

جایگاه رژیم و ورزش در لاغری بانوان

پژوهشگر و پیشکسوت ورزشی:
استاد بوستان بوستانی

سرشناسه	:	بوستانی، بوستان، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	جایگاه رژیم و ورزش در لاغری بانوان / پژوهشگر و پیشکسوت ورزشی بوستانی.
مشخصات نشر	:	تهران، چشم ساعی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۴/۲۱×۲۱/۵/۲۱/۵
شابک	:	978-600-8777-74-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	رژیم لاغری
موضوع	:	Reducing diets
موضوع	:	تمرین های ورزشی برای زنان
موضوع	:	Exercise for women
موضوع	:	رژیم لاغری -- صورت غذا
موضوع	:	Reducing diets -- Menus
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ج ۸ / پ ۲۲۲ / RM
رده بندی دیویی	:	۶۱۰/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۶۸۵

انتشارات چشم ساعی : تهران - پاسداران - نگارستان هشتم میدان فرخی یزدی

تلفن: ۰۲۱-۸۷۴۵۶۱۱ همراه: ۰۹۹۰۱۶۸۷۴۷۹

www.nashr1.com

Email: sashm@gmail.com



عنوان کتاب	:	جایگاه رژیم و ورزش در لاغری بانوان
پژوهشگر و پیشکسوت ورزشی	:	استاد بوستانی
ناشر	:	انتشارات چشم ساعی
صفحه آرا و طراح جلد	:	الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	:	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	:	چاپ اول - ۱۳۹۶
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۴۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۷۴-۸

فهرست عناوین

۱. مقدمه.....
۲. عوارض چاقی.....
۴. روانشناسی لاغری.....
۴. موانع ذهنی برای کاهش وزن شما چیست؟.....
۴. عادات نامناسب دارید.....
۵. از تنها ماندن هراس دارید.....
۷. هنوز از چربی می ترسید.....
۸. برای رهایی از استرس غذا می خورید.....
۱۰. به این فکر می کنید که.....
۱۱. خجالت می کشید به باشگاه بروید.....
۱۲. افسرده اید.....
۱۴. مرتب خودتان را با بقیه مقایسه می کنید.....
۱۵. یک رژیم علمی و استاندارد برای لاغر شدن چیست؟.....
۱۵. برای کودکان چاق چه رژیم لاغری توصیه می شود؟.....
۱۵. آیا گرفتن رژیم های لاغری برای خانم های باردار و شیرده ممانعی ندارد؟.....
۱۷. رژیم لاغری بدون گرسنگی و نکاتی برای کاهش وزن پایدار.....
۱۷. راز کاهش وزن دائمی.....
۱۸. آغاز رژیم لاغری بدون گرسنگی.....
۱۹. ۵ نکته ی مهم برای کاهش وزن پایدار.....

۱. صبحانه را حذف نکنید. ۱۹
۲. میان وعده‌های هوشمندانه بخورید. ۲۰
۳. کربوهیدرات‌های پیچیده را انتخاب کنید. ۲۱
۴. از چربی‌های سالم لذت ببرید. ۲۲
۵. بیشتر آب بنوشید. ۲۲
۶. لاغری، وزن و زش راحت‌تر و موثرتر است. ۲۳
۷. برین رژیم لاغری برای یک خانم. ۲۳
۸. یک رژیم غذایی ساده برای لاغری سریع شکم. ۲۴
۹. برای لاغر شدن، چقدر کالری مصرف کنیم؟ ۲۴
۱۰. کالری چیست؟ ۲۵
۱۱. لاغری بعد از سزارین با چند روش رسی ساده اما موثر. ۲۶
۱۲. چگونه بدون اینکه گرسنگی بکشیم، می‌توانیم کالری را کاهش دهیم؟ ۲۴
۱۳. مصرف پروتئین. ۲۵
۱۴. از نوشابه‌های قندی (و آبمیوه‌ها). ۲۷
۱۵. نوشیدن آب می‌تواند موجب کاهش وزن شود. ۳۸
۱۶. ورزش کنید و وزنه بزنید. ۴۰
۱۷. کاهش کربوهیدرات، به ویژه کربوهیدرات‌ها و قندهای تصفیه شده. ۴۱
۱۸. چگونه بدون ورزش لاغر شویم؟ ۴۲
۱۹. چیزهایی که می‌دانیم. ۴۳
۲۰. چیزهایی که نمی‌دانیم. ۴۳
۲۱. این برای شما یعنی: ۴۴
۲۲. این برای سیاست‌گذاری تغذیه یعنی: ۴۴

۱. یک سرخ تکه‌ای که از چگونگی سوزاندن کالری توسط بدن خبر می‌دهد..... ۴۴
۲. ورزش برای سلامتی‌تان خیلی مفید است..... ۴۹
۳. ورزش به تنهایی تقریباً هیچ کمکی به کاهش وزن نمی‌کند..... ۵۰
۴. ورزش تنها بخش کمی از کالری روزانه را می‌سوزاند..... ۵۲
۵. مصرف کالری از طریق ورزش کار سختی است..... ۵۳
۶. ورزش می‌تواند از راه‌های دیگری که فکرش را نمی‌کنید بر کاهش وزن تأثیر منفی بگذارد..... ۵۴
۷. ورزش می‌تواند با ایجاد تغییرات فیزیولوژیک باعث ذخیره‌ی انرژی شود..... ۵۶
۸. شاید برای صرف انرژی، سقفی وجود داشته باشد..... ۵۸
۹. صنایع غذایی و صنعت شیرینی‌های غیرعلمی می‌دهند!..... ۶۱
۱۰. پس بهترین راه کاهش وزن چیست؟..... ۶۴
- رژیم لاغری با حذف شیرینی چه تاثیری بر سلامت بدن و تناسب اندام دارد؟..... ۶۶
- رژیم غذایی بدون شیرینی چیست؟..... ۶۸
- برخی فواید حذف شیرینی و جایگزینی آن با غذاهای مغذی..... ۶۹
- مقایسه‌ی رژیم غذایی بدون شیرینی با رژیم غذایی کم‌چربی و سایر رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات..... ۷۳
- چه دسته‌ای از قندها برای سلامت ضروری‌اند؟..... ۷۴
- چه غذاهایی باید در رژیم غذایی بدون غلات یا بدون گلوتن قرار بگیرند؟..... ۷۶
- پروتئین‌های سالم..... ۷۷
- غذاهای سرشار از فیبر که ممکن است محتوی مقدار کمی قند باشند..... ۷۸
- چربی‌های سالم..... ۷۹
- غذاهای ترش تخمیری و پروبیوتیک و سایر غذاهای مفید..... ۸۰
- نکاتی برای حذف شیرینی از رژیم غذایی..... ۸۰

- مواردی که در رژیم بدون شکر باید به آن دقت داشت ۸۳
- عوارض قرص های لاغری چیست؟ ۸۳
۱. بعضی از قرص های لاغری اعتیادآور هستند ۸۴
۲. این قرص ها موجب بروز مشکلات کبدی می شوند ۸۵
۳. مصرف این قرص ها سکنه مغزی، افسردگی و ... را به دنبال دارد ۸۵
۴. ابر عارض قرص های لاغری ۸۶
- کدام سازمان بر ایمنی و سلامت قرص های لاغری نظارت می کند؟ ۸۷
- آیا قرص های لاغری واقعا مؤثرند؟ ۸۸
- طرز تهیه ۶. دمنوش لاغری که چربی سوزی را سرعت می بخشد ۸۹
۱. دمنوش دارچین ۹۰
۲. دمنوش چای سبز و زنجبیل ۹۲
۳. دمنوش گل محمدی ۹۴
۴. دمنوش جنسینگ ۹۶
۵. دمنوش قاصدک و نعنا ۹۸
۶. دمنوش مریم گلی ۱۰۰

مقدمه

براساس تحقیقات علمی و پژوهشی، چاقی عامل بروز بیماری های خطرناکی همچون دیابت، سرطان، بیماری های قلبی عروقی، سکته ها و... شناخته شده و برای پیشگیری از ابتلای به آنها از سوی متخصصان و کارشناسان کاهش وزن و لاغری توصیه شده است. بررسی های به عمل آمده نشان داده است، حتی در خانم ها آمار بیشتری را به خود اختصاص می دهد که متأسفانه اغلب با رژیم های محدود و آزاردهنده عوارض خطرناک و غیرقابل برگشتی را برای آنها به همراه دارد. با توجه به آنچه گفته شد، این پرسش مطرح می شود که رژیم های مناسب و مورد تأیید کدام است و چگونه می توان غذا خورد، ولی لاغر شد؟ و...

مهمترین عامل افزایش وزن در زندگی امروز، کم تحرک، پرخوری و تغییر الگوی غذایی مثل (مصرف نان های شیرین، غذاهای آماده، انواع شیرینی ها، نقلات، نوشابه ها و...) است. در حال حاضر ۱۵ درصد افراد جامعه ما را افراد چاق تشکیل می دهند. بد نیست بدانید در تحقیقی که به تازگی انجام شده یک سوم خانم های تهرانی دچار چاقی و اضافه وزن هستند. چون خانم ها به علت تغییرات هورمونی و روش های غلط غذایی که به آنها توصیه می شود، بیشتر از سایر گروه ها در معرض چاقی قرار دارند. مثلاً یک خانم باردار که به ۳۰۰ کالری مازاد نیاز روزانه احتیاج دارد با توصیه های غلط شاید تا ۱۰۰۰ کالری مازاد بر نیاز دریافت کند، در حالی که می تواند با خوردن یک لیوان شیر ۱۵۰ کالری و با اضافه کردن یک برش نان و یک

جایگاه رژیم و ورزش در لاغری بانوان

میوه اضافی به رژیم غذایی روزانه اش ۳۰۰ کالری را تأمین کند. از طرف دیگر، کاهش مصرف سبزیجات و استفاده از مواد غذایی تصفیه شده مثل آردهای تهیه نان در گسترش چاقی و اضافه وزن تأثیر بسزایی دارد.

عوارض چاقی

چاقی دارای پیامدهای فردی و اجتماعی فراوان است، زیرا علاوه بر عوارض فردی که خطر بیماری های قلبی، عروق، سرطان ها، سکنه، دیابت، فشار خون، افسردگی، کاهش قدرت باروری، آسم، عدم تدبیر، کاهش یادگیری، خرخر کردن هنگام خواب، بدخوابی و... را بالا می برد، ثابت شده که رانندگان چاق بیشتر دچار تصادف می شوند، چون به نظر می رسد که این افراد قدرت واکنش ضعیف تری دارند. در هنگام بروز حادثه دیرتر از خود واکنش نشان می دهند، در ضمن افراد چاق در برخی کارها و فعالی ها ناکارآمدتر از افراد لاغر هستند، البته به همه افراد چاق نباید برچسب ناکارآمدی زده شود، زیرا انسانها در هر شرایطی وجود دارد. بررسی های به عمل آمده نشان می دهد، پیشرفت مشکلات روحی در افراد چاق شدت یافته و از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند. به همین دلیل در جامعه کمتر دیده می یابند و به مرور منزوی می شوند. حتی ثابت شده آن دسته از افراد چاق که در آزمون های استخدامی برخی مشاغل به علت اضافه وزن و چاقی موفق نمی شوند اغلب دچار افسردگی و اضطراب می شوند و مشکلات فردی و اجتماعی آنان شدت می یابد.