فیروز در

عنوان	فهرست	صفحه
پیشگفتار.....		۹
اضافه وزن.....		۱۳
علت باقی.....		۱۵
عوامل زیست در کنترل وزن.....		۱۵
عوامل روانی-اجتماعی و کنترل وزن.....		۱۷
پیشگیری از اضافه وزن.....		۱۸
رژیم گرفتن و درمان های مربوط به کاهش وزن.....		۲۱
تجربه عملی کاهش وزن.....		۲۶
فصل دوم.....		۳۱
لاغری.....		۳۱
فصل سوم.....		۳۷
حفظ وزن در حد تعادل.....		۳۷
منابع:		۴۰

مقدمه

مطالعات نشان می دهند که بشر همواره در طول تاریخ توجه خاصی نسبت به تغذیه و ورزش داشته، به طوری که پیامبران و ائمه اطهار ما نیز رمز سلامتی را در تغذیه سالم و ورزش دانسته اند. از این رو مهم ترین ویژگی و امتیاز کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی افراد مسن در داشتن بدنی قوی و سالم است که باعث تقویت حافظه، جذب سریع مطالعات درسی می شود. به نوشته پایا والدز (۱۹۹۵، ص ۴۱۲) در نتایج پژوهشی ۷۰۰۰ نفر بزرگسال ۲۰-۷۰ ساله نشان می دهند که هفت عادت عمده می مستقیماً با سلامتی فرد ارتباط دارد. سالم ترین افراد از تمام این عادات برخوردار هستند. افراد دارای ۵ عادت اول در درجه سوم قرار دارند و به همین ترتیب تا آخر. این عادات هفتگانه در جدول زیر دیده می شود. پیگیری این پروم در ده سال پس از اولین اجرای آن نشان داده است که افراد بدون شش یا هفت عادت مذکور، دو برابر بیشتر از افرادی که فقط دارای دو عادت بودند دچار نشوش و ناتوانی شده بودند.

۱	صرف صبحانه
۲	صرف منظم غذا و اجتناب از ریزه خواری
۳	صرف به اندازه غذا برای حفظ وزن طبیعی
۴	ورزش به اندازه کافی
۵	خوابیدن منظم شبانه - ۷ تا ۸ ساعت
۶	نکشیدن سیگار
۷	اجتناب از مصرف الکل

(جدول شماره یک- رفتارهای عادی که با سلامتی ارتباط دارند)

چنانچه ملاحظه می شود تغذیه صبح، ظهر، شب و همچنین ریزه خواری نقش بسیار مهمی در سلامتی و وزن دارد. این کتاب در سه قسمت تنظیم شده است: قسمت اول مربوط به چاقی و جلوگیری از آن است، قسمت دوم مساله لاغری و درمان آن و آخرین قسمت که مربوط است به زمانی که وزن به حد تعادلی رسد، کنترل این تعادل و جلوگیری از افزایش و کاهش وزن.

امید است بتوانم با چاپ این کتاب قدم مثبتی در جهت حفظ سلامتی برای کودکان، جوانان و جوانان و حتی میان سالان و پیران بردارم. انشاءالله

ع، ف، فیروزدر