

لاغری با ورزش

ها دشتکی

علی سمی عقیف

تهران ۱۳۹۵





ایرانیکا	:	ناشر
چاقی و نقش ورزش در درمان آن	:	عنوان کتاب
زهرا دشتکی، علی همتی عقیف	:	تألیف
زهرا دامپار	:	ویراستار
ح. میرزاحسینی	:	طبع جلد و صفحه آرا
علیرضا استیری	:	مشاور فنی
حسین میرزاحسینی	:	ناظر چاپ
اول ۱۳۹۵	:	نوبت چاپ
۱۰۰۰ جلد	:	سیراژ
۱۵۰۰۰۰ ریال	:	قیمت
معرفت	:	چاپ، م. غافق
۰۹۱۹۵۰۰۸۰۰۵	:	تلفن پخش

دشتکی، زهرا، ۱۳۷۲-	:	سرشناسه
دشتکی، علی همتی عقیف، چاقی و نقش ورزش در درمان آن	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات ایرانیکا، ۱۳۹۵.	:	مشخصات نشر
۸۴ص: مصور، نقش رنگ، جدول؛	:	مشخصات ظاهری
۷۸-۶۰۰-۷۵۱۵-۰۷-۵ : ۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست نویسی
چاقی -- پیشگیری	:	موضوع
کم کردن وزن	:	موضوع
رژیم لاغری	:	موضوع
تمرین های لاغری	:	موضوع
همتی عقیف، علی، ۱۳۴۹-	:	شناسه افزوده
۱۳۹۵ ۲۵۵/ج ۵۵۵۲ RC	:	رده بندی کنگره
۶۱۷/۳۹۸۰۶	:	رده بندی دیویی
۴۲۱۴۴۳۲	:	شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	تاریخچه چاقی
۱۲	ترکیب بدن
۱۳	ترکیب بدن و ورزش
۱۴	پیکرسنجی
۱۷	تعریف چاقی
۱۸	انواع چاقی
۱۹	عوامل مؤثر در چاقی
۳۰	عوارض چاقی
۴۴	روش‌های ارزیابی چاقی
۴۷	جلوگیری از چاقی کودکان، راهکاری برای پیشگیری از چاقی
۵۰	راه‌های درمان چاقی
۵۶	فواید ورزش و فعالیت بدنی
۵۹	معرفی هرم غذایی
۶۳	چه مقدار کالری باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟
۶۴	با بزرگی شکم چه کنیم؟
۶۶	ورزش‌های مناسب برای کاهش وزن
۷۰	درمان بیماری‌های ناشی از چاقی با ورزش
۷۵	ورزش‌های مناسب برای مبتلایان به دیابت

مقدمه

اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل خطرزای بسیاری از بیماری‌های مزمن خطرناک از جمله دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی و انواع سرطان‌ها در جهان است و در حال حاضر معضل اصلی تغذیه‌ای در جهان و ایران می‌باشد.

سندرم متابولیک حالتی خطرناک برای سلامتی می‌باشد و شیوع این سندرم در سالهای اخیر افزایش یافته است. ااهش مصرف انرژی و افزایش کلسترول و مقاومت به انسولین به عنوان مونه‌های اصلی سندرم متابولیک می‌باشد که از عوامل مهم مرتبط با چاقی به حساب می‌آید.

کاهش فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی ارتباط مستقیمی با چاقی در دوران بزرگسالی دارد به عبارت دیگر افزایش سرعت رشد و افزودن اضافه وزن در بین کودکان و نوجوانان را باید به عنوان یک زنگ خطر دانست، چرا که بسیاری از آنان در بزرگسالی دچار چاقی خواهند شد و چاقی زمینه را برای ابتلای آنان به بسیاری از بیماری‌های مزمن (قلبی - عروقی، دیابت، افسردگی، ...) در آینده فراهم خواهد کرد. در کشور ما نیز اضافه وزن و چاقی روند رو به گسترش دارد و ارتباط آن با شیوه زندگی از جمله بی تحرکی را نشان می‌دهد. لذا توصیه می‌شود برای جلوگیری از بروز چاقی اقدامات لازم برای تغییر شیوه زندگی صورت گیرد.

امید است با مطالعه این کتاب، تصویر واضحی از چاقی در ذهن خواننده

شکل گیرد.