

شصت راه از بین بردن چربی‌ها برای

خانم‌ها و آقایان

نویسنده: فلورانس رمی

مترجم: فرشته کریمی



انتشارات اردیبهشت

موضوع: سلولیت - - به زبان ساده	موضوع: رژیم لاغری - - به زبان ساده	موضوع: تمرین‌های لاغری - - به زبان ساده	شناسه افزوده: کریمی، فرشته، ۱۳۳۶ - مترجم	ردمبندی کنگرد: ۱۳۹۰ ش ۸/۷۸۱/۶۱ RA	رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۵	شماره کتابشناسی: ۷۵۹۷۵۷۵
موضوع: سلولیت - - به زبان ساده	موضوع: رژیم لاغری - - به زبان ساده	موضوع: تمرین‌های لاغری - - به زبان ساده	شناسه افزوده: کریمی، فرشته، ۱۳۳۶ - مترجم	ردمبندی کنگرد: ۱۳۹۰ ش ۸/۷۸۱/۶۱ RA	رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۵	شماره کتابشناسی: ۷۵۹۷۵۷۵



انتشارات اردیبهشت

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۱ طبقه همکف

تلفن: ۶۶۳۸۰۸۸۶ - ۶۶۳۸۰۸۸۷ - ۶۶۴۹۷۶۱۳ - ۶۶۴۹۲۸۷۶ تلفکس:

کد پستی: ۶۵۱۱۱-۱۳۱۴۶

ordibehesht.pub@gmail.com

عنوان کتاب: شصت راه از بین بردن چربی‌ها برای خانم‌ها و آقایان

نویسنده: فلورانس رمی

مترجم: فرشته کریمی

ویراستار: مرضیه سیدی

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: ترفنج رایانه

چاپخانه: چاپ آثار

شمارگان: ۱۲۰۰ جلد

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۱۱۴-۸

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر دائم این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات اردیبهشت است.
هرگونه کپی‌برداری و تقلید از این اثر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

فرصتی برای این که بدن‌تان را تحت اختیار خود درآورید.

آیا سلولیت یک سرنوشت قطعی و اجتناب‌ناپذیر است؟

عارضه سلولیت که ممکن است شما آن را با نام «پوست پوست پرتقالی» یا «فرورفتگی پوست» بشناسید، واقعیت ناخوشایندی است که برای ۹۵ درصد از زنان، چاق و لاغر یا پیر و جوان اتفاق می‌افتد. حتی اگر شما آن قدر خوش‌شانس باشید که پوست‌تان زیبا، صاف، محکم و بی‌عیب باشد، ممکن است روزی به وجود برآمدگی‌های عجیب در قسمت‌های مختلف بدن‌تان پی ببرید که علائم اولیه عارضه هولناک سلولیت است. به تدریج در مورد پوشیدن دامن‌های کوتاه و رفتن به ساحل یا استخر احساس نگرانی خواهید کرد.

پوست پوست پرتقالی چیست؟

عامل بروز سلولیت، هورمون‌ها هستند. این عارضه، تجمعی از آب، چربی‌ها و سموم درست در زیر سطح پوست است، جایی که بافت چربی (لایه‌ای از سلول‌ها که آدیپوسیت نامیده می‌شوند) نقش دوگانه‌ای ایفا می‌کند: ذخیره چربی‌ها (لیپوژنز) و تجزیه آن‌ها (لیپولیز).

اگر سرعت ذخیره چربی افزایش یابد یا روند تجزیه چربی به کندی صورت پذیرد، آدیپوسیت‌ها چربی‌ها را انباشته می‌کنند سپس هیپرتروفی (افزایش حجم بافت توسط یک فاکتور، حداکثر به میزان صد برابر) اتفاق می‌افتد. پس از آن سلول‌های چربی به عروق لنفاوی و خونی فشار وارد

می‌کنند، آن‌ها را متراکم کرده و باعث کاهش کارایی آن‌ها می‌شوند. این عارضه ممکن است در تمام بخش‌های پایین تنه گسترش پیدا کند یا تنها بخش‌های خاصی از بدن به ویژه زانو‌ها و ران‌ها را گرفتار کند. فرورفتگی‌های ناشی از سلولیت در سطح پوست ایجاد می‌شوند و حالتی شبیه به پوست پرتقال به آن می‌دهند.

علل متعدد در بروز سلولیت

ترکیبی از فاکتورهای مختلف باعث می‌شود که فرد مستعد سلولیت شود. جنسیت: نخستین و مهم‌ترین عامل بروز نگرانی در مورد سلولیت، زمانی است که طبیعت معامله بدی با شما می‌کند و با جنسیت دختر متولد می‌شوید. بدن زنان به واسطه جنسیتشان و نیز شیردادن حتی در زمان قحطی و گرسنگی هم از نظر وجود آدیپوسیت بسیار غنی‌تر از مردان است. به‌طور متوسط ۲۳ درصد وزن بدن زنان، چربی است و در مقابل میزان چربی در بدن مردان ۱۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن است. علاوه بر این، چربی بدن زنان معمولاً در باسن، لگن، ران‌ها و معده توزیع می‌شود در حالی که چربی مردان عموماً در قسمت شکم یافت می‌شود و خیلی دیرتر بروز پیدا می‌کند.

ژنتیک: اگر مادر شما مبتلا به سلولیت بوده است، احتمال این که شما هم به این بیماری مبتلا شوید، وجود دارد.

گردش خون ناقص: تورم پا و برجستگی عروق ممکن است نشانه گردش خون ناقص باشد. این امر موجب بروز فرورفتگی سلولیتی می‌شود. در بسیاری از موارد، میکروسرکولاسیون^۱ ناقص از ویژگی‌های سلولیت است.

۱. گردش خون از طریق عروق ریز - مترجم