

۲۵ مورد مقابله با استرس

آزمون طول عمر و استرس

انقلاب ضد پیری



سرشناسه	کلاتز، رونالد، ۱۹۵۵م Klatz, Ronald
عنوان و نام پدیدآور	۲۵ مورد مقابله با استرس نویسنده رونالد کلاتز، رابرت گلدمن، مترجم سیفاله اسدی، ویراستار بهاره اشجع.
مشخصات نشر	تهران، اشجع، میکائیل، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	۹۷۸۹۶۴۲۶۱۳۱۲۴
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	این کتاب ترجمه بخشی از کتاب The new anti-aging revolution است.
موضوع	طول عمر.
موضوع	مکمل‌های مواد غذایی.
موضوع	هورمون درمانی، فشار روانی
شناسه افزوده	گلدمن، باب، ۱۹۵۵م Goldman, Bab
شناسه افزوده	اسدی، سیفاله، ۱۳۲۳، مترجم
شناسه افزوده	اشجع، بهاره، ۱۳۵۹، ویراستار
شناسه افزوده	انقلاب ضد پیری جدید، ۱ ج.
رده بندی کنگره	۱۳۸۶ ج ۱ ک ۸ RA۷۷۶/۷۵۱
رده بندی دیویی	۶۱۲/۶۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۱۵۳۸۰



میکائیل



انتشارات اشجع

۲۵ مورد مقابله با استرس

نویسنده :	دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گلدمن
مترجم :	دکتر سیفاله اسدی
ویراستار :	بهاره اشجع
ناشر :	اشجع
چاپ :	اول - ۱۳۸۷
تیراژ :	۳۰۰۰ جلد
قیمت :	۱۹۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۱۴-۴

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، پلاک ۱۷۸

تلفن: ۲۲۵۱۲۸۳۴ و ۲۲۵۲۰۷۰۲

جهت ارتباط با مترجم یا شماره ۴۴۰۷۹۱۲۸ و ۹۱۲۱۲۳۵۴۳۷ تماس بگیرید

خرید اینترنتی در سایت انتشارات اشجع www.ashja.com

فهرست مطالب

۸	فصل اول
۸	اسرار ابدیت
۹	مردی که از زمانش پیشی گرفت: Jack LA Lanne
۱۱	مردی که هنوز استوار است: Bob Delmonteque
۱۲	بدن سازی برای تمام عمر: Bill Pearl
۱۳	شنا در برابر امواج: George Farnsworth, Tom Rice
۱۴	وزنه برداری: Helen Zechmeister
۱۴	مقابله با مصائب: A.J.Puglizevich
۱۵	مبارزه دلیپذیزی با جاذبه: Kent Diehl
۱۶	پرش در آب: Luella Tyra
۱۶	مبارزه برای قهرمانی، ورزشکاران زبده
۱۶	ورزشکاران سالمند، مرزها را زیر پا می گذارند
۱۸	فصل دوم
۱۸	خواب، مایه تجدید حیات
۲۱	کمبود خواب و سالمندی
۲۴	نیاز به خواب و سالمندی
۲۶	خواب لازمه طول عمر است
۲۷	زمانی که خواب هستید خود را احیا کنید
۲۹	فصل سوم

اعضای مصنوعی ۱۳۱

تداوم انگیزش عصبی ۱۳۱

به سوی طب تغییر یافته ۱۳۴

فصل هشتم ۱۳۶

آزمون طول عمر ۱۳۶

برنامه ریزی بر اساس دانسته‌های جدید شما ۱۳۷

www.ketaboo.ir

مقدمه مترجم

ما همه بر این موضوع واقفیم که اگر جسم انسان به هر علت رنجور و از نظر توان ضعیف شود و قدرت بدنی تحلیل رود، توان تفکر و تعقل انسان سلب و اراده اش کم می شود، همان گونه که در افراد پیر و سالمند می بینیم جسم ضعیف آنها به مرور بیماری و مشکلات زیادی را برایشان به همراه می آورد و عملکرد و مهارت هایشان را کاهش می دهد و گرفتار آلزایمر و انواع دیگری از بیماری های ناتوان کننده می شوند.

می توان این گونه برداشت کرد که رسیدن به سلامت و کاهش علائم پیری می تواند باعث پیشگیری از بروز چنین حوادثی شود. بنابراین تمام کسانی که علاقه ای وافر به سلامت جسمی و روانی خود و مبارزه با فرایند پیری دارند، می توانند به طول عمر خود بیفزایند و در سلامت و تندرستی کامل زندگی کنند.

امید است که مطالب این کتاب شمارا برای طول عمر بیشتر و مبارزه با سالمندی ترغیب نماید.