

به نام آفریننده قلم

تغذیه تحصیل تحرک

لیلا فلاح امینی

انتشارات آفاقا

۱۳۹۱

سرشناسه:	فلاح امینی، لیلا - ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور:	تغذیه، تحصیل، تحرک / لیلا فلاح امینی.
مشخصات نشر:	قزوین: انتشارات افاقیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۱۶۸ ص. مصور، جدول.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۷۸-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۱۶۷ - ۱۶۸.
عنوان دیگر:	کاهش و افزایش وزن در بانوان.
موضوع:	رژیم لاغری
موضوع:	کم کردن وزن
موضوع:	ورزش برای زنان
موضوع:	شاگردان -- تغذیه
رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ت ۷ / ف ۸ / ۳ / ۲ / ۲۲۲ / ۲ RM
رده بندی دهی:	۶۱۳ / ۲۵
نمونه کتب شناسی ملی:	۳۴۰۶۰۷۴



انتشارات افاقیا

تغذیه، تحصیل، تحرک

لیلا فلاح امینی

سر: افاقیا

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه آرا: احمد موبدی

طرح جلد: مونا رستار

تصویرگری: پرستو خداینده لو

ویراستار: داود یوسفی

لیتوگرافی و چاپ: سعیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۷۸-۲-۹

بها: ۷۰۰۰ تومان

قزوین: خیابان فجر روی خانه های بانک مسکن کویچه ۲۸ پلاک ۴

تلفکس: ۳۳۶۸۶۳۸ - ۰۲۸۱ همراه: ۰۹۱۲۵۸۱۰۹۷۲

کد پستی ناشر: ۳۴۱۳۹۵۸۵۵۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

info@afaqia.ir

www.afaqia.ir

پیامک: ۳۰۰۰۶۰۴۴

فهرست

فصل اول: کاهش وزن و تناسب اندام

- ۱۱ اگر به هم همیشه لاغر بمانیم چه کنیم؟
- ۱۲ آیا تمرین های لاغری مفیدند؟
- ۱۳ آیا لاغری شما به خواب شما بستگی دارد؟
- ۱۴ آیا ممکن است ورزش موجب افزایش وزن شود؟
- ۱۵ آیا می توانیم از تمرین های لاغری برای رسیدن به تناسب اندام استفاده کنیم؟
- ۱۶ برای کاهش وزن پایدار باید چقدر ورزش کرد؟
- ۱۷ بهترین راه کاهش وزن کوهنوردی است؟
- ۱۸ چرا هر کاری می کنیم وزنمان کم نمی شود؟
- ۲۴ چگونه از چربی های شکمی خلاص شویم؟
- ۲۵ چگونه به وزن ایده آل برسیم؟
- ۲۶ چگونه چربی های دور شکم را از بین ببریم؟
- ۲۸ چگونه لاغر بمانیم؟
- ۳۰ چگونه هم بخوریم هم لاغر بمانیم؟
- ۳۴ خوردنی های چربی سوز کدامند؟
- ۳۶ عادت غذایی مناسب برای کاهش وزن چیست؟
- ۳۸ آیا افتادگی عضلات شکم با ورزش کاهش می یابد؟
- ۳۹ کوچک کردن شکم با ورزش به چه صورت امکان پذیر است؟
- ۴۱ تاثیر گیاه اسفناج در لاغری و کم خونی چیست؟
- ۴۲ هشت راز افراد باریک اندام کدامند؟

فصل دوم: افزایش وزن و تناسب اندام

- ۴۵ در افراد لاغر افزایش وزن با ورزش ایجاد می شود یا با پرخوری؟
- ۴۶ برای افزایش اشتها چه باید کرد؟
- ۴۸ بی اشتها بی چه علائم و نشانه ای دارد؟ و راه های مقابله با آن چه می باشد؟

- ۵۱ چگونه چاق شویم؟
- ۵۲ چگونه می توانم وزنم را افزایش دهم؟
- ۵۵ علت لاغری صورت خانم ها در ورزش بدنسازی چیست؟

