

۲۴۰۲۴۱/

کتابخانه

تأثیر پیاپی روی پدر

بیماری‌های بزرگسالان

نوشین جاودان



۱۴۰۰

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور: جاودان، نوشین، ۱۳۳۸ -
مشخصات نشر: تهران: زنده اندیشان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.: مصور: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۸-۳۶-۰
وضعیت فهرست: فیا
نویسی
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: پیاده روی
Walking
ورزش درمانی
Exercise therapy
رده بندی کنگره: GV۱۰۷۱:
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۵۱:
شماره کتابشناسی: ۸۹۰۵۱۰۷:
ملی
اطلاعات رکورد: فیا
کتابشناسی



@Entesharat_zendeandishan

تأثیر پیاده روی بر بیماری های بزرگسالان

نوشین جاودان

طراح جلد: مریم سلمان پناه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱ / انتشارات: زنده اندیشان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد / قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۸-۳۶-۰

● تهران: خیابان ملک- بن بست میر مجتهدی- پلاک ۴- طبقه اول

این اثر با همکاری هیئت دو و میدانی استان فارس تألیف شده است

فهرست

پیش گفتار ۷

بخش اول:

چیستی، چرایی و چگونه پیاده روی و تاثیرات آن ۹

مقدمه :	۱۱
تعریف پیاده روی	۱۲
کفش پیاده روی	۱۵
لباس پیاده روی	۱۸
دیابت	۲۱
دیابت نوع ۱	۲۲
تاثیر پیاده روی در دیابت	۲۴
کفش های مناسب انتخاب کنید	۳۰
میان وعده و آب همراه داشته باشید	۳۱
چربی خون	۳۲

- ۳۵ چربی خون و پیاده روی
- ۳۶ معایب کلسترول بالا و ارتباط با پیاده روی
- ۳۷ کاهش کلسترول با پیاده روی
- ۳۸ بهترین زمان پیاده روی برای چربی سوزی
- ۳۹ پورکی استخوان
- ۴۱ پورکی استخوان و پیاده روی
- ۴۴ تحلیل عضلانی (دیستروفی عضلانی)
- ۴۵ تحلیل عضلانی
- ۵۲ درمان و پیشگیری از فشار خون
- ۵۳ فشار خون و تاثیر پیاده روی
- ۵۵ افسردگی چیست؟
- ۵۶ علائم افسردگی
- ۵۷ تاثیر پیاده روی در افسردگی

بخش دوم:

نظر اساتید و قهرمانان دو و میدانی در باب پیاده روی ۶۱

- ۶۳ مقدمه:
- ۷۱ روح اله گلستانی جم
- ۷۱ روح اله گلستانی جم
- ۷۵ مرضیه تنگستانی

پیش گفتار

از هیاهوی مدرسه و قیل و قال دخترانم و تبسم های دلپذیر دختران سرزمینم به یکباره بعد از بازنشستگی خود را در میان استادیوم های ورزشی و ورزشکاران مهربان و صمیمی یافتم.

شاید می خواستم اندوه ندیدن دخترانم را در جایی دیگر، جبران کنم و خود شاگرد مربیان ورزش و پیاده روی شدم. حال آمده ام تا در میان سر و صداها و هیاهوی زندگی، شما را به پیاده روی در طبیعت دعوت کنم.

در جهان امروز که رشد فناوری و تکنولوژی به طور سرسام آوری در حال افزایش است و انسان ها به طور کلی دچار بی تحرکی شده اند و در نهایت این بی تحرکی، باعث ایجاد بیماری های گوناگون شده است و یا تاثیر بسیار زیادی در ایجاد بیماری ها داشته است و با توجه به افزایش و بسیاری هزینه های بهداشت و درمان، در کشورهای پیشرفته

بر آن شده اند تا برنامه ریزی های کاربردی را از ابتدای کودکی و تا کهنسالی برای افراد جامعه داشته باشند تا هم از هزینه های اضافی درمان جلوگیری کرده و هم در تلف شدن وقت و بیماری جامعه جلوگیری شود به عبارتی علاج واقعه را قبل از وقوع داشته باشند.

دلایل متعددی باعث شده تا این انگیزه در من به وجود آید که توصیه ها و برنامه های کاربردی ورزشی را که باعث پیشگیری و درمان برخی بیماری های دوران بزرگسالی می شود ، مورد بررسی قرار دهم تا شاید چراغ راهی باشد جهت بزرگسالان عزیز و گرامی که از این بیماری ها در رنج هستند و یا با آگاهی آینده نگر بوده و اقدامات لازم را جهت پیشگیری انجام دهند.

امید است که این کتاب مورد استفاده تمامی سنین و اقشار جامعه قرار گرفته و به ارزش و اهمیت این امر آگاه شوند.

نوشین جاودان

تأیستان ۱۴۰۱