

چاق‌ها بخوانند

سمیه ابراهیمی

مریم ابراهیمی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : چاق‌ها بخوانند / سمیه ابراهیمی، مریم ابراهیمی.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات فرهنگ ابراهیمی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.: مصور (رنگی): ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۷۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۹-۷-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : کم کردن وزن
موضوع : رژیم غذایی
رده بندی - سگره : RM۲۲۲/۱۳۹۳۲ چ ۲ الف /
رده بندی - یویی : ۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی : ۳۶۹۲۵۵۸

نام کتاب: چاق‌ها بخوانند
گردآورندگان : سمیه ابراهیمی، مریم ابراهیمی
شابک : ۹-۷-۹۴۹۵۹-۶۰۰-۱۷۸

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول ، زمستان ۹۳

لیتوگرافی و چاپ :

نشر : فرهنگ ابراهیمی

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

Farhang.ebrahimi93@gmail.com

Afa.ebrahimi62@gmail.com

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۹۲۲۲۰۶۹۵

برای ترویج مطالعه و کتابخوانی خواهشمند است کتاب را بعد از خواندن در اختیار

دیگران قرار دهید.

مقدمه

امروزه چاقی یکی از نگرانی‌هایی است که گریبان‌گیر بسیاری از افراد است. در رابطه با فعالیت و تاثیر آن در تناسب اندام که هر چه بگوئیم کم گفته‌ایم در مراحل بعدی نیز ورزش‌هایی را به شما آموزش خواهیم داد که بتوانید لاغری‌های موضعی ایجاد کنید. برای از بین بردن بافت چربی ذخیره شده در بخشی از بدن، تنها رعایت رژیم غذایی کارساز نیست، بلکه با انجام فعالیت‌هایی مناسب می‌توان به مرور، آن را کالسی دهید. در این کتاب جدیدترین مقاله‌ها و آخرین راهکارهای کم کردن وزن و خلاصه هر سالی در رابطه با چاقی مفصل بیان شده که شما عزیز گرامی می‌توانید اول با مراجعه به فهرست عنوان مطلب مورد نیازتان را درآورده و بعد به صفحه‌ی مورد نظر رفته مطلب را بخوانید در ضم در رابطه با بعضی موضوع ها چند مقاله آورده شده که با مراجعه به فهرست می‌توانید عنوان‌ها را ببینید و انتخاب نمایید.. امید که هیچ عزیزی به این عارضه مبتلا نشود و در صورت ابتلا بتواند خیلی سریع با راهکارهای مناسب و بدون عوارض جانبی به وزن دلخواه و نرمال خود دست پیدا کند. بنده را از دعای خیرتان فراموش نفرمائید.

سمیه ابراهیمی

فهرست مطالب

درمان چاقی موضعی شکم.....	۱۱
اما چه کسی را چاق می‌دانیم؟.....	۱۶
این شما و این ۲۵ روش برای صاف کردن شکم.....	۱۷
چگونه چاقی ران را از بین ببریم؟.....	۲۱
دلیل اصلی چاق شدن ران ها چیست؟.....	۲۲
گونه از شر این چربی‌ها خلاص شویم؟.....	۲۳
کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نا متعادل (۱).....	۲۴
تیم چربی شدید منجر به افزایش وزن می‌شود.....	۲۷
۴ عامل باورزدنی که چاق‌تان می‌کند.....	۳۱
آنتی بیوتیک‌ها.....	۳۲
نوشیدنی‌ها و غذاهای رژیمی.....	۳۳
امان از رفیق بد.....	۳۳
آفت‌کش‌ها و افزودنی‌های غذایی.....	۳۳
چطور چربی شکم خانم‌ها آب می‌شود.....	۳۴
۱۵ تغییر کوچک که به سرعت وزن را کم می‌آورد.....	۳۷
آیا با خوردن نان چاق می‌شویم؟.....	۴۰
دلایل شیوع چاقی در زنان.....	۴۱
دلایل اصلی افزایش وزن.....	۴۳
محاسبه وزن ایده آل.....	۴۵
عوارض ناشی از چاقی.....	۴۷
نوع دیگری از چاقی.....	۴۹
چاقی گردن و غنغنه.....	۵۰
کاهش وزن با حذف وعده‌های غذایی؟!.....	۶۳
برای لاغر ماندن خوردن صبحانه الزامی است؟.....	۶۴
حذف وعده‌های غذایی یک عادت غذایی پسنندیده است؟.....	۶۴
حذف ناهار ممنوع؟.....	۶۴
باید حتماً سر ساعت مشخص غذا بخورید.....	۶۵

