

دروغ‌ها و حقایق رژیم‌های غذایی کاهش وزن

مؤلف:

ملودی شونفیلد

سوزان کلایندر

ویراستار علمی:

دکتر مجتبی کاویانی

(دانشیار دانشکده تغذیه و رژیم درمانی، دانشگاه آکادیا، کانادا)

مترجم:

سمیرا سادات قالیشورانی

(کارشناس ارشد تغذیه و ورزشی)

سرشناسه: شوئنفلد، ملودی، ۱۹۷۳-م. | Schoenfeld, Melody, ۱۹۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: دروغ‌ها و حقایق رژیم‌های غذایی کاهش وزن / مولف ملودی شوئنفلد، سوزان کلایئر؛ مترجم سمیراسادات قالیشورانی؛ ویراستار علمی مجتبی کاویانی.

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۶۰-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Diet lies and weight loss truths : a scientific guide to making sense out of dieting and exercise 2020.

عنوان دیگر: شایعات رژیم غذایی و حقایق کاهش وزن.

موضوع: رژیم لاغری - کم کردن وزن - تمرین‌های ورزشی

شناسه افزوده: کلایئر، سوزان، ۱۹۵۷-م

شناسه افزوده: قالیشورانی، سمیراسادات، ۱۳۶۹-، مترجم

شناسه افزوده: کاویانی، مجتبی، ۱۳۶۱-، ویراستار

رده بندی کنگره: RM۲۲۲/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۵۶۱۰

ISBN-13: 978-622-6882-60-6



9 786226 882606

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان



دروغ‌ها و حقایق رژیم‌های غذایی کاهش وزن

مؤلف: ملودی شوئنفلد | سوزان کلایئر

ویراستار علمی: دکتر مجتبی کاویانی

مترجمان: سمیرا سادات قالیشورانی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه‌های نشر مطلع شوید.

فهرست

- پیشگفتار ناشر ۱
پیشگفتار مترجم ۲
پیشگفتار نویسنده ۵
مقدمه ۷

بخش اول

۱۳.....	رژیم غذایی کم کربوهیدرات	۱
۲۱.....	رژیم غذایی کم چربی	۲
۲۷.....	رژیم های غذایی تجاری	۳
۳۳.....	رژیم غذایی گیاهخواری	۴
۴۳.....	رژیم غذایی خام خواری	۵
۴۹.....	روزه داری متناوب	۶
۵۵.....	رژیم غذایی فاقد گلوتن	۷
۶۱.....	رژیم غذایی گروه خونی	۸
۶۷.....	رژیم های غذایی دوره ای	۹
۷۳.....	پاک سازی و سم زدایی	۱۰
۷۹.....	رژیم غذایی مدیترانه ای	۱۱
۸۵.....	رژیم غذایی سه ساعته	۱۲

بخش دوم

۹۳.....	دروغ های دیگری که ممکن است در مورد آن ها شنیده باشید	۱۳
۱۰۵.....	بنابراین بهترین رژیم غذایی چیست؟	۱۴
۱۲۳.....	درمورد فعالیت بدنی چگونه؟	۱۵

بخش سوم

۱۳۱.....	زیست شناسی و کاهش وزن	۱۶
۱۳۹.....	روانشناسی و کاهش وزن	۱۷

پیشگفتار ناشر

نه تنها کسب دانش، بلکه «تکرار» نیز مادر یادگیری و تربیت است. ((ژان پل))

انتشارات مبانی (ناشر تخصصی کتب علوم ورزشی و تندرستی) در تلاش است دسترسی به بهترین و به روزترین منابع را در آماده و در اختیار علاقه مندان رشته علوم ورزشی قرار دهد. در این راستا، یکی از کتب جدیدی که از سوی انتشارات تخصصی علوم ورزشی Human Kinetics با عنوان «Diet Lies and Weight Loss Truths» منتشر شده بود، تهیه و آماده کردیم.

با توجه به پیشرفت تکنولوژی و در دسترس بودن آسان منابع مختلف در خصوص رژیم های غذایی باعث سردرگمی کسانی که می خواهند به تناسب اندام مطلوب خود برسند شده است. اینجاست که نیاز به یک منبع علمی و معتبر تا حقایق و فریب کاری هایی که پشت رژیم های غذایی مطرح شده وجود دارد و ما بی اطلاع از آن هستیم، احساس می شود. کتاب «دروغ ها و حقایق رژیم های غذایی کاهش وزن» برای شما اطلاعات مفیدی راچب انواع رژیم های غذایی ارائه می دهد.

اثر حاضر توسط سرکار خانم سمیرا سادات قالیشورانی ترجمه شده است. با توجه به تجربه چندین ساله در حوزه رژیم غذایی که دارند اثر حاضر را به بهترین شکل آماده کرده اند. سرکار خانم قالیشورانی در نشر مبانی آثار مختلف دیگری نیز دارند. آرزوی موفقیت و سربلندی برای همکار ارجمند داریم.

ویراستاری علمی اثر توسط دکتر مجتبی کاویانی (دانشیار دانشگاه آکادیا- دانشکده تغذیه و رژیم درمانی) انجام شده است. گفتنی است که دکتر کاویانی چندین ساله در حوزه رژیم غذایی برای ورزشکاران در عرصه علمی و عملی فعالیت دارند. بی شک ویراستاری استاد ارجمند در آماده سازی و بهینه شدن اثر بی تأثیر نبوده است.

از شما خواننده ارزجمند تقاضا می شود که پس از مطالعه اثر با ارسال نظرات خود از طریق شبکه های اجتماعی و یا درج در بخش نظرات اثر حاضر ما و دیگران را راهنمایی نمایید.

باتشکر

مسعود مبانی

تأیستان ۱۴۰۰