

۲۲۴.۶۳۲

انتخاب کفش مناسب

بزرگ‌ترین سرمایه سلامتی

نویسنده: محمد کشاورزی

www.ketab.ir



کتاب‌ریزا

۱۴۰۰

انتخاب کفش مناسب

سرشناسه	: کشاورزی، محمد، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: انتخاب کفش مناسب : بزرگترین سرمایه سلامتی/نویسنده محمد کشاورزی.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب ریرا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۳ص: مصور.
شابک	: 978-622-7729-36-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کفش‌ها
موضوع	: Shoes
رده بندی کنگره	: TS۹۹۰
رده بندی دیویی	: ۶۸۵/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۰۵۰۳۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

انتخاب کفش مناسب

نویسنده: محمد کشاورزی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۹-۳۶-۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پدیدآورنده محفوظ است.



کتاب ریرا

انتشارات کتاب ریرا

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه بهار، پلاک ۳- طبقه زیرهمکف

تلفن: ۰۲۱۲۸۴۲۴۷۲۶

فهرست مطالب

۸.....	عوارض خطرناک پوشیدن کفش های پاشنه بلند.....
۱۱.....	عوارض پوشیدن کفش های ورزشی لژ منفی.....
۱۲.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های ورزشی لژ منفی.....
۱۳.....	عوارض پوشیدن کفش های تابستانی ها در پا.....
۱۴.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های تابستانی.....
۱۵.....	عوارض پوشیدن کفش های لژدار.....
۱۵.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های لژدار.....
۱۶.....	عوارض پوشیدن کفش های آل استار.....
۱۷.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های آل استار.....
۱۷.....	عوارض پوشیدن کفش های عروسکی.....
۱۸.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های عروسکی.....
۱۸.....	عوارض پوشیدن کفش های نوک تیز.....
۱۹.....	رفع مشکلات پا بعد از استفاده از کفش های نوک تیز.....
۱۹.....	ویژگی های کفش مناسب چیست.....
۲۱.....	چگونه کفش راحت و مناسبی بخریم؟.....
۲۳.....	چه کفشی برای من مناسب تره؟.....
۲۶.....	تعیین سایز با اندازه گیری طول کف پا.....
۲۸.....	انتخاب بهترین کفش برای شما.....
۲۹.....	توصیه هایی برای انتخاب کفش های مناسب.....
۳۱.....	چه نوع کفش هایی برای سلامتی پاها مناسب نیستند؟.....
۳۲.....	اندازه کفش.....
۳۲.....	پنجه کفش.....
۳۳.....	رویه کفش.....

۳۴	کفی کفش.....
۳۴	پاشنه کفش.....
۳۵	پشتی کفش.....
۳۶	انعطاف پذیری.....
۳۶	کفش های نوک تیز.....
۳۷	کفش نامناسب چه بلایی بر سرتان می آورد!.....
۴۲	ویژگی های یک کفش خوب و مناسب.....
۴۳	کدام گروه از کفش ها خطرناک ترند؟.....
۴۴	کفش بچه ها.....
۴۴	کفش خانم ها.....
۴۸	کفش طبی مناسب بیماری های پا چیست؟.....
۴۸	تاندنیت آشیل.....
۴۹	آرتريت.....
۴۹	بونيون.....
۵۰	ديابت.....
۵۰	کف پای صاف.....
۵۱	انگشت چکشی.....
۵۱	افزايش قوس کف پا.....
۵۱	متاتارسالژی.....
۵۲	درد پاشنه پا و خار پاشنه.....
۵۲	کفش نامناسب موجب چه مشکلاتی میشود؟.....
۵۲	کجی شست پا.....
۵۳	درد پاشنه.....
۵۳	بدشکل شدن انگشتان پا.....
۵۳	در افراد مبتلا به ديابت.....

۵۴		درد پا
۵۴		پای ورزشکاران
۵۴		پینه، میخچه وتاول
۵۵		فرو رفتن ناخن در گوشت
۵۵		میچ پای متورم
۵۵		آیا پوشیدن کفش پاشنه بلند ضرر دارد؟
۵۷		کفش مردانه
۵۷		صندل
۵۷		کفش ورزشی
۵۸		کفش راکر
۵۸		توصیه های خرید کفش
۶۰		ساختار یک کفش
۶۰		پیدا کردن کفش مناسب
۶۱		پنجه پا
۶۱		بدنه قدامی کفش
۶۱		بخش نگهدارنده پاشنه
۶۲		قالب کفش
۶۲		کفی
۶۳		پیدا کردن کفش مناسب و انواع کفی آن
۶۳		قسمت میانی
۶۳		قسمت بیرونی یا کف زیرین کفش

مقدمه

انتخاب کفش مناسب یکی از مهم‌ترین اجزای خرید است که ارتباط مستقیمی با سلامت پاهای انسان دارد، عوارض کفش‌های نامناسب مانند آرتروز، دردهای مفاصلی، خمیدگی انگشت‌ها و ... در برخی مواقع جبران ناپذیر است. امروزه بسیاری از افراد هنگام انتخاب کفش مناسب به فکر سلامتی پاهای خود نیستند و تنها به زیبایی و مد روز بودن کفش‌ها توجه می‌کنند.

اما باید بدانید که پا قلب دوم شماست و انتخاب نامناسب کفش می‌تواند سلامت پا و جان شما را به خطر بیندازد و عوارضی در پاها ایجاد نماید. بنابراین در برابر وسوسه خریدن کفش‌های مد روز مقاومت کنید و کفش راحتی که دارای ارتفاع مناسب بوده و احساس راحتی در پاها ایجاد می‌کند، انتخاب نمایید.

www.ketab.ir