

چگونه به وزن ایده آل برسیم؟

www.ketab.ir

گوهر پناهی

پناهی، گوهر، ۱۳۴۸-

چگونه به وزن ایده آل برسیم؟ / گوهر پناهی.-

قم: مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، ۱۳۸۹.

۲۳۲ ص: مصور، جدول

... ریال

ISBN: 978-600-5323-39-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۳۰-۲۳۱

۱. چاقی-درمان. ۲. رژیم غذایی درمانی. ۳. تغذیه. ۴. تمرین (ورزش)-

اثر فیزیولوژیکی. ۵. بدن انسان- ورزشی. الف. عنوان.

۶۱۶/۳۹۸

۸۹ پ ۶۱۸ RC

۱۳۸۹



مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)

چگونه به وزن ایده آل برسیم؟

گوهر پناهی

ناشر / مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)

صفحه آرای / مجید خرمی

چاپخانه / گلها

چاپ اول / ۱۳۹۰

شمارگان / دو هزار نسخه

قیمت / ۵۹۰۰ تومان

شابک: ۹-۳۹-۵۳۲۳-۶۰۰-۹۷۸-978-600-5323-39-9

حق چاپ محفوظ

فهرست مطالب:

۱۳	 مقدمه
۲۱	 فصل اول: محدوده چاقی و لاغری و تعریف هر کدام
۲۲	 نشانه‌های فرد سالم و بیمار چیست؟
۲۳	 وزن تناسب و ایده‌آل
۲۳	 وزن ایده‌آل چگونه محاسبه می‌شود؟
۲۴	 اندکس جرم بدن
۲۵	 جدول محاسبه درصد چربی بدن
۲۶	 چاقی و لاغری
۲۶	 علل ایجاد چاقی:
۲۹	 انواع چاقی
۳۰	 عوارض ناشی از چاقی
۳۵	 کلید موفقیت در کاهش وزن:
۳۷	 نتیجه فصل اول:
۳۹	 فصل دوم: نقش مواد غذایی مختلف در بدن
۴۰	 نقش مواد غذایی مختلف در بدن:
۴۱	 ۱- پروتئین:
۴۱	 نقش پروتئین در بدن:
۴۲	 عوارض کمبود پروتئین در بدن
۴۲	 مقدار و اندازه مصرف پروتئین در افراد مختلف:
۴۳	 جدول مواد حاوی پروتئین
۴۳	 چربی‌ها:

۶ چگونه به وزن ایده آل برسیم؟

- ۴۴ چربی‌ها چه موقع در بدن خطرناک می‌شوند؟
- ۴۵ آیا مصرف چربی مطلقاً ممنوع است؟
- ۴۶ جدول حاوی مواد غذایی چربی‌دار:
- ۴۶ قندها یا هیدرات‌های کربن:
- ۴۷ چه میزان کربوهیدرات باید مصرف شود؟
- ۴۸ جدول منابع کربوهیدرات‌ها (قندها):
- ۴۹ آب:
- ۴۹ اهمیت آب در بدن:
- ۵۰ نقش املاح و مواد معدنی در بدن:
- ۵۰ ۱- کلسیم:
- ۵۱ مواد غذایی حاوی کلسیم:
- ۵۱ ۲- فسفر:
- ۵۱ عوارض کمبود فسفر در بدن:
- ۵۱ مواد غذایی فسفردار:
- ۵۱ ۳- آهن:
- ۵۲ عوارض کمبود آهن در بدن:
- ۵۲ مواد غذایی آهن‌دار:
- ۵۲ ۴- ید:
- ۵۳ مواد غذایی یددار:
- ۵۳ ۵- سدیم:
- ۵۴ عوارض کمبود سدیم:
- ۵۴ مواد غذایی حاوی سدیم:
- ۵۴ ۶- پتاسیم:
- ۵۴ عوارض کمبود پتاسیم در بدن:
- ۵۵ غذاهای پتاسیم‌دار:
- ۵۵ ۷- کلر:
- ۵۵ عوارض کمبود کلر در بدن:
- ۵۵ مواد غذایی کلردار:
- ۵۵ ۸- فلوئور:
- ۵۶ عوارض ناشی از کمبود فلوئور:

۵۶	غذاهای فلوئوردار:
۵۶	۹- مس، منیزیوم و برم:
۵۶	مواد غذایی حاوی برم:
۵۷	مواد غذایی منیزیوم دار:
۵۷	مس در:
۵۷	۱۰- گوگرد یا سولفر:
۵۷	کمبود گوگرد در بدن:
۵۷	مواد غذایی گوگرددار:
۵۷	ویتامین ها:
۵۸	۱- ویتامین های محلول در چربی:
۵۸	۲- ویتامین های محلول در آب:
۵۸	کمبود ویتامین در بدن:
۵۹	ویتامین آ (A):
۵۹	منبع ویتامین آ (A):
۶۰	ویتامین های ب B:
۶۰	ویتامین B _۱ (تیامین):
۶۰	ویتامین B _۲ (ریبوفلاوین):
۶۱	ویتامین B _۶ (پیریدوکسین):
۶۲	ویتامین B _{۱۲} (کوبالامین):
۶۳	ویتامین C یا اسید اسکوربیک:
۶۳	ویتامین D:
۶۴	نقش چربیها در بدن:
۶۴	روغن ها:
۶۵	کلسترول:
۶۶	نکاتی درباره روغن ها:
۶۶	آیا در رژیم لاغری چربی کاملاً باید حذف شود؟
۶۷	واکنش قلبی و اسیدی در بدن:
۶۸	میوه هایی که حالت قلبیای ایجاد می کنند:
۶۸	خشکبار قلبیای:
۶۸	ادویه جات قلبیای را:

۸ / چگونه به وزن ایده آل برسیم؟

۶۸	مواد اسیدزا:
۶۹	مواد غذایی حاوی واکنش اسیدی
۶۹	مواد غذایی حاوی قند متوسط:
۶۹	مواد غذایی حاوی قند زیاد:
۷۰	مواد غذایی طبیعی:
۷۰	چرا میوه و سبزیجات را باید مصرف کنیم؟
۷۱	نتیجه فصل دوم:
۷۳	فصل سوم: متابولیسم یا سوخت و ساز بدن
۷۴	متابولیسم (سوخت و ساز) بدن چیست؟
۷۵	چه عواملی بر متابولیسم بدن مؤثر است
۷۵	محاسبه متابولیسم پایه و انرژی مورد نیاز روزانه:
۷۶	مقدار کل انرژی مصرفی چگونه بدست می آید؟
۷۶	توده بدن (B.M.I) چگونه محاسبه می شود؟
۷۷	کالری چیست؟
۷۷	گروههای اصلی غذایی:
۷۹	جدول بعضی از مواد غذایی مختلف و کالری آنها:
۸۷	چطور چاق می شوید؟
۸۸	درمان چاقی موضعی:
۸۸	مواد غذایی مجاز برای رژیم غذایی:
۸۹	یک نمونه رژیم غذایی حاوی ۱۵۰۰ کالری:
۹۰	کالری و سهم مواد غذایی در رژیم غذایی:
۹۲	هرم غذایی و میزان مصرف غذایی روزانه گروههای مهم غذایی:
۹۲	محاسبه مقدار مصرف انرژی یک فرد ۷۰ کیلویی در (۱ ساعت)
۹۳	نتیجه فصل سوم:
۹۵	فصل چهارم: روشهای درمان چاقی
۹۵	روشهای درمان چاقی
۹۶	روشهای درمان چاقی
۹۶	۱- درمان دارویی:
۹۸	۲- استفاده از وسایل لاغری:
۹۹	۳- رفتار درمانی:

۹۹	۴- بستن فک:
۹۹	۵- روش های روانشناسی:
۱۰۰	۶- طب سوزنی:
۱۰۰	۷- افزایش وعده های غذایی:
۱۰۰	۸- رژیم درمانی:
۱۰۱	رژیم غیر متعارف:
۱۰۱	۱- رژیم صفر کالری یا خودداری کامل از غذا:
۱۰۲	۲- رژیم کم کالری و معمولی:
۱۰۴	۳- رژیم غذایی فرمولی:
۱۰۵	۴- رژیم پروتئین زیاده:
۱۰۶	۵- رژیم چربی:
۱۰۶	۶- رژیم فانتزی:
۱۰۷	۷- رژیم آب درمانی:
۱۰۸	۸- رژیم تخم مرغ:
۱۰۸	۹- رژیم گیاهخواری:
۱۰۹	۱۰- رژیم ماهی:
۱۰۹	چرا رژیم غذایی حاوی گوشت فراوان مناسب نمی باشد:
۱۱۰	۱۱- رژیم یویو:
۱۱۰	رژیم متعادل و علمی چیست؟:
۱۱۲	رژیم غذایی همراه با ورزش:
۱۱۳	اولین گام در کاهش وزن:
۱۱۵	انرژی بدن چگونه سوزانده می شود؟:
۱۱۵	صبر و حوصله در رژیم غذایی:
۱۱۷	راهکارهای مفیدی برای کاهش وزن:
۱۲۵	چند شرط برای ثابت ماندن وزن:
۱۲۸	چاقوها جدی بگیرند!:
۱۳۲	یک رژیم فوق العاده برای کاهش وزن:
۱۳۴	زهرزدایی ساده برای سلامتی شما:
۱۳۶	یک نمونه رژیم غذایی برای لاغر شدن:
۱۳۷	نوشیدنی نیروبخش:

