

غلبه بر چاقی

دکتر منوچهر صیویان

سرشناسه	صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶-
عنوان و نام پدیدآور	غلبه بر چاقی / تألیف منوچهر صیونت: (با همکاری مژده و پیام صیونت)
مشخصات نشر	تهران: منوچهر صیونت، ۱۳۹۲-
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: مصور.
شابک	978-964-04-9977-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان روی جلد: غلبه بر چاقی: ناراحتی ها و مشکلات مهم ناشی از اضافه وزن...
عنوان روی جلد	غلبه بر چاقی: ناراحتی ها و مشکلات مهم ناشی از اضافه وزن...
موضوع	چاقی -- درمان
موضوع	رژیم لاغری
نسخه افزوده	صیونت، مژده، ۱۳۵۳.
نسخه افزوده	صیونت، پیام، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	۸۱۳۹۲ غ ۹ص / RS۶۲۸
رده بندی دیویی	۶۱۶/۳۹۸۰۶
شماره ثبت کتابشناسی ملی	۳۲۶۵۱۲۷



غلبه بر چاقی

ناشر: مؤلف

دکتر منوچهر صیونت

مژده و دکتر پیام صیونت

۱۳۹۳

۳۰۰۰ جلد

۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۷۷-۱

حروفچینی و صفحه آرایی : موسسه بروجردی - زهره تیموری

چاپ و صحافی : عمرانی

ناشر : مؤلف

تلفن : ۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰

فاکس : ۸۸۰۰۵۲۰۳

فهرست مطالب

۶.....	مشکل بزرگ اضافه وزن	فصل اول :
۷.....	اشتیاق لاغری	
۹.....	شما، اضافه وزن و داستانهای غیرواقعی	
۱۴.....	مصرف انرژی در اثر فعالیتهای مختلف	
۱۵.....	اضافه وزن و تندرستی	
۱۹.....	اضافه وزن به علت غده‌ها بدن	فصل دوم :
۲۷.....	اضافه و نه‌های معمولی	فصل سوم :
۲۸.....	نشانی‌های اضافه وزن	
۳۱.....	وزن مناسب برای آقایان	
۳۲.....	وزن مناسب برای خانمها	
۳۳.....	انگیزه و هدف اصلی از دوره باطاقی	
۳۶.....	وزن مناسب برای شما	فصل چهارم :
۴۲.....	مصرف کالری‌های مجاز برای خانمها	
۴۳.....	مصرف کالری‌های مجاز برای آقایان	
۵۰.....	زیاده‌روی در تغذیه یا پرخوری	فصل پنجم :
۵۰.....	مردم چگونه بدانند که پرخوری می‌کنند	
۵۵.....	چرا، به پرخوری می‌پردازیم؟	
۵۸.....	علت پرخوری در سه گروه افراد مختلف	
۶۱.....	تغذیه صحیح و مناسب	فصل ششم :
۶۲.....	«رژیم قرص» یا «قرص‌های ضد چاقی»	
۶۴.....	علاج چاقی با روش تغذیه صحیح	
۶۵.....	میزان مصرف روزانه چهار گروه مواد غذایی	

آشنایی با رژیم غذایی خوب و رژیم غذایی بد..... ۶۷.

فصل هفتم: چه موقع و چگونه غذا بخوریم؟..... ۷۱.

ده سوال درباره خصوصیات تغذیه شما..... ۷۱.

اهمیت خوردن صبحانه..... ۷۳.

استفاده معقول از خوراکی‌ها در فاصله بین غذاهای اصلی..... ۷۵.

شش نوبت غذای اصلی در روز..... ۷۹.

فصل هشتم: حتماً کالری غذاها را حساب کنید..... ۸۰.

آیا چند کالری باید کم نمود؟..... ۸۲.

تغییر احتیاجات غذایی در مراحل مختلف عمر..... ۸۳.

میتوان کالری غذاها و رژیم‌های غذایی..... ۸۴.

حداکثر کالری سایل سنش آنها..... ۸۶.

میتوان کالری ترکیبات اصلی در ۱۰۰ گرم از غذاها..... ۹۱.

جدول کالری رژیم غذایی..... ۱۰۱.

نمونه‌هایی از رژیم غذایی کم کالری..... ۱۰۳.

فصل نهم: اختلال در دنا یا تغییر ناگهانی وزن بدن..... ۱۰۵.

