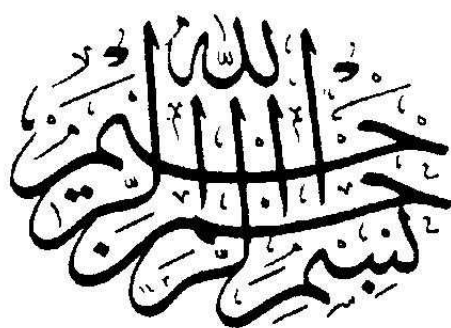




تاثیر ذہن آگاہی برکاهش افکار بدشکلی بدن

www.ketab.ir

زہرا پور عباس

سہیلا صفری

سرشناسه	: پورعباس، زهرا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآورندگان	: تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش افکار بدشکلی بدن / زهرا پورعباس / سهیلا صفری،
مشخصات نشر	: مشهد: خانه علوم تربیتی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲-۱۷۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۳ - ۱۰۰.
موضوع	: ترس بیمارگونه از عیب ظاهری -- درمان جایگزین
شناسه افزوده	: صفری، سهیلا، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: RC ۵۶۹/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۰۴۳۴۵



نام کتاب: تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش افکار بدشکلی بدن

نویسندگان: زهرا پورعباس، سهیلا صفری،

صفحه آرای و طراح: م.ر.

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

چاپخانه: قدیمی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

ناشر: خانه علوم تربیتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲-۱۷۸-۰

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۷	اضافه وزن و چاقی
۹	اختلال پزشکی بدن
۱۰	تغذیه سالم
۱۲	ذهن آگاهی
۱۳	پزشکی بدن
۱۴	رفتار غذایی
۱۴	درمان ذهن آگاهی
۱۴	درمان ذهن آگاهی
۱۵	پزشکی بدن
۱۵	رفتار غذایی
۱۵	چاقی
۱۵	میانگینهای جمعیت
۱۶	مداخله توده بدنی
۱۷	درصد چربی بدن
۱۷	پرمدهای چاقی
۱۷	مشکلات جسمانی

- ۲۰ مشکلات روان شناختی
- ۲۱ درمان چاقی
- ۲۲ درمانهای دارویی
- ۲۳ جراحی
- ۲۴ رژیم های بسیار کم کالری
- ۲۵ درمانهای روان شناختی
- ۲۶ تاریخچه مطالعات اندام و وزن و رفتار غذایی
- ۲۷ عوامل ژنتیک و عوامل رفتار غذایی و چاقی
- ۲۸ چاقی و افسردگی
- ۲۹ رفتارهای غذایی و اختلالات خوردن
- ۳۰ درمان های رفتارهای نادرست غذایی و چاقی
- ۳۱ مداخله های رفتاری در خصوص اختلال پدربختی بدن (BDD)
- ۳۲ تفاوت های جنسیتی اختلال پدربختی بدن
- ۳۳ تفاوت های جنسیتی در ابعاد نگرشی تصویر بدن
- ۳۴ تفاوت های جنسیتی در شکل و فرم بدن ایده آل
- ۳۵ تفاوت های جنسیتی در رژیم غذایی و نگرانی از وزن بدن
- ۳۶ تفاوت های جنسیتی در نارضایتی از صفاتی بدن
- ۳۷ نارضایتی از تصویر بدن و علل