- ۱۳۷..... نوشیدنی خرما:.....
- ۱۳۹..... نتیجه فصل چهارم:.....
- ۱۴۱..... فصل پنجم: نقش ورزش و تحرک روی سلامت بدن.....
- ۱۴۲..... عدم حرکت و یک جانشینی چه تأثیری روی سلامتی بدن دارد؟.....
- ۱۴۲..... نقش ورزش در سلامتی بدن:.....
- ۱۴۵..... آیا ورزش خطر هم دارد؟.....
- ۱۴۵..... فواید ورزش.....
- ۱۴۶..... چرا کار با وزنه توصیه می‌شود؟.....
- ۱۴۷..... چرا در ابتدای ورزش کاهش وزن زیاد نیست؟.....
- ۱۴۷..... دلایل توصیه به ورزش در افراد چاق چیست؟.....
- ۱۴۸..... چرا ورزش عمر را زیاد می‌کند؟.....
- ۱۵۰..... تأثیر ورزش روی جریان خون.....
- ۱۵۰..... ورزش استرس را کاهش می‌دهد:.....
- ۱۵۱..... تأثیر ورزش در جلوگیری از پوکی استخوان:.....
- ۱۵۱..... تأثیر ورزش روی بیماری قلبی و عروقی.....
- ۱۵۲..... تأثیر ورزش روی بیماری دیابت.....
- ۱۵۲..... تأثیر ورزش روی زنان حامله.....
- ۱۵۳..... نقش ورزش در سلامت زنان یائسه چگونه است؟.....
- ۱۵۴..... آیا ورزش به تنهایی برای کاهش وزن کافی است؟ (ورزش درمانی).....
- ۱۵۵..... چه ورزشی را انتخاب کنیم و انجام دهیم؟.....
- ۱۵۵..... نکات مفیدی در مورد ورزش.....
- ۱۵۷..... معرفی بعضی از ورزش‌های مفید.....
- ۱۵۷..... کوه‌پیمایی.....
- ۱۵۸..... پیاده‌روی.....
- ۱۵۹..... دویدن:.....
- ۱۵۹..... شنا:.....
- ۱۵۹..... دوچرخه‌سواری در هوای آزاد:.....
- ۱۶۰..... دوچرخه ثابت:.....
- ۱۶۰..... گرم کردن عمومی بدن قبل از ورزش:.....
- ۱۶۲..... حرکات مفید کششی.....

۱۶۳	انواع حرکات کششی:
۱۷۷	کشش نواحی مختلف بدن:
۱۷۸	کشش ناحیه شکم:
۱۷۸	کشش نواحی سینه:
۱۷۸	کشش مچ پاها:
۱۷۹	تقویت مچ پاها:
۱۷۹	کشش پشت و کمر:
۱۷۹	کشش عضلات ساق پاها:
۱۸۰	کشش شانه و پشت:
۱۸۰	کشش داخل ران‌ها:
۱۸۰	کشش عضلات پشت کمر و ران‌ها:
۱۸۰	حرکات کششی برای درمان التهاب مفاصل:
۱۸۰	حرکات کششی برای تقویت لگن:
۱۸۱	حرکات کششی برای تقویت و انعطاف دادن به لگن:
۱۸۱	کشش زانوها:
۱۸۲	حرکات ورزشی ایروبیک برای کاهش وزن:
۱۸۶	حرکتی برای تقویت عضلات شکم (رفع چربی‌های شکم):
۱۸۸	حرکاتی برای برطرف کردن چربیهای اطراف ران‌ها:
۱۸۹	حرکات ورزشی برای کم کردن درد شکم در دوران ماهیانه خانم‌ها:
۱۸۹	نقش ورزش در حاملگی:
۱۹۱	توصیه‌های مهم در ورزش دوران حاملگی:
۱۹۱	فواید ورزش در حاملگی:
۱۹۲	موارد منع ورزش در دوران حاملگی:
۱۹۲	چند حرکت ورزشی برای سالمندان:
۱۹۲	کشش قفسه سینه:
۱۹۳	کشش قسمت تحتانی بدن:
۱۹۳	ورزش پشت میز نشین‌ها:
۱۹۴	آیا ورزش برای کودکان لازم است؟:
۱۹۵	موارد منع تمرین با وزنه برای کودکان:
۱۹۵	ورزش برای نوزادان:

موارد منع تمرین با وزنه برای کودکان	۱۹۵
گودی کمر	۱۹۶
گودی کمر دارای عوارض ناخواسته‌ای از جمله:	۱۹۶
چند حرکت برای اصلاح گودی کمر:	۱۹۶
لباس‌های مخصوص افراد چاق	۱۹۷
خانم‌های چاق چه لباسهایی بپوشند؟	۱۹۸
لباسهای مخصوص خانم‌های قد بلند	۱۹۸
آقایان چاق چه لباسی بپوشند؟	۱۹۸
خانم‌های بالاتنه کوچک	۱۹۹
خانم‌های پایین‌تنه بزرگ	۱۹۹
لباس برای افرادی که شکم بزرگ دارند	۱۹۹
لباس مردان قد بلند	۲۰۰
مردان قد کوتاه چه بپوشند؟	۲۰۰
لباس افراد (خانم‌های) قد کوتاه:	۲۰۰
لباس مخصوص خانم‌هایی که ساق پای چاق دارند	۲۰۱
لباس مردان با پائین تنه کوچک چگونه باید باشد؟	۲۰۱
پوشش مردان لاغر	۲۰۱
لباس‌هایی که افراد را چاق‌تر نشان می‌دهند	۲۰۱
لباس‌هایی که افراد چاق را لاغر نشان می‌دهند	۲۰۱
نتیجه فصل پنجم:	۲۰۳
فصل ششم: پرسش و پاسخ	۲۰۵
فصل: هفتم نکات مفید و جالب	۲۲۱
منابع	۲۳۱

مقدمه

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا این همه کار و تلاش می‌کنید و از صبح تا شب دویدن و خستگی برای چه هدفی است؟

متأسفانه ما در عصری قرار داریم که مردم آن برای تأمین معاش زندگی خود از جسم و روح خود غافل شده و سلامتی خود را فدای ظواهر زندگی می‌کنند.

افراد جامعه با روش‌های گوناگون در پی بدست آوردن پول بیشتری هستند و در آخر پولی که با زحمت فراوان بدست آورده‌اند را خرج موارد غیر ضروری می‌کنند.

خیلی از مردم وقتی شب خسته از سر کار برمی‌گردند به جای تهیه غذای سالم و مقوی برای خود و فرزندانشان به غذاهای کنسرو شده و یا نیمه آماده‌ای که از محتویات و چگونگی طبخ آن بی‌خبرند روی می‌آورند، غافل از اینکه سلامتی خود و خانواده را به خطر انداخته و در نهایت سرنوشت خود را به سوی چاقی که عامل بیشتر ناراحتی‌ها و امراض است سوق می‌دهند.

و جالب اینکه بعد از ایجاد چاقی (که خود باعث آن شده‌اند) و به دنبال آن ابتلاء به انواع بیماریها (تنگی عروق- ناراحتی قلبی- فشار خون بالا، دیابت و...) درصدد رفع آن برمی‌آیند و با اشتباه دیگر و صرف هزینه‌های گزاف دست به هر کاری می‌زنند تا از عوارض چاقی که با دست خودشان به آن مبتلا شده‌اند رهایی یابند و بعضی مواقع با عمل به توصیه بعضی افراد سودجو و متقلب، انواع وسایل لاغری و رژیم‌های غیر اصولی و غیر عملی را روی خود آزمایش می‌کنند. ولی نتیجه‌ای عاید آنها نمی‌شود با اینکه در مدت کوتاهی مقدار زیادی وزن از دست می‌دهند اما به دنبال آن دچار عوارض نسنجیده لاغری می‌شوند، در واقع این افراد آب بدن خود را از دست داده‌اند نه چربی اضافی.

به این افراد باید گفت که آیا بهتر نبود از همان ابتدا اصولی و حساب شده تصمیم به کاهش وزن می‌گرفتید و اینگونه سلامتی خود را به دست نااهل نمی‌سپردید.

حالا هم دیر نشده با یک متخصص تغذیه مشورت کرده و با انتخاب روش مناسب برای کاهش وزن به طور سنجیده عمل کنید تا -
خدای ناخواسته گرفتار دام افراد سودجو نشوید.

در اینجا روشی را که خود و دوستان و بعضی افراد دیگر آن را به کار برده و نتیجه خوب و قابل قبول گرفته‌ایم را برای شما شرح می‌دهم تا شاید شما نیز آن را به کار گرفته و از شر چاقی برای

همیشه خلاص شوید مدتها بود که اضافه وزن فکرم را مشغول کرده بود با اینکه اضافه وزنم در حد چاقی ضعیف بود (حدود ۱۵ کیلو) اما خیلی کلافه و مضطرب بودم و ناراحتی‌هایی مانند سردرد، خستگی، بی‌حوصلگی، عصبانیت اختلال در خواب و... را از عوارض آن می‌دانستم و احساس ناخوشایندی نسبت به خودم پیدا کرده بودم تا اینکه راه غلبه بر آن را پیدا کردم نه! اشتباه نکنید هدفم تبلیغ کتابم نیست چون انتخاب نهایی با شماست نه من! بلکه قصدم ارائه راه‌هایی است که خود و دیگران از آن نتیجه مطلوب گرفته‌ایم و به دنبال احساس وظیفه کتاب حاضر را با تحقیق و پژوهش فراوان برای شما نوشتم.

به هر حال با مطالعه کتاب‌های متعدد در زمینه اصول تغذیه صحیح و اصلاح رفتارهای بد غذایی توانستم در مهار چاقی و کاهش وزن و از همه مهم‌تر ثابت ماندن بر وزن ایده‌آل موفق شوم و این مطلب من را واداشت تا موفقیت بدست آمده را به افراد چاق نیز توصیه کنم تا شاید این افراد نیز بتوانند از تناسب اندام خودشان لذت ببرند. ابتدا با این فرمول وزن خود را محاسبه کردم.

وزن ایده‌آل = $100 - \text{طول قد (سانتی متر)}$ $59 = 100 - 159$

وزن ایده‌آل من بین ۵۹ تا ۶۱ کیلوگرم می‌تواند باشد. $\rightarrow 59$

کیلوگرم = $100 - 159$ سانتی‌متر

با توجه به وزن من که حدود ۷۴ کیلوگرم بود و با کم کردن ۵۹ از

۷۵ اضافه وزن را بدست آوردم.

کیلوگرم اضافه وزن ۱۵ = اضافه وزن = وزن ایده آل - وزن فعلی
پس از آگاهی از اضافه وزن و تصمیم قطعی برای کاهش آن در زمینه
علل اضافه وزنم تحقیق و بررسی کردم و بالاخره به این نتایج دست
یافتم:

۱- یکی از علل اضافه وزن کم تحرکی و یک جانشینی من بود.
(شاید به علت کار تحقیق و پژوهش و نوشتن)

۲- با عجله و تندتند غذا خوردن در نتیجه بیشتر از نیاز بدنم غذا
می خوردم و بدن کالری اضافی را تبدیل به چربی می کرد.

۳- از شیرینیجات و حبوبات و مواد فیبردار کمتر استفاده می کردم.

۴- استفاده تقریباً زیاد از نمک طعام.

۵- عدم برنامه ریزی صحیح غذایی (صبحانه - نهار - شام) و
دلیلش نداشتن جدول غذایی مناسب و استفاده نکردن از همه
گروههای غذایی بود.

۶- پوسیدگی بعضی از دندانها و در نتیجه خوب نجویدن غذا.

۷- نداشتن برنامه ورزشی مرتب روزانه در نتیجه تحرک کمتر.

پس از پی بردن به برخی علل چاقی درصدد اصلاح آنها برآمدم:

۱- بعد از هر یک ساعت نشستن برای انجام کارم به طور مرتب

۱۰ دقیقه قدم می زنم و چند حرکت ورزشی نیز انجام می دهم.

۲- موقع صرف غذا ابتدا آن را خوب نگاه می کنم و مواد تشکیل

دهنده آن را ورنه از می کنم و سپس اگر ارزش خوردن داشت آن را

ابتدا خوب جویده و سپس می خورم و در غیر این صورت از خوردن

آن منصرف می شوم.

۳- به طور مرتب همراه غذا سبزیجات تازه و سالاد میل می‌کنم و از حبوبات و مواد فیبردار و سیوس‌دار هم غافل نشده‌ام.

۴- به جای استفاده از نمک، نمکدان را پر از سبزیهای معطر مانند مرزه، ترخون، گشنیز، جعفری و یک قاشق چایخوری نمک یددار کرده و به جای نمک از آن لذت می‌برم.

۵- جدولی از انواع غذاهایی مانند: چلوها، پلوها، خورش‌های گوناگون غذاهایی که با ماهی درست می‌شوند، آش‌ها، سوپ‌ها، غذاهای کم‌حجم و مقوی، غذاهای حاوی سبزیجات و خلاصه انواع غذاهای متنوع و دسته‌بندی شده درست کرده و در آشپزخانه نصب کرده‌ام تا موقع تهیه و انتخاب غذا دچار مشکل نشوم و به راحتی غذای مورد علاقه‌ام را انتخاب و تهیه کنم.

۶- با تقسیم وعده‌های غذایی به ۵ وعده غذایی (صبحانه- میان وعده ناهار- ناهار- میان وعده قبل از شام- شام) حجم کمتری از غذا را می‌خورم و بدون اینکه گرسنگی بکشم زودتر وزنم کاهش پیدا می‌کند.

۷- ورزشی روزانه مناسب روحیه‌ام انتخاب کرده و روزانه به طور مرتب و منظم ۳۰-۴۵ دقیقه آن را انجام می‌دهم.

۸- حجم غذای خود را به تدریج کم کرده و در مدت یک ماه به نصف رسانده‌ام تا معده به کم خوردن عادت کند در واقع من سبک زندگی خود را عوض کرده و از این روش جدید زندگی لذت می‌برم و بعد از مدتی که به سایز و اندازه دلخواهم رسیدم بدون اینکه به

عوارضی مانند ضعف، خستگی، ریزش مو، بی حالی که از عوارض لاغری غیر اصولی است دچار شوم.

۹- در پایان هر ماه خودم را وزن می کنم تا اگر از کاهش وزنم راضی نبودم تحرک و ورزش را بیشتر کنم تا به وزن ایده آل برسم.

و اینک سالم، شاداب، سر حال و با نشاط هستم و دیگر دوستان و آشنایان که با همین روش کاهش وزن داشته اند نیز همین احساس من را دارند. و از اینکه توانسته ام این وصله ناجور (چاقی) را از خود جدا کنم به خود می بالم و احساس غرور می کنم. امیدوارم شما نیز بتوانید با مطالعه دقیق کتاب فوق و دیگر کتب تغذیه نکات مفید و کلیدی آن را روی خود پیاده کرده و با اصلاح عادات بد غذایی خود برای همیشه از شر این بخک (چاقی) رها شوید و این فقط با همت و اراده خودتان میسر است.

کتاب حاضر شامل هفت فصل است:

فصل اول: محدوده ی چاقی و لاغری و تعریف هر کدام و طرز محاسبه دقیق وزن.

فصل دوم: نقش حیاتی مواد مختلف غذایی در بدن و عوارض عدم استفاده از این مواد ضروری در بدن

فصل سوم: طرز محاسبه متابولیسم (سوخت و ساز) و تعریف و شناخت آن و همین طور آوردن رژیم های غذایی متنوع.

فصل چهارم: روش های درمان چاقی - تفاوت بین رژیم های نامتعارف و غیر علمی و رژیم های متعارف و علمی و راهکارهای مناسب کاهش وزن.

فصل پنجم: نقش ورزش و تحرک در سلامت بدن - ارائه انواع ورزش و فواید ورزش، اثرات ورزش روی انواع بیماریها.

فصل ششم: نمونه‌های متنوعی از پرسش و پاسخ در موضوعات گوناگون.

فصل هفتم:

در این فصل نکات متنوع، جالب و مفید گنجانده شده است. به امید اینکه کتاب حاضر پنجره‌ی جدیدی از زندگی لذت‌بخش را بر روی شما بگشاید و از وجود نازنین و زیبای خود لذت ببرید. موفقیت شما آرزوی من است.

قم - گوهر پناهی

۱۳۸۷/۵/۲۷ - نیمه شعبان ۱۴۲۹