

رسیدن به:

وزن ایده آل و تناسب اندام

معرفی تاثیر طب سوزنی

همراه با توصیه های غذائی

تمرینات ورزشی

دکتر جهانگیر کریمیان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر مجید آویژگان

استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	: آویژگان، مجید، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: رسیدن به: وزن ایده آل و تناسب اندام: معرفی چگونگی تاثیر طب سوزنی همراه با توصیه های غذایی و تمرینات ورزشی / مجید آویژگان، جهانگیر کریمیان.
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ص: مصور.
فروست	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان؛ ۵۶۷
شابک	: 978-964-5243-16-4
وضعیت فهرست نویسی	: قیا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: پزشکی سوزنی
شناسه افزوده	: کریمیان، جهانگیر
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۲۸۱.۴۲۸۶/۲۲۲/۴۸۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۷۱۰۱۲

نام کتاب: رسیدن به: وزن ایده آل و تناسب اندام
نام نویسنده: دکتر مجید آویژگان، دکتر جهانگیر کریمیان
انتشارات: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شابک: ۴-۳۱۶-۵۲۴-۹۶۴-۹۷۸
صفحه آرای: شرکت نوین پژوه آسیا (۰۳۱۱-۶۶۴۲۶۰۵)
تعداد صفحات: ۱۸۰
لبنوگرافی: عروج
تیراژ: ۱۰۰۰
نوع ویریزی
صحافی: جیبی
تاریخ چاپ: پاییز ۸۹
قیمت: ۵۹۰۰ تومان

اصفهان- خیابان محتشم کاشانی- نبش بن بست فیض- مطب دکتر مجید آویژگان

تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۵۶۱۲۵

اصفهان- دانشگاه علوم پزشکی- دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۲۰۲۶-۲۷

کلیه حقوق این چاپ برای نویسندگان محفوظ می ماند.

توصیه‌ها برای خواننده، جهت مطالعه کتاب:

جهت مطالعه مناسب این کتاب لازم است که خوانندگان محترم ابتدا از روشها و توصیه‌های غذایی استفاده کرده به طوریکه این توصیه‌ها ملکه ذهن‌تان گردد.

در قسمت بعدی لازم است که از ورزشها به نحوی استفاده گردد که این ورزشها دارای یک انسجام، نظم و ترتیب و تداوم باشد. این نظم و ترتیب برای رسیدن به هدف کاهش وزن اساسی است و باید که رعایت گردد و خوانندگان باید که برای هر قسمت از بدن که اضافه وزن دارند یک برنامه ورزشی را انتخاب کرده و قدم به قدم پیش روند و پس از به اتمام رساندن آن به سراغ برنامه دیگری بروند.

بدیهی است که این کتاب به عنوان مکمل برای استفاده از روش طب سوزنی برای کاهش وزن بوده و شاید به تنهایی برای این هدف مناسب نباشد. لذا توصیه می‌گردد که از یک پزشک مجرب برای مشاوره طب سوزنی و انتخاب بهترین روش درمانی با طب سوزنی استفاده کنید.

مقدمه

این نگارش برای کمک به کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل در اختیاران قرار دارد. برخی از مطالب این نگارش از اینترنت گرفته شده و پس از بررسی صحت و سقم آن توسط متخصصین مربوطه در این نگارش آورده شده است که مورد استفاده شما قرارگیرد. به دلیل این که این کتاب برای شما بوده که برنامه طب سوزنی را برای کاهش وزن انتخاب کرده اید و در این مرحله نیاز به راهنمایی‌هایی برای ادامه و حفظ کاهش وزنتان دارید، لذا از در اختیار قرار دادن آن به دیگران خود داری کنید زیرا که ممکن است برای دیگران مفید فایده نباشد. به همین دلیل مسئولیتی متوجه نگارنده نمی‌باشد و از نظر شرعی و اخلاقی به جز خودتان، شخص دیگری از مطالب آن استفاده نکند. همچنین استفاده از مطالب آن بدون ذکر منبع قانوناً خلاف بوده و قابل پیگیری قانونی می‌باشد.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۷	بخش اول
۸	طب سوزنی در کاهش وزن
۱۳	مقدمه و کلیاتی عمومی برای لاغر شدن
۱۵	برنامه‌های مختلف غذایی
۱۸	دلایل حیرت آور افزایش وزن به غیر از پر خوری
۲۱	دلیل پایین نیامدن وزن
۲۵	توصیه‌های دیگر برای لاغری بعد از پر خوری
۲۸	دوازده عدد شرط درست غذا خوردن
۲۹	لاغری موضعی صورت
۳۱	نکاتی اختصاصی برای لاغر شدن
۳۴	فهرستی از غذاهای دارای کالری منفی
۴۰	شاخص قند گلیسمیک
۴۶	معرفی گیاهان مؤثر در درمان چاقی
۵۲	برنامه‌ریزی برای کاهش وزن ایده‌آل
۵۵	جداول کالری مواد غذایی
۶۳	ورزش و اضافه وزن
۶۳	فعالیت بدنی، آمادگی، پیشگیری و درمان بیماریها
۶۴	تمرینات هوازی
۶۵	ضربان قلب در مناطق تمرین

۶۶	محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین
۶۷	کنترل ضربان قلب
۶۸	انواع فعالیت‌های ورزشی هوازی
۷۱	تمرینات هوازی (قلبی - عروقی)
۷۶	تمرینات بی‌هوازی
۷۷	شکل و فرم‌های اصلی بدن
۸۱	اصول برنامه‌های ورزشی
۸۲	انواع تمرینات کششی و انعطافی

صفحه	عنوان
۸۹	بخش دوم
۹۰	تمرینات برای عضلات شکم، پهلوی، کمر و ران‌ها
۹۱	الف) تمرینات برای عضلات شکم
۱۲۲	ب) تمرینات برای عضلات پهلوی
۱۳۸	ج) تمرینات برای عضلات کمر، ران‌ها و شانه‌ها
۱۴۰	کاهش وزن عمومی بدن
۱۷۳	نظرات و انتقادات
۱۷۶	منابع
۱۷۷	پادداشت