تغییر ناگهانی وزن بدن..... ۱۰۸.

آیا باید قرصهای ضد چاقی خورد یا نه؟..... ۱۰۹.

فصل دهم: رژیمهای معجزه گر..... ۱۱۲.

رژیمهای غذایی با پروتئین زیاد..... ۱۱۳.

رژیم غذایی مایع..... ۱۱۴.

معجزه‌های حقیقی و صحیح..... ۱۱۵.

فصل یازدهم: کاهش وزن گروهی، و کمکهای کاهش وزن..... ۱۱۶.

فصل دوازدهم: کم تحرکی یا کمبود فعالیت..... ۱۲۲.

راه برقراری یک زندگی شایسته و مناسب..... ۱۲۴.

برای سلامتی جسم چه باید کرد؟..... ۱۲۵.

نتایج به دست آمده، باعث تعجب شما خواهند شد..... ۱۲۷.

فصل سیزدهم: ورزش	۱۳۲
گرم کردن بدن	۱۳۳
سنجش سلامتی و تناسب اندام	۱۳۵
سه کلید راهنما در تمرینات ورزشی	۱۳۸
تمرینات ورزشی را با ملایمت و با میزان کم شروع کنید	۱۴۱

فصل چهاردهم: یک برنامه ورزشی برای شما	۱۴۳
چند تمرین برای تقویت پاها	۱۴۸
تمرینات برای تقویت کمر و مفاصل	۱۴۹
تمرینات برای درمان	۱۵۳
تمرینات برای تقویت عضلات	۱۵۴

فصل پانزدهم: یک برنامه برای دو ساله برای رژیم غذایی	۱۵۹
یک فهرست برای رژیم غذایی	۱۶۱
رازهای پنهان در رژیم غذایی	۱۶۲

فصل شانزدهم: موانعی که باعث شکست شما در کاهش وزن می شود	۱۶۶
مانع شماره ۱: تعطیلات آخر هفته	۱۶۷
مانع شماره ۲: غذا خوردن خارج از منزل	۱۶۸
تعطیلات و مرخصی ها	۱۶۹
اشتیاق مخصوص به بعضی از غذاها	۱۷۱
قطع رژیم غذایی برای شما	۱۷۲

فصل هفدهم: موقعی که رژیم غذایی شکست می خورد	۱۷۶
افزایش وزن آسان تر از کاهش وزن است	۱۷۷
دارای اضافه وزن ولی شاد و سالم	۱۷۸
اما، بعضی چیزها همیشه لازم هستند	۱۸۰

فصل هیجدهم: رژیمهای غذایی مخصوص	۱۸۲
اشاره ای به بعضی نکات مندرج در این کتاب	۱۸۵
مراجع	۱۹۲

فصل اول :

مشکل بزرگ «اضافه وزن»

آیا شما می‌خواهید که از وزن خودتان بکاهید؟... آیا شما مصمم شده‌اید که نه تنها برای زیبایی و بهتر نشان دادن ظاهر، بلکه برای تندرستی و احساس شادایی زیاده‌تر، چند کیلو از وزن‌تان را کم کنید؟

بسیار خوب، در حقیقت شما با گرفتن این تصمیم اولین قدم را در این راه برداشته‌اید. و واقعیت این است که اکثر ورزشکاران و ورزشکارانی که در مسابقات و وزن‌های مختلف شرکت می‌کنند، به‌دلیل این تصمیم‌گیری، به‌دست آورده‌اند.

این تصمیم را که اینک شما برای کاهش وزن گرفته‌اید، ممکن است قبلاً هم گرفته باشید. ولی این موضوع به هیچ وجه اهمیت ندارد و باعث عدم موفقیت نمی‌باشد، چون ما همواره وابسته به موقع و زمان هستیم... با این حال، شما می‌توانید به این کتاب برای اولین بار در اختیار شما قرار می‌گیرد و با استفاده از آن، می‌توانید به تصمیم خود وفا نمائید و در این وفاداری، استوار و پا برجا باقی بمانید. زیرا این کتاب کمک می‌کند که شما بتوانید در همه موارد، وزن مناسب خود را حفظ نمائید ... به عبارت دیگر، در صفحات این کتاب، تنها در باره تأثیر چاقی بر روی زیبایی و تناسب اندام مطلب عرضه نخواهد شد بلکه مطالب بسیار مهم دیگری نیز ذکر