

لاغری

ونقش آن در تناسب اندام

www.ketab.ir

نجاتی نارنجکلی، عبدالله، ۱۳۳۸.

لاغری و نقش آن در تناسب اندام / عبدالله نجاتی نارنجکلی. - قم: گرگان، ۱۳۹۰.

۱۱۲ ص.

ISBN: 978-964-7225-94-6

۲۱۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیرنویس.

۱. رژیم لاغری. ۲. رژیم غذایی. ۳. کم کردن وزن ۴. زیبایی اندام. الف. عنوان.

۶۱۳/۲۵

PM ۲۲۲/۲/۳ ۷۲



انتشارات گرگان

نام کتاب لاغری و نقش آن در تناسب اندام

مؤلف عبدالله نجاتی نارنجکلی

ناشر انتشارات گرگان

ناشر همکار یله فرانه، عباد الرحمن، مثل

نوبت چاپ اول ۱۳۹۰

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

چاپ بقیع

امور فنی کریم اصل روستا

قیمت ۲۱۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۴۰، پلاک ۱۶

تلفن: ۷۷۴۱۸۳۳ - ۰۹۱۲۱۵۳۷۶۹۱

حق چاپ محفوظ است.

فهرست:

۹	دلایل چاقی
۱۰	چرا انسانها چاق می شوند؟
۱۲	آیا چاقی واقعاً خطرناک است
۱۴	کالری چیست؟
۱۵	کم کردن مواد پرکالری
۱۵	داستانی شنیدنی در مورد اثر جوړید در هضم غذا
۱۷	پنج اصل فلچر
۱۹	قدرت عجیب جوړیدن غذا در لاغری
۲۲	جوړیدن نیرویی موثر برای لاغر و زیبایی
۲۴	بهترین روش رژیم لاغری
۲۵	رژیم کم نمک
۲۵	رژیم مصرف کم مواد قندی ساده
۲۶	رژیم کم چربی
۲۶	رژیم سرشار از کربوهیدرات
۲۷	دستورات متفاوت برای صاف کردن شکم
۲۸	منفعت چربی در بدن
۲۹	روشهای مهم برای کم کردن وزن
۳۰	مواد قندی:
۳۱	چربیها:
۳۳	ویتامینهای مواد معدنی:
۳۳	ویتامین آ
۳۳	ویتامین A
۳۴	نقش ویتامین A در ساختار بدن
۳۵	گیاهان و میوه‌های که دارای ویتامین A می باشند
۳۶	ویتامین D

۳۶		ویتامین E
۳۷		نقش ویتامین E در بدن
۳۷		نقش ویتامین E1 در بدن
۳۸		ویتامین F:
۳۸		بطور اجمال نقش ویتامین F در بدن
۳۸		نقش ویتامین K در بدن:
۳۹		گیاهان و میوه‌های که ویتامین K دارند
۳۹		املاح
۴۰		کلسیم
۴۱		گوگرد
۴۲		آهن
۴۳		فسفر
۴۴		ید
۴۴		روی
۴۴		فلوئور
۴۵		مواد معدنی
۴۶		بهترین دستور برای کوچک کردن شکم
۴۶		یازده دستور از روشهای بیورژنیک
۵۲		به چه شکلی از جسم خود سم زدایی کنیم
۵۳		یکی از راه سم زدایی از بدن در گوارش خوب
۵۳		هنگام ناراحتی غذا نخورید
۵۴		میوه خوار بودن بشر
۵۶		ارتباط گوشت میوه با آب میوه
۵۷		در چه زمانی میوه بخوریم
۵۸		چرا در صبح میوه خوردن موجب لاغری می‌شود
۵۸		نحوه‌ی خوردن میوه

۶۱	صبحانه‌ی لذت بخش
۶۲	به چه علت خوردن میوه‌ها در هنگام صبح باعث لاغری
۶۲	می‌شود؟
۶۴	نحوه‌ی استفاده میوه در موقع ناشتا
۶۵	راهنمای صرف صبحانه‌ی با میوه
۶۵	خوردن آب و سایر مایعات
۶۸	بخورید و بدوید
۶۹	رژیم‌های غذایی به دو صورت تقسیم می‌شوند
۷۰	افزودنیهای غذا
۷۱	سعی کنید غذاهای آب دارا بیشتر میل نمایید
۷۲	چند دستور دیگر برای یک شکم صاف
۷۵	روشهای برای تشخیص و شناسایی عوامل و سواس کننده
۷۵	و خلاص شدن از نقش آنها
۷۶	اهمیت ماساژ در لاغری
۷۸	انواع سوپ
۷۸	سوپ مرغ
۷۹	سوپ گوشت
۸۰	سالاد پیاز و گوجه فرنگی و جعفری
۸۰	سالاد کلم و گوشت
۸۱	سالاد لوبیا سبز
۸۲	سالاد زمستانی
۸۲	سالاد اسفناج
۸۳	سالاد قارچ و میگو
۸۴	سالاد کلم قرمز و سفید
۸۴	سالاد تخم مرغ آب پز با سبزی

۸۵	اسفناج با هویج
۸۶	لوییا سبز ماهی تابه‌ای
۸۶	لوییا سبز و کرفس
۸۷	لوییا سبز با قارچ
۸۸	پیاز و گوشت ران گوساله با سس گوجه فرنگی
۸۸	آبگوشت کم چربی با کلم
۸۹	گوشت ماهیچه گوساله با هویج
۹۰	برنج با گوجه فرنگی
۹۱	خاصیت ماره‌ها
۹۳	موز با توت فرنگی
۹۳	آناناس با توت فرنگی
۹۴	نارنگی با برنج
۹۴	طالبی با میوه‌ها
۹۵	موز با پرتقال
۹۵	کمپوت موز با پرتقال
۹۶	تمشک با زردآلو
۹۶	کوکوی سبزیجات
۹۸	خوراک ماهی قزل‌آلا
۹۹	گوشت گوسفند سیخی
۱۰۰	جوجه مرغ با پیاز
۱۰۰	همبرگر ماهی
۱۰۲	ماهی سرخ کرده با سس لیمو و جعفری
۱۰۳	خوراک ماهی با گوجه فرنگی و زیتون
۱۰۵	واژه نامه
۱۰۷	پرسش و پاسخ
۱۱۱	منابع