

کتاب چهارم

تو!

از استخوان‌ها، مفاصل، و ماهیچه‌های چه می‌دانی؟
به همراه آموزش حرکات ورزشی تقویت‌کننده‌ی بدن

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: فاطمه شباهنگ فر

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

تو! از استخوان‌ها مفصل و ماهیچه‌هایت چه می‌دانی؟/ مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم
فاطمه شباهنگ‌فر. -- تهران: افراز، ۱۳۸۴.
ص. -- (تو! کتاب چهارم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۵۸-۷

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "You! The Owner's Manual: an Insider's
Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵"
است.

۱. سلامتی. ۲. استخوان‌ها - بیماری‌ها، الفب. اوز، محمد، ۱۹۶۰- م. Oz, Mehmet. ب.
شباهنگ‌فر، فاطمه، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷.۹۶ تا ۱۳۸۴

ج. ۴

۸۴-۴۶۱۹۰

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ تو! از استخوان‌ها، مفصل و ماهیچه‌هایت چه می‌دانی؟ ♦

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: فاطمه شباهنگ‌فر ♦

♦ نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦ ویراستار: یاسین محمدی ♦

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آنلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه ♦

فهرست

۵	بزرگترین باورهای غلط موجود درباره‌ی حرکت
۸	انهدام باور غلط اول
۱۰	ساختار استخوان‌ها، مفاصل و ماهیچه‌های شما
۱۰	استخوان‌ها
۱۰	انهدام باور غلط دوم
۱۳	پوکی استخوان
۱۶	مفاصل
۱۸	افسانه یا واقعیت؟
۱۸	زانو
۲۰	شانه
۲۴	لگن
۲۵	افسانه یا واقعیت؟
۲۶	ورم مفاصل و استخوان‌ها
۲۹	افسانه یا واقعیت؟
۳۰	واقعیت
۳۰	ماهیچه‌ها (عضلات)
۳۲	کمردرد
۳۵	افسانه یا واقعیت؟
۳۶	افسانه یا واقعیت؟
۳۷	افسانه یا واقعیت؟

- ۳۸..... برنامه‌ی عملی برای جوان‌تر ماندن.....
- ۳۸..... افسانه یا واقعیت؟.....
- ۳۹..... اقدام اول: ورزش به اندازه‌ی کافی.....
- ۴۴..... افسانه یا واقعیت؟.....
- ۴۵..... افسانه یا واقعیت؟.....
- ۴۶..... افسانه یا واقعیت؟.....
- ۵۱..... لیست حرکات ورزشی تقویت کننده‌ی بدن.....
- ۵۸..... افسانه یا واقعیت؟.....
- ۶۱..... مجموعه‌ی حرکات یوگا.....
- ۶۳..... لیست مجموعه‌ی فعالیت‌های فیزیکی لازم برای بدن.....
- ۶۴..... اقدام دوم: استفاده از مواد غذایی تقویت کننده.....
- ۶۴..... کلیم.....
- ۶۸..... ویتامین د و منیزیم.....
- ۷۰..... اسیدهای چرب امگا۳.....
- ۷۱..... ویتامین ث.....
- ۷۲..... غذاهای تخریب کننده‌ی استخوان.....
- ۷۳..... اقدام سوم: روش‌های درمانی دیگر.....
- ۷۴..... مفاسل خود را بهتر روغن کاری کنید.....
- ۷۷..... اقدام چهارم: تغییر در شیوه‌ی زندگی.....
- ۷۸..... راست بایستید.....
- ۷۹..... غذاهای بدون چربی بخورید.....
- ۸۰..... دیگر سیگار نکشید.....