

ورزش، تغذیه و تناسب اندام (۱)

کتابخانه

۲۲۲۲۰۴۱

www.ketab.ir

نویسندگان:

محمد مرادی

محمد فصیحی



سرشناسه	مرادی، محمد، ۱۳۶۸
ننوان و نام پدیدآور	ورزش، تغذیه و تناسب اندام (۱): نویسندگان: محمد مرادی، محمد فصیحی، ۶۸ (ویراستار: محمد اسماعیل جماعت، علیرضا محمدی)
شخصیات نشر	تهران: ناظری، ۱۴۰۰.
شخصیات ظاهری	ج۲: مصور (رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
نایک	دوره: ج ۱: ۵-۱۳-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج ۲: ۴-۹-۱۵-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸.
ضمیمه فهرست نویسی	شابک دوره: ۲-۱۴-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸-۵۵۰۰۰۰ ریل
ادداشت	فیبیا
موضوع	کتابنامه
موضوع	چاقی - پیشگیری
موضوع	Obesity - prevention
موضوع	سلامتی - تأثیر تغذیه
موضوع	Helth - nutritional aspects
موضوع	کم کردن وزن
موضوع	Weight loss
موضوع	تمرین های لاغری
موضوع	Reducing fitness
موضوع	فصیحی، محمد، ۱۳۶۸ -
نسبیه افزوده	RCoo۲
ده بندی کنگره	۳۹۸۰۶/۶۱۷
ده بندی دیویی	۸۴۲۵۸۵۸
نماره کتابشناسی ملی	فیبیا
علاعات رکورد کتابشناسی	



تشریفات ناظری

نویسندگان: محمد مرادی و محمد فصیحی

حروف نگار: محمد اسماعیل جماعت

ویراستار: محمد اسماعیل جماعت - علیرضا محمدی

چاپخانه: صدف

لیتوگرافی: صدف

صحافی: صدف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ عدد

قیمت: ۵۵۰۰۰ (تومان)

شماره استاندارد بین المللی کتاب (شابک دوره):

International Standard Book No. (ISBN):

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۱-۱۳-۵

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۱-۱۴-۲

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه

تناسب اندام یکی از دغدغه های انسان های امروزی است، خیلی از افراد به دلیل مشغله های کاری زمان کافی برای ورزش کردن ندارند، از طرف دیگر تغذیه نامناسب و عدم تحرک باعث بالا رفتن وزن و چاقی مفرط می شود. افرادی که از اضافه وزن رنج می برند تصور می کنند ورزش کردن تنها راه کاهش وزن است، در صورتی که تغذیه نقش اصلی را در بالا یا پایین رفتن وزن ایفا می کند. بدین معنا که در کنار ورزش باید به تغذیه نیز اهمیت کافی داده شود.

اندام در صورتی حاصل می شود که فرد تغذیه مناسب داشته و طبق یک برنامه اصولی ورزش کند. تغذیه مناسب و به دنبال آن تمرینات آمادگی جسمانی به بدنی سالم و کاملاً متناسب منتهی می شود.

تمامی ورزش ها اعم از شنا، فوتبال، بوکس و یا حتی پیاده روی برای سوخت و ساز بدن به رژیم غذایی مغذی و متعادل نیاز دارند.

در اینجا ما سعی داریم شما را با تغذیه سالم در جهت رسیدن به تناسب اندام، آشنا کنیم.

فهرست مطالب

۵.....	چاقی چگونه تعریف می شود؟
۶.....	پیامدها و عوارض اضافه وزن و چاقی
۷.....	علل چاقی
۱۰.....	بیماریهای مرتبط با اضافه وزن و چاقی
۱۵.....	تشخیص اضافه وزن و چاقی
۱۸.....	پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
۲۲.....	رفتار درمانی
۲۵.....	برای رسیدن به تناسب اندام چه باید کرد؟
۲۶.....	تغذیه سالم
۳۱.....	دلایل پر خوری
۵۰.....	۵ مکمل غذایی مورد نیاز بدن
۵۵.....	۳۰ توصیه تغذیه ای برای حفظ تناسب اندام
۷۳.....	کاهش وزن سالم
۸۱.....	۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی
۸۷.....	۷ باور غلط در مورد مواد غذایی
۹۳.....	۷ روش برای سالم غذا خوردن
۹۷.....	دلیل پایین نیامدن وزن
۱۰۳.....	۸ نکته مهم برای تغذیه ای سالم تر
۱۱۳.....	۹ روش کاهش وزن
۱۱۸.....	منابع