فصل سوم: تغذیه، بدنسازی و پرورش اندام در بانوان

- ۵۷ آیا ماهیچه های پشت بازوی شما شل هستند؟
- ۵۹ ورزش ایروبیک چیست؟
- ۶۲ بانوان ورزشکار به چه اندازه به تغذیه اهمیت می دهند؟
- ۶۴ آیا غذا اعتیاد دارید؟
- ۶۶ ترین شکل تمرینات استقامتی برای بانوان چیست؟
- ۷۱ تمرین با برای بانوان چگونه است؟
- ۷۳ چه توصیه های غذایی ای را برای ساختن یک بدن خشک رعایت کنیم؟
- ۷۷ چگونه می توانم برای ورزش در خود ایجاد انگیزه کنیم؟
- ۷۹ در بدن سازی با ورزش، چه سوالات متداولی وجود دارد؟
- ۸۱ مناسبترین نوع تغذیه برای تناسب اندام خانم ها چیست؟
- ۸۴ ورزش و تغذیه نامناسب چگونه بر سلامتی خانم ها تاثیر می گذارد؟

فصل چهارم: پرسش های متداول

- ۸۵ چه کنیم حین ورزش خستگی از ما دور شود؟
- ۸۸ قبل از تمرین و ورزش چه باید خورد؟
- ۹۰ آیا بعد از ورزش باید آب نوشید؟
- ۹۱ آیا در حین ورزش باید آب بنوشیم؟
- ۹۳ باید ها و نبایدها در خوراک ورزشکاران کدامند؟
- ۹۵ برای عضله سازی باید چه شرایطی مهیا باشد؟
- ۹۶ بعد از ورزش چه بخوریم؟
- ۹۹ بهترین زمان برای ورزش کردن چه زمانیست؟
- ۱۰۱ پروتئین های زود هضم و دیر هضم کدامند؟
- ۱۰۲ برای پیشگیری از افتادگی عضلات صورت چه باید کرد؟
- ۱۰۴ تغذیه در ورزش پرورش اندام باید به چه صورت باشد؟
- ۱۰۶ افتادگی شانه را چگونه برطرف کنیم؟
- ۱۰۸ روش های رفع افتادگی پشت بازو کدامند؟
- ۱۱۰ چه زمانی برای مصرف چای سبز جهت لاغری مناسب است؟

۱۱۱	علت تولید صدا از ناحیه ی مفاصل چیست؟
۱۱۲	فواید و مضرات گیاهخواری و گوشتخواری چیست؟
۱۱۳	کروم غذایی و نقش آن در بدن ورزشکاران چیست؟
۱۱۶	آیا ماء الشعیر شکم می آورد؟
۱۱۷	در رژیم لاغری آیا مصرف زیره ی سبز موثر است؟
۱۱۸	مفیدترین مواد طبیعی برای از بین بردن سموم بدن چیست؟
۱۲۰	نقش پروتئین در بهبود عملکرد ورزشکاران چیست؟
۱۲۱	نقش کرفس افناج و چغندر در ورزشکاران چیست؟

فصل ششم: نقش تغذیه در یادگیری و کاهش اضطراب در دانش آموزان

۱۲۳	اضطراب ناشی از آزمون کنکور چه تائیراتی دارد؟
۱۲۵	اهم موارد در تهیه ی رژیم کودکان کدامند؟
۱۲۸	تغذیه چه تائیری بر یادگیری دانش آموزان دارد؟
۱۳۷	آیا تغذیه نقش بسزایی در کاهش اضطراب دارد؟
۱۳۹	چه مقدار تغذیه و موفقیت کنکور با هم قرابت دارند؟
۱۴۷	چگونه «کنکور» را با خیال راحت پشت سر بیاوریم؟
۱۵۲	چگونه می توان استرس کنکور را کنترل کرد؟
۱۵۵	کنکور و تغذیه چه رابطه ای با یکدیگر دارند؟
۱۵۸	تغذیه چه نقشی در موفقیت دانش آموزان دارد؟
۱۵۹	تغذیه چه نقشی در وضعیت تحصیلی دانش آموزان دارد؟
۱۶۰	تغذیه ی مناسب چگونه در کنکور نقش ایفا می کند؟
۱۶۲	جدول کامل مواد غذایی مختلف

فصل ششم: منابع و مآخذ

گفتار ویراستار

عناصر که شناخته شوند، هر فعلی صرف کردنیست..
هر عملی استراتژیک و تکنیک های خاص خود را دارد، که با فراگیری، اندکی تامل و رعایت یاد شده ها می توان به آسانی سختی ها را کنار و به آرامش و سبک ایده آل رسید.
قبل از خواندن این مطالب باید دانست افکار منفی در این موارد بی رنگ است!
پس خواهش قبل از مطالعه خوبی ها را به کام خود دعوت و آن را مزه کنید..
در آخر...
کار کوچک خود را بیشکش عزیزترین ها، پدر و مادرم می کنم ...
سبز باشم و همه ها مستحکم.

داود یوسفی_۱۳۷۳

Davood.yousefi73@gmail.com

مقدمه

سر چشمه و سرآغاز این ایده از اونجایی شروع شد که وقتی بعد از چند سالی تمرین و آموزش به محض ورود به سالن با سوالات متفاوت و بسیار وزشکاران و کارآموزان روبرو می‌شدم که البته همیشه سعی بنده بر این بود که با روی گشاده پاسخگویی سوالات این عزیزان باشم و بالاخره تصمیم به قلم فرسایی پیرامون مسائل تغذیه - تحصیل و تحرک با طرح تقابل‌های پرسش و پاسخ کوشیدم این گونه پاسخگویی این عزیزان باشم. در پاسخگویی به سوالات از گفته‌ها و تحقیقات اساتید، کارشناسان و دانش پژوهان استفاده کردم تا این کتاب پاسخگویی برای سوالات شما عزیزان باشد ...

دانش تغذیه بر علم تمرین و شیوه مطالعه قبل از کنکور اگر بر پایه اصول و روش علمی استوار باشد و با شرایط و اوضاع مخاطب هماهنگ گردد قطعاً نوید بخش سلامتی و کیفیت در دستیابی به اهداف می‌باشد.

برخی به دلیل عدم آگاهی - برخی به دلیل بهره‌گیری ناکافی از آخرین دستاوردهای علم تغذیه ورزش و تحصیل - برخی بدلیل دنیاهای بی‌چون و چرا از افکار و اطلاعات نادرست در پی اجرای رژیم و تمرینات و مطالعات عاری از اصول و اهداف، خواه خود دست نیافته و ناامید از ادامه مسیر شدند در این کتاب نه از درک و دریافت‌ها و روش‌های قدیمی و حتی روش‌های جدید که تمامی آنها جنبه تبلیغاتی داشته‌اند دفاع شده و نه به دیدگاه‌ها و مبنی‌های محدود نگر بسنده شده، باور بنده این است جهت یافتن پاسخ برای سوالات ذهنی خود به دنبال آثارهای اصیل و علمی آن سوال باشیم تا اینکه جویای پاسخ خود از عوام.

کاملاً روشن و مشخص است که کوشش بنده در پیسه با آنجی اساتید و پژوهشگران صورت داده و در آینده صورت خواهند داد ناکافی و ناقص می‌باشد این کتاب که تردآوری این مطالب در کتاب تغذیه تحصیل تحرک پاسخگویی سوالات مخاطبین گرمی باشد. همه در مجرده بضاعت و امکاناتی که در اختیار داشتم سعی و کوشش بر این بود تا کاری متمایز و مفید را اختیار شما عزیزان قرار گیرد و هیچ تردیدی نیست در این کتاب نقص‌های وجود دارد که امیدوارم با در نظر گرفتن شما مخاطبین و خوانندگان گرمی در چاپ‌های بعدی توفیق بیشتری کسب شود، از شما مخاطب گرمی و محترم تشکر و برداشت‌های خود را در رابطه با محتوی این کتاب به آدرس الکترونیکی اینجانب ارسال نمایید.

ارادتمند شما

لیلا فلاح امینی

بهمن ۹۲