

معجزه تناسب اندام



■ عذرا حاجی فرج فیروز در

سرشناسه: حاجی فرج فیروز در، عذرا، ۱۳۳۱
 عنوان: بنیاد و معجزه تناسب اندام / عذرا حاجی فرج فیروز در
 مشخصات نشر: نماد اندیشه، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۳۲ ص. مصور (رنگی)
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۴۵-۱۶-۹
 وضعیت ثبت: ثبت شده
 موضوع: رژیم
 موضوع: رژیم غذایی
 موضوع: چاقی -- در
 موضوع: کم کردن وزن
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ح ۱۸/۲/۲ RM
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۸۹۶۰۵

معجزه تناسب اندام

نویسنده: عذرا حاجی فرج فیروز در

ناشر: نماد اندیشه

صفحه آرا: یاسر صالحی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۴۵-۱۶-۹



انتشارات نماد اندیشه

مدیر مسئول: اعظم کتابی (۰۹۱۲۳۱۰۸۲۶۱)

آدرس: شهرک غرب، خیابان شهید دادمان، خیابان جهاد - کوچه پنجم، پلاک ۱۰

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول
۹	پیشگفتار
۱۲	اضافه وزن
۱۳	علت چاقی
۱۴	عوامل زیستی در کنترل وزن
۱۵	عوامل روانی-اجتماعی و کنترل وزن
۱۶	پیشگیری از اضافه وزن
۱۸	رژیم گرفتن و درمان های مربوط به کاهش وزن
۲۰	نکته
۲۲	تجربه عملی کاهش وزن
۲۳	نکات مهم
۲۵	فصل دوم
۲۶	لاغری
۲۶	اجرای طرح پیشنهادی نگارنده جهت افزایش وزن
۲۹	فصل سوم
۲۹	حفظ وزن در حد تعادل
۳۲	منابع

مقدمه

مطالعات نشان می‌دهند که بشر همواره در طول تاریخ توجه خاصی نسبت به تغذیه و وضعیت سلامت به‌لوری که پیامبران و ائمه اطهار ما نیز رمز سلامتی را در تغذیه سالم و ورزش دانسته‌اند. از این رو مهم‌ترین ویژگی و امتیاز کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی افراد مسن در داشتن بدنی قوی و سالم است که باعث تقویت سلامت و جابجایی سریع مطالعات درسی می‌شود. به نوشته پایایا والدز (۱۹۹۵)، در نتایج پژوهشی ۷۰۰۰ نفر بزرگسال ۲۰-۷۰ ساله نشان می‌دهند که هفت عادت عمومی مستقیماً با سلامتی فرد ارتباط دارد. سالم‌ترین افراد از تمام این عادت‌ها 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 می‌شود. پیگیری این پژوهش در ده سال پس از اولین اجرای آن نشان داده است که افراد بدون شش عادت سلامتی مذکور، دو برابر بیشتر از افرادی که فقط دارای دو عادت بودند دچار اختلال 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
	اجتناب از مصرف الکل

جدول شماره یک- رفتارهای عادی که با سلامتی ارتباط دارند

چنانچه این ۶ اصل حفظ 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 قسمت سوم مربوط است به زمانی که وزن به حد تعادل می‌رسد، که این تعادل با جلوگیری از افزایش و کاهش وزن امید است بتوانم با چاپ این کتاب به مردم مثبتی در جهت حفظ سلامتی برای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی میان سالان و پیران بپردازم. انشاء الله ع، ف فیروزدر