

زَیْبِ هَايِ عَزَائِي لَاَعْرِي

(درمان چاقی)



محسن احمدی

کارشناس امور تغذیه

www.ketab.ir

سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی لاغری (درمان چاقی) / محسن احمدی.
 مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان: آشیانه برتر: شهید حسین فهمیده، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۲۶-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتاب حاضر توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
 مؤلف: رژیم لاغری

موضوع: رژیم غذایی کم کالری
 رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۲، الف ۳۶، الف ۲۲۲/۲ RM
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
 شماره کتابخانه: ۳۴۰۹۰

رژیم های غذایی لاغری (درمان چاقی)



الف: محسن احمدی
 نشر: یاقوت سپاهان
 ناشران همکار: آشیانه برتر، شهید فهمیده
 مجری تولید: کتابسرای سلام
 نوبت چاپ: نهم / اول / اشر
 سال چاپ: زمستان ۱۳۹۲
 تعداد صفحات / قطع: ۱۲۰ / رقعی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۲۶-۵
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 بهاء: ۴۵۰۰ تومان

کتابسرای سلام
 آماده دریافت سفارش و ارسال کتب منتشره
 خود از طریق فروشگاه اینترنتی می باشد.
 WWW.BOOKSLAM.IR

مجموعه مجری تولید: کتابسرای سلام
 مدیر تولید: مرتضی قاسم پور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، مصطفی قاسم پور
 آسپه لاریجه، آرزو صالحی، پرینا بهمنی، آصفه قاصدلی
 مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسم پور، سمیه سعیدی، ندا سعیدی
 حسین عزیزی، زهرا کارگر

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۹	مشکلات ناشی از چاقی.....
۱۲	روش‌های تشخیص چاقی.....
۱۴	روش‌های سنجش چاقی.....
۱۵	نمونه‌های گرفتن.....
۱۶	فرمول‌های BMI.....
۱۷	استفاده از جداول وزن.....
۲۰	وزن متناسب با قد.....
۲۵	روش BMI.....
۲۶	روش اندازه‌گیری ضخامت پوست.....
۲۸	آمادگی برای لاغر شدن.....
۲۹	برای لاغر شدن تصمیم جدی بگیرید.....
۳۰	راههای درمان چاقی.....
۳۴	علتهای چاقی.....
۳۹	چرا لاغر نمی‌شوم؟.....
۴۱	چاقی در افراد خاص.....
۴۲	چه غذاهایی مرا چاق می‌کنند؟.....
۴۳	رژیم غذایی.....
۴۸	انتخاب رژیم غذایی.....
۵۸	رژیمهای غذایی با انرژی مشخص.....
۶۱	رژیم دارای ۱۲۰۰ کیلو کالری انرژی.....

۶۳	رژیم دارایی ۱۳۰۰ کیلو کالری انرژی
۶۵	رژیم دارایی ۱۴۰۰ کیلو کالری انرژی
۶۷	رژیم دارایی ۱۵۰۰ کیلو کالری انرژی
۶۹	رژیم دارایی ۱۶۰۰ کیلو کالری انرژی
۷۱	رژیم دارایی ۱۷۰۰ کیلو کالری انرژی
۷۳	رژیم دارایی ۱۸۰۰ کیلو کالری انرژی
۷۵	رژیم دارایی ۱۹۰۰ کیلو کالری انرژی
۷۷	رژیم دارایی ۲۰۰۰ کیلو کالری انرژی
۷۹	رژیم دارایی ۲۱۰۰ کیلو کالری انرژی
۸۱	رژیم دارایی ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی
۸۳	رژیم دارایی ۲۳۰۰ کیلو کالری انرژی
۸۵	رژیم دارایی ۲۴۰۰ کیلو کالری انرژی
۸۷	رژیم دارایی ۲۵۰۰ کیلو کالری انرژی
۸۹	رژیم دارایی ۲۶۰۰ کیلو کالری انرژی
۹۲	رژیم دارایی ۲۷۰۰ کیلو کالری انرژی
۹۴	رژیم دارایی ۲۸۰۰ کیلو کالری انرژی
۹۷	رژیم دارایی ۲۹۰۰ کیلو کالری انرژی
۱۰۰	رژیم دارایی ۳۰۰۰ کیلو کالری انرژی
۱۰۳	رژیم دارایی ۳۱۰۰ کیلو کالری انرژی
۱۰۶	رژیم دارایی ۳۲۰۰ کیلو کالری انرژی
۱۰۸	تذکر در مورد رژیم غذایی
۱۰۹	فهرست جانشینی

- ۱۱۲ راهنمای اندازه گیری
- ۱۱۲ اشتباهای زیادم را چه کنم؟
- ۱۱۴ دوستان را نکشید
- ۱۱۵ قاتل فرزند خود نباشید
- ۱۱۶ درس و تفریح فعالیت
- ۱۱۹ جامه های سالم

دهم

از زمانی که در رشته‌ی تغذیه شدم، بیشترین سوآلی که با آن مواجه بودم، در مورد چاقی و چگرمی مطرح می‌شد. وقتی کسی متوجه می‌شد که در این رشته درس می‌خوانم، سوآلاتی در مورد چاقی به می‌پرسیدند که بیشتر آنها به چاقی مربوط می‌شد. بعضی‌ها می‌خواستند برای رژیم بنویسم. بیشتر آنها حال و حوصله نداشتند که برایشان توضیح دهم، بنابراین من از گرفتن رژیم، به دنبال کار خود می‌رفتم و مدتها بعد که آنها را می‌دیدم به من می‌گفتند که رانستم رژیم بگیریم. بعضی‌ها مسأله را جور دیگری مطرح می‌کردند، آنها می‌گفتند که رژیم گرفتن فایده‌ای ندارد، بنابراین از فکر آن بیرون آمده‌ایم.

شخصاً تعداد بسیار کمی را دیده‌ام که رژیم غذایی نامناسب و نادرستی رعایت کرده‌اند. بنابراین به این نتیجه رسیدم که اطلاعات تغذیه‌ای و دسترس به رژیم غذایی، همراه با فهرست جانشین‌ها، به‌یاری موثرتر و عملی‌تر از یک رژیم می‌باشد. به همین دلیل این همه مطلب برای یک نفر، کاری بود که عملاً امکان نداشت، بنابراین با خود کردم که مردم که مطالب را به صورت جزوهای تهیه کنم و در اختیار دوستانم قرار دهم. بعد از اینکه مدتها از تهیه‌ی این جزوه گذشت، با خود فکر کردم که می‌توانم این جزوه‌ها را به صورت کتابی درآورد تا راهنمای افراد چاق باشد.

کتابی که پیش‌رو دارید، اطلاعات مفیدی در مورد چاقی در اختیار شما قرار می‌دهد. سپس رژیم‌های مورد احتیاجتان را به صورت آماده به شما نشان می‌دهد. در این کتاب، از روش قدم به قدم استفاده کردام. یعنی هر شخص، قدم به قدم انرژی غذای خود را کاهش می‌دهد تا به رژیم خود برای کم کردن وزن برسد. سپس تا زمانی که به وزن برای بریدن، این رژیم را رعایت می‌کند. سپس دوباره قدم به قدم انرژی رژیم خود را صاف می‌کند تا به رژیم غذایی برای ثابت ماندن وزن برسد و با این رژیم تا آخر عمر، وزن مطلوب را حفظ می‌نماید.

www.ketab.ir