

رژیم رفتاری

نکاتی پیرامون مدیریت رفتارهای مرتبط با کنترل وزن و حفظ سلامتی

تالیف

مجتبی خادم الحسینی

تحت نظر

دکتر فرزاد شیدفر

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: خادم‌الحسینی، مجتبی، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: رژیم رفتاری: نکاتی پیرامون مدیریت رفتارهای مرتبط با کنترل وزن و حفظ سلامتی

تالیف مجتبی خادم‌الحسینی؛ تحت نظر فرزاد شیدفر.

مشخصات نشر: تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۵۴ ص.

شابک: 978-622-6529-76-1 وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: رژیم لاغری Reducing diets

موضوع: رژیم غذایی Diet

موضوع: سلامتی -- تاثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects

موضوع: کم کردن وزن Weight loss

شناسه افزوده: شیدفر، فرزاد، ۱۳۴۴ -

رده بندی کنگره: RM۲۲۲/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۱۹۵۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین
ساله مؤلف و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن
به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه
این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در
جامعه و بروز بی‌امدهای ناگوار در زندگی و
آسیب نامالک برای خود و فرزندانمان
می‌گردد.

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان
می‌باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی
اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب بدون اجازه‌ی
کتابی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر
محفوظ می‌باشد.



www.ketabpezeshti.com

رژیم رفتاری
نکاتی پیرامون مدیریت رفتارهای مرتبط با کنترل وزن و حفظ سلامتی

مؤلف: مجتبی خادم‌الحسینی

تحت نظر: دکتر فرزاد شیدفر

ناشر: نواندیشان آریاکهن

صفحه آرایشی: مهرناز محمدی (گروه صفحه‌آرایی افرامهر)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۷۶-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

۳۵۰,۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی

ابتدای خیابان جمال‌زاده جنوبی، کوچه دانشور

پلاک ۳، واحد ۲

۶۶۵۷ ۸۲۰۰ - ۶۶۵۷ ۸۱۰۰ (۰۲۱)

فهرست

۷	■ گرسنگی نکشید
۱۱	■ پارادوکس وای وای
۱۴	■ رژیم یویو
۱۷	■ فریب تبلیغات را نخورید
۲۰	■ اسراف واقعی چیست؟
۲۲	■ به اندازه آب بخورید
۲۵	■ خریدهایتان را مدیریت کنید
۲۸	■ ایجاد تغییراتی در خانه
۳۰	■ پخت و پز
۳۲	■ سر سفره
۳۵	■ مهمانی
۳۸	■ با آفتاب آستی کنیم
۴۱	■ اثر پلاسبو (دارونما)
۴۵	■ مصرف قندهای ساده را کاهش دهید
۴۸	■ برنامه ی غذایی هفتگی بنویسید
۵۱	■ سخن آخر
۵۵	■ منابع



مقدمه

با گذشت زمان و پیشرفت های علمی و ارتقاء سطح بهداشت در جهان، ابتلا به بیماری های واگیردار به صورت چشم گیری کاهش یافته و برخی از انواع آن در بسیاری از مناطق جهان ریشه کن شده است. اما تغییر سبک زندگی بشر، طی دهه های اخیر باعث افزایش شیوع بیماری های مزمن گردیده و هزینه های اجتماعی و اقتصادی فراوانی را به مردم و حاکمیت تحمیل کرده است.

هر چند به صورت کلی، امید به زندگی در انسان ها افزایش یافته اما این گونه بیماری ها باعث کاهش سطح عملکرد افراد در جامعه گردیده است.

راحت طلبی و تنوع خواهی بشر، پیشرفت تکنولوژی، توسعه ی ارتباطات و نظام سرمایه داری همگی دست به دست هم داده اند تا سبک زندگی ما تغییر پیدا کرده و به تدریج مدل زندگی که بر اساس طبیعت آدمی و فرهنگ و جغرافیای بومی هر منطقه طی صدها و هزاران سال شکل گرفته بود به فراموشی سپرده شود. خواه یا نا خواه در مقطعی از زمان قرار گرفته ایم که نا گریز به هم زیستی با عوامل مختلفی مانند استرس ها، آلودگی ها و تغذیه ی ناسالم هستیم که نه تنها با طبیعت ما هم خوانی ندارند، بلکه سلامت ما را به خطر می اندازند. بنابراین باید کاری کرد تا بتوان افزایش امید به زندگی را با سلامت و بهبود عملکرد همراه نمود. تغذیه به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم و تاثیرگذار بر سلامت جسم و روح به شمار می رود تا جایی که گفته می شود «بدن ما، آن چیزی است که ما می خوریم».

نوع تغذیه ی نامناسب و اضافه وزن و چاقی، به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم با بیشتر بیماری های مزمن در ارتباط است و متأسفانه به دلیل سبک زندگی غلط امروزی، تعداد مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در تمام سنین روز به روز در حال افزایش است.

در این نوشتار مختصر، سعی کرده ایم تا با بیان راهکارها و ایده هایی ساده، به مدیریت بهتر وضعیت سلامت و اصلاح سبک زندگی شما کمک کرده و با ارائه ی یک بینش صحیح و ایجاد تغییرات رفتاری ساده در کنار رعایت یک برنامه ی غذایی مناسب، شما را در کنترل وزن به شکل اصولی یاری نمائیم.