- ۳ ماده‌ی غذایی برای مقابله با سلولیت..... ۶۶
- ۳ نکته مهم در چربی سوزی - آکا..... ۶۷
- سالم غذا خوردن در مقابل غذا خوردن برای از دست دادن چربی..... ۶۹
- غذاهای کامل و طبیعی..... ۷۰
- با دقت غذا خوردن..... ۷۱
- تأثیر وزن تولد بر چاقی..... ۷۲
- درمان چاقی موضعی (۱)..... ۷۲
- تدوینیه های رژیم لاغری..... ۷۶
- درمان چاقی موضعی (۲)..... ۷۸
- درمان چاقی موضعی (۳)..... ۸۰
- چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟..... ۸۵
- یک ورزش مفید..... ۸۶
- اسرار کاهش و افزایش وزن (۱)..... ۹۰
- تعادل انرژی..... ۹۰
- اسرار کاهش و افزایش وزن (۲)..... ۹۲
- عوارض رژیم های غیراصولی: پوکی استخوان، ریزش مو و..... ۹۵
- راه های افزایش سوخت و ساز بدن برای لاغر شدن..... ۱۰۰
- تندخوری چیست؟..... ۱۰۷
- سلامت دندان..... ۱۰۹
- سلامت، قربانی کاهش وزن شدید!..... ۱۱۰
- رژیم کاهش وزن..... ۱۱۰
- ریزش مو..... ۱۱۱
- چین و چروک های صورت..... ۱۱۲
- ورود به مرحله اسیدوز (کتواسیدوز)..... ۱۱۲
- بالا رفتن خطر تولید سنگ های صفراوی..... ۱۱۲
- احساس ضعف در طول روز..... ۱۱۳
- خلاصه..... ۱۱۴
- آیا من اضافه وزن دارم؟..... ۱۱۷

- چاقی و تستوسترون ۱۱۷
- اختلال نعوظ ۱۱۸
- باروری و تولید مثل ۱۱۹
- سنگ‌های کلیوی ۱۲۰
- میزان آنتی‌ژن اختصاصی پروستات ۱۲۰
- سرطان پروستات ۱۲۱
- چرا اضافه وزن؟ ۱۲۱
۱. روش کاهش وزن برای افراد تنبل (۱) ۱۲۲
۸. روش کاهش وزن برای افراد تنبل (۲) ۱۲۶
- خطر چاقی در سمیر که کان کم خواب ۱۳۱
- ۵ عامل باو نکردن ده حاکتان می‌کند ۱۳۱
- توصیه‌هایی برای افراد در طول تعطیلات چاق نشوید ۱۳۴
- نقطه‌ای از بدن که بدن‌سازی را بر می‌شود (۲) ۱۳۹
- شکم، میزبان مهمان‌نور چربی !! ۱۳۹
- چه شکمی «بزرگ» و خطرناک است؟ ۱۴۰
- آیا چاقی شکمی واقعاً خطرناک است؟ ۱۴۰
- چرا این پدیده روی می‌دهد؟ ۱۴۰
- اسراری در مورد چربی، اضافه وزن و چاقی ۱۴۴
- پخت سالم غذا با چربی‌ها و روغن‌ها ۱۴۸
- چربی سوزها؛ از گفته‌ها تا واقعیت ۱۴۹
- قهوه تا حدی چربی‌ها را از بین می‌برد ۱۴۹
- چای سبز؛ خداحافظ شکم بزرگ ۱۵۰
- روغن‌های گیاهی روند چربی سوزی را تسریع می‌بخشند ۱۵۰
- امگا ۳ ها؛ آیا موثر اند؟ ۱۵۱
- اسید لینولئیک کونژوگه یا ترکیبی؛ موثر است؟ ۱۵۱
- گیاه گوارانا GUARANA، ضد چاقی؟ ۱۵۲
- ۷ توصیه برای داشتن شکمی تخت ۱۵۳
- کدامیک از زنان چاق بهتر لاغر می‌شوند؟ ۱۵۹

۱۶۰	 خوابی نرمال، وزنی متعادل
۱۶۱	 علت اضافه وزن در مردان
۱۶۴	 چگونگی رفتار با گرسنگی و هوس های غذایی
۱۶۵	 گرسنگی: نیاز ما به غذا
۱۶۷	 اشتها: تمایل به غذا
۱۶۷	 هوس: تمایل به غذایی خاص
۱۷۰	 فعال باشید
۱۷۰	 به دوست یا مادرتان تلفن کنید
۱۷۰	 رد غذایی سالم را جایگزین هله هوله کنید
۱۷۱	 لاک بزنند!
۱۷۱	 بدترین غذاها بر روی دور شکم شما - آکا
۱۷۳	 رژیم های غذایی غریبی چه بر سرتان می آورد؟
۱۷۳	 لاغری به قیمت ...
۱۷۶	 اعتیاد به رژیم، بلایی دیگر
۱۷۷	 سوالات رایج در جراحی چاقی
۱۷۹	 آیا آدامس موجب کاهش وزن می شود؟
۱۸۱	 اثر جویدن آدامس بر کاهش وزن
۱۸۳	 جمع بندی مطلب و نتیجه گیری نهایی
۱۸۴	 باورهای غلط در مورد تناسب اندام (۱)
۱۸۷	 باورهای غلط در مورد تناسب اندام (۲)
۱۹۰	 باورهای غلط در مورد تناسب اندام (۳)
۱۹۴	 لاغری در ۱۰ دقیقه
۱۹۶	 آیا سلولیت درمان می شود؟
۱۹۸	 لیزر و فرکانس های رادیویی
۲۰۰	 کامل ترین جدول انرژی زایی و کالری مواد غذایی
۲۰۰	 انرژی مواد غذایی
۲۰۰	 جدول کامل کالری مواد غذایی مختلف
۲۰۸	 منابع و مأخذ