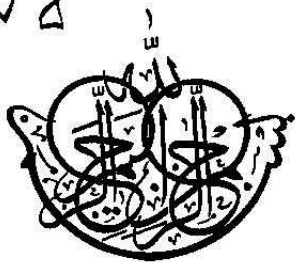


۱۳۰۳۶۷۵



یادگراها بخوانند

سمیه ابراهیمی

مریم مبارکی

سرشناسه : ابراهیمی، سمیه، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : لاغرها بخوانند/ سمیه ابراهیمی، مریم مبارکی.
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات فرهنگ ابراهیمی، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱ س.م.
 شابک : ۷۰۰۰۰ ریال : ۶-۸-۹۴۹۵۹-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : افزایش وزن
 مؤلف : لاغری — رژیم درمانی
 موضوع : رژیم غذایی
 شناسه افزوده : مبارکی، مریم، ۱۳۵۹ -
 رده بندی کد : RM ۱۳۹۳۳/۲۲۲ ۲ الف
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۴
 شماره کتابشناسی : ۳۶۹۳۸۲۵
 تاریخ درخواست : ۱۳۹۰/۹/۳
 تاریخ پاسخگویی : ۱۳۹۰/۱۰/۲۷
 کد پیگیری : ۳۶۹۱۷۴۸

نام کتاب: لاغرها بخوانند
 گردآورندگان: سمیه ابراهیمی، مریم مبارکی
 شابک: ۶-۸-۹۴۹۵۹-۶۰۰-۹۷۸
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۹۳
 لیتوگرافی و چاپ:
 نشر: فرهنگ ابراهیمی
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
Farhang.ebrahimi93@gmail.com
Afa.ebrahimi62@gmail.com
 تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۲۰۶۹۵
 برای ترویج مطالعه و کتابخوانی خواهشمند است کتاب را بعد از خواندن
 در اختیار دیگران قرار دهید.

لاغر و استخوانی هستید؟ خسته‌اید از بس به دنبال لباس‌هایی گشته‌اید که کمی چاق‌تر نشان‌تان بدهند؟ لباس‌هایی که دوست دارید، در تن‌تان زار می‌زنند؟ به انواع و اقسام توصیه‌های چاقی که هر کدام از اقوام و فامیل تجویز کرده‌اند، عمل کرده‌اید اما بی‌فایده بوده؟ راه‌حل شما پیش ماست؛ فقط نباید زود مایوس شوید! بدن شما برای تغییر متابولیسم خود به زمان زیادی نیاز دارد بنابراین کوتاه نیایید و تا به خواسته‌تان نرسیده‌اید از تلاش دست برندارید. اولین و بهترین توصیه‌ای که برای چاق شدن می‌توان به آن عمل کرد، مراجعه به متخصص تغذیه است چراکه چاق نشدن و لاغر ماندن مثل هر مشکل دیگری، علل زیادی دارد و تشخیص درست آن درمان را برای فرد راحت‌تر و سریع‌تر می‌کند. با این حال توصیه‌های کلی در این زمینه زیاد است که در این کتاب با مهم‌ترین آن‌ها آشنا می‌شوید.

امیدوارم از این کتاب راضی باشید و بنده را از دعای خیرتان بی‌نصیب نفرمائید.

فهرست مطالب

۷	کالری بیشتری مصرف کنید.....
۱۳	انورکسیا چیست؟.....
۱۳	نشانه‌های انورکسیا.....
۱۵	انورکسیا چیست؟.....
۱۶	راه افزایش اشتها.....
۱۹	شما هم می‌خواهید چاق شوید؟.....
۲۰	دلایل شام لاغر بودن.....
۲۱	بی‌اشتها هستید؟.....
۲۲	غذاها که کالری را به بدن شما زور چنان می‌کنند!.....
۲۲	افزایش وزن با افزایش اشتها.....
۲۵	انورکسیا؛ اخلاقی مدینه.....
۲۹	تفاوت بین رژیم غذایی سالم و انورکسیا.....
۲۹	با کم خوری عصبی چه کنیم؟.....
۳۰	چگونه تا عید ۱۰ کیلو چاق شویم؟.....
۳۰	بی‌اشتهایی نشانه چیست؟.....
۳۱	درمان بی‌اشتهایی.....
۳۳	اولین قدم برای درمان لاغری چیست؟.....
۳۴	۱۰ خوراکی سالم مخصوص لاغرها.....
۳۶	۱۰ راه افزایش اشتها.....
۳۹	چگونه با روش‌های سالم وزن خود را زیاد کنیم.....
۳۹	افزایش وزن سریع با چند توصیه غذایی.....
۴۲	۵ واقعیت در مورد بی‌اشتهایی عصبی.....
۴۳	لاغری ناگهانی را جدی بگیرید!.....
۴۴	اختلالات غذایی جدی.....
۴۴	بیمار مبتلا به انورکسیا.....
۴۴	دغدغه‌های فکری و مشکلات روحی.....
۴۶	عوامل دیگر لاغری ناگهانی.....
۴۶	راه‌های درمان لاغری ناگهانی.....
۴۷	نکات لازم برای افزایش وزن.....
۴۷	BMI یا شاخص توده بدنی به چه کار می‌آید؟.....
۴۸	نکات قابل توجه برای افزایش وزن.....
۴۹	توصیه‌های لازم برای افزایش وزن.....
۵۳	دلیل لاغری.....
۵۵	چگونه اشتهاهای خود را افزایش دهیم؟.....

۵۷	اما تغییرات رفتاری مناسب.....
۵۸	دکتر کرمانی از نقش باور در کنترل وزن می نویسد.....
۶۴	لاغرها کمتر به این بیماری مبتلا می شوند.....
۶۵	لاغرهایی که فکر می کنند چاقند.....
۶۷	چگونه می توان متابولیسم بدن را کند کرد؟.....
۶۸	مواد غذایی مناسب.....
۶۹	توصیه های دیگر.....
۶۹	طب سنتی، خوب چاق می کند!.....
۷۳	برنامه غذایی مناسب برای چاق شدن.....
۷۵	لاغرها بخوانند، چطور ۳ ماهه ۱۰ کیلو اضافه کنیم؟.....
۷۹	چ لاغری صورت با ۸ کلید جادویی.....
۸۲	چربی های در دسرساز.....
۸۴	لبیع چاق.....
۸۴	با ایر ماه چاق می شوید.....
۸۶	بی اشتیهی، نیم، لایل و راههای مقابله با آن.....
۸۹	۲۵ روش برای سو اندن ۵ کالری در یک روز.....
۹۶	این اختلال چاق و لاغر نمی شناسد.....
۹۶	چربی لازم است، اما به انداز.....
۹۷	چرا چربی خون بالا می رود؟.....
۹۸	نشانه های افزایش چربی خون.....
۹۸	چربی؛ چاق و لاغر نمی شناسد.....
۹۹	دلایل لاغری ناگهانی.....
۹۹	اختلالات غذایی جدی.....
۱۰۰	عوامل دیگر لاغری ناگهانی.....
۱۰۱	راههای درمان لاغری ناگهانی.....
۱۰۱	۱۰ خوراکی باور نکردنی برای لاغرها.....
۱۰۵	ورزش؛ این بار برای فرار از لاغری.....
۱۰۷	برای افزایش وزن چه نکاتی لازم است؟.....
۱۱۲	منابع.....