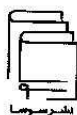


چگونه با تمرینات ترکیبی (مقاومتی و هوازی) بر اضافه وزن خود غلبه کنیم؟

www.ketaboo.ir

مریم رضاپور



رضاپور، مریم
چگونه با تمرینات ترکیبی (مقاومتی و هوازی) بر اضافه
وزن خود غلبه کنیم؟ / مریم رضاپور
اهواز، سوسا، ۱۴۰۱
۸۴ ص
۳-۷۳-۶۰۲۳-۶۲۲-۹۷۸ : ۴۰۰۰۰۰ ریال

فیفا
ورزش‌های هوازی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
Aerobic exercises -- Psychological aspects
تمرین‌های لاغری
Reducing exercises
RAY۸۱/۱۵
۶۱۳/۷۱
۸۸۷۳۴۳

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

چگونه با تمرینات ترکیبی بر اضافه وزن خود غلبه کنیم

مؤلف: مریم رضاپور

لیتوگرافی و امور فنی: پردیس

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

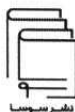
چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۷۳-۶۰۲۳-۶۲۲-۹۷۸

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر برای مؤلف محفوظ است

Susa.Public@gmail.com



فهرست مطالب

<u>فصل اول:</u>	
۱۲	مقدمه
۱۵	طرح موضوع
۲۰	اهمیت و ضرورت موضوع
۲۲	اهداف موضوع
۲۲	هدف کلی موضوع
۲۲	اهداف جزئی
۲۲	فرضیه های موضوع
۲۳	انتظار می رود که:
۲۳	تعاریف واژه ها و اصطلاحات موضوع مورد بحث
۲۳	کوپیتین
۲۴	کورتیزول
۲۴	تمرین ترکیبی
۲۴	اضافه وزن

فصل دوم:

	مقدمه	۲۶
	اضافه وزن	۲۶
۲۷	تغییرات ساختاری و فیزیولوژیایی اضافه وزن	
۲۷	دستگاه قلبی - عروقی و اضافه وزن	
۳۰	دستگاه عضلانی-اسکلتی و اضافه وزن	
۳۱	دستگاه تنفسی و اضافه وزن	
۳۲	دستگاه گوارش و اضافه وزن	
۳۳	رابطه چربی های و اضافه وزن	
	چربی ها و انواع آنها	۳۳
	وظایف چربی ها	۳۴
	سیستم وازوپرسین آرژنین	۳۵
	سیستم AVP	۳۶
	کوپیپتین	۳۶
۳۶	ساختار، فیزیولوژی و تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی	
	ارتباط کوپیپتین AVP	۳۸
	کوپیپتین بعنوان یک هورمون استرسی	۳۹
	کوپیپتین، چاقی و مقاومت انسولین	۳۹
۴۰	کوپیپتین به عنوان بیومارکر و مقایسه با دیگر بیومارکرها	
۴۳	کوپیپتین به عنوان بیومارکر انفارکتوس میوکارد	
	کوپیپتین و تمرین	۴۶
	کورتیزول	۴۷
	ساختمان شیمیایی کورتیزول	۴۷
	سنتز و ترشح کورتیزول	۴۸
	تنظیم ترشح کورتیزول	۴۸
	اثرات متابولیکی کورتیزول	۵۰
۵۳	کورتیزول و نوع فعالیت ورزشی	