

۱۴۷۵۷۹۷

۶۰ راه از بین بردن چربی

اثر: فله رانس رفر

ترجمه: فرخنده اسدخواه



سرشناسه : رمی، فلورانس

Rémy, Florence

عنوان و نام پدیدآور : شصت راه از بین بردن چربی ها برای خاتمها و آقایان

نویسنده فلورانس رمی : مترجم مرتضی اسدخواه

مشخصات نشر : تهران-سنت دیگر ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص: جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۳۱-۶

وضعیت فهرست نویسی : غیا

یادداشت : عنوان اصلی: Cellulite (P. Tips), c۲۰۰۵.

یادداشت : واژه نامه.

موضوع : سولیت -- به زبان ساده

موضوع : رژیم لاغری -- به زبان ساده

موضوع : تمرین های لاغری -- به زبان ساده

شناسه افزوده : مرتضی اسدخواه -- مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۸۸۵/ع۵-BF5۷۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳۷۰۴۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۶۶۲۶۵



انتشارات متن دیگ

آدرس : تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین پ ۱۶، طبقه اول

تلفن : ۶۶۱۷۵۱۶۶-۶۱۷۵۱۵۷

عنوان کتاب : ۶۰ راه از بین بردن چربی

نویسنده : فلورانس رمی

مترجم : مرتضی اسدخواه

ویراستار : مرضیه السادات حسینی آذر نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۳۱-۶

((کتابخانه حقه باء، ناش محفوظ است))

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 پرتغالی» یا «فرورفتگی پوست» بشناسید، واقعیت ناخوشایندی است که برای ۹۵٪ از افراد زن، 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 بپردازید که علائم اولیه عارضه هولناک سلولیت است. به تدریج در سوراخ شدن دامن‌های کوتاه و رفتن به ساحل یا استخر احساس نگرانی خواهید کرد.

پوست پوست پرتغالی چیست؟

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

عوامل متعدد در بروز سلولیت

ترکیبی از عوامل متعددی باعث می‌شود که فرد مستعد سلولیت شود. جنسیت: نخستین و مهم‌ترین عامل بروز نگرانی در مورد سلولیت، زمانی است که بیبت معامه 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، به 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، 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