

آمادگی ذهنی

+

اصلاح الگوهای نادرست غذایی

+

ورزش

=

تناسب اندام

نویسنده:

سمانه ملکی حاجی آبادی

سرشناسه	: ملکی حاجی آبادی، سمانه، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی ذهنی + اصلاح الگوهای نادرست غذایی + ورزش = تناسب اندام
مشخصات نشر	: کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ ص.
شابک	: 978-600-7863-23-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: کم کردن وزن - تأثیر تغذیه.
موضوع	: تمرین های لاغری
رده بندی ککره	: RM ۲۲۲/۲ م ۷۵ ۱۸ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتاب شناس ملی	: ۴۱۵۹۴۵۶



نام کتاب	آمادگی ذهنی + اصلاح الگوهای نادرست غذایی + ورزش = تناسب اندام
نویسنده	سمانه ملکی حاجی آبادی
ناشر	: انتشارات آوای ویانا
نوبت چاپ	: ۱ - ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
صفحه آرا	: معماری - قلم نگار
ویراستار ادبی	: معصومه برق و علی ندین
قیمت	: ۷۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۲۳-۷

دفتر انتشارات: کرج - جهان شهر - خیابان استانداری البرز - تلفن تماس: ۰۲۶-۳۴۱۲۱۰۰

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

وب سایت: www.avaiveyana.com

ketab.ir

خرید اینترنتی کتاب:

info@avaiveyana.com

صفحه آرای از مؤسسه قلم نگار: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۰۳۵

ارتباط با مؤلف: samanemalekil@gmail.com

هرگونه نسخه برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

- سخن نویسنده: ۹
- مقدمه ۱۰
- شش بلایی که چاقی سرمان می آورد ۱۱
۱. چاقی بیشتر با اختلالات خواب مواجه می شوند: ۱۲
۲. سرطان در دهن است: ۱۲
۳. چاقی = انزوا و دوری از بقیه: ۱۲
۴. افراد چاق معتاد عذایی شوند: ۱۳
۵. چاق ها زودتر پیر می شوند: ۱۳
۶. مرگ و میر ناشی از چاقی جدی است: ۱۳
- در ابتدا باید چه کنیم؟؟؟ ۱۵
- آمادگی ذهنی ۱۷
- به خودتان بگویید: ۱۹
- تصور لاغری را در ذهنتان مرور کنید: ۱۹
- پس از همین لحظه: ۱۹

چه کارهایی باید قبل از شروع اصلاح الگوهای نادرست غذایی انجام

دهیم؟؟؟..... ۲۱

۱- استفاده از چای سبز..... ۲۱

۲.تنظیم زمان غذا خوردن..... ۲۳

اصلاح نادرست الگوهای غذایی..... ۲۴

چگونه یک رژیم مناسب برای خودم تنظیم کنم؟؟..... ۲۴

چهار هفته‌ی اول رژیم..... ۲۶

اما چه موقع الگوی تغذیه‌ای ما اصلاح شده و دیگر نیازی به کاهش

مقدار مواد غذایی نیست؟؟؟؟..... ۲۹

علل ناکامی در رژیم‌های لاغری:..... ۳۲

فیبر چیست؟..... ۳۴

فیبرها چگونه به روند کاهش وزن کمک می‌نمایند؟..... ۳۶

چند راهکار برای افزایش دریافت فیبر غذایی..... ۳۷

بیوست در رژیم..... ۳۸

مراقب موها و ناخن‌هایتان در طول رژیم باشید: ۴۰.....

ورزش ۴۲.....

حرف آخر ۴۶.....

منابع ۴۸.....

www.ketab.ir

سخن نویسنده:

در ابتدای سخن خدای بخشنده و مهربان را شاکرم که به من توفیق نوشتن این کتاب را داد.

اینجانب سمانه ملکی، که در سن ۱۸ سالگی درست در سنی که وارد دانشگاه ششم تصمیم به رژیم لاغری گرفتم البته هم‌اکنون که شما این کتاب را می‌خوانید من نسبت به رژیم لاغری تغییر کرده است و به‌نظر من مهم‌تر از هر چیزی الزوی تغذیه‌ی سالم است. من توانسته‌ام با رعایت کردن مطالبی که در این کتاب نوشتم بیست و هشت کیلو وزن کم کنم. این کتاب درباره‌ی روش‌هایی برای کاهش وزن به همراه سلامتی است. کتابی که هم‌اکنون در دست شماست حاصل سه سال تلاش اینجانب می‌باشد که شامل تجربیات شخصی بنده در زمینه‌ی مادیکی ذهنی برای شروع یک رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح عادت‌های نامناسب غذایی است.

این کتاب می‌تواند مورد مطالعه‌ی افرادی که به دنبال تناسب اندام و سلامتی هستند قرار بگیرد.

