

رژیم غذایی برای زندگی طولانی

راهنمای تغذیه و تمرینات ورزشی

انقلاب ضد پیری



سرشناسه

کلاتس، رونالد، ۱۹۵۵م Klatz, Ronald

عنوان و نام پدیدآور

رژیم غذایی برای زندگی طولانی / نویسنده رونالد کلاتز، رابرت گلدمن، مترجم سیفاله اسدی، ویراستار بهاره اشجع.

مشخصات نشر

تهران، اشجع: میکائیل، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری

۸۸ص.

شابک

۹۷۸۹۶۴۴۶۱۳۱۳۷

وضعیت فهرست نویسی

فیا

یادداشت

این کتاب ترجمه بخشی از کتاب The new anti-aging revolution است.

موضوع

طول عمر.

موضوع

مکمل های مواد غذایی.

موضوع

هورمون درمانی، رژیم غذایی درمانی

شناسه افزوده

گلدمن، باب، ۱۹۵۵م Goldman, Bab

شناسه افزوده

اسدی، سیفاله، ۱۳۲۲. مترجم

شناسه افزوده

اشجع، بهاره، ۱۳۵۹، ویراستار

شناسه افزوده

انقلاب ضد پیری جدید، ج ۱

رده بندی کنگره

۱. ج ۱۳۸۶، ۸۸ الف RAYY6/75/KA

رده بندی دیویی

۶۱۳/۶۸

شماره کتابشناسی ملی

۱۱۱۵۴۷۱



میکائیل



انتشارات اشجع

رژیم غذایی برای زندگی طولانی

نویسنده : دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گلدمن

مترجم : دکتر سیفاله اسدی

ویراستار : بهاره اشجع

ناشر : اشجع

چاپ : اول - ۱۳۸۷

تیراژ : ۳۰۰ جلد

قیمت : ۱۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۱۳-۷

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

تلفن: ۲۲۵۲۰۷۰۲ و ۲۲۵۱۲۸۳۴

جهت ارتباط با مترجم با شماره ۴۴۰۷۹۱۲۸ و ۰۹۱۲۱۲۳۵۴۳۷ تماس بگیرید

www.ashja.com

خرید اینترنتی در سایت انتشارات اشجع

فهرست مطالب

۶	فصل اول:.....
۷	رژیم غذایی برای زندگی طولانی.....
۷	مشکلات مربوط به وزن بالا و چاقی.....
۸	چاقی / وزن بالا طول عمر را کاهش می دهد.....
۹	رژیم غذایی، آخرین تحقیقات.....
۱۱	ترس در رژیم غذایی.....
۱۳	خطرات چربی.....
۱۴	فواید رژیم غذایی مناسب.....
۱۷	صحیح خوردن برای زندگی طولانی تر.....
۲۱	راهی سالم تر برای خوردن: رژیم غذایی مدیترانه ای.....
۲۳	استفاده و سوءاستفاده از چربی در رژیم غذایی.....
۲۵	فیبر، پاسخی در برابر چربی ها.....
۲۶	مسئله کلسترل.....
۲۸	غذاهای مفید.....
۲۸	سیر و پیازها: غذاهای معجزه گر.....
۳۱	دانه لوبیا (سویا): راه حل نهایی.....
۳۳	آب: آب بهترین است.....
۳۶	غذاهای مشکوک.....
۳۶	پروتئین: شمشیر دو لبه.....
۳۷	نمک های حساس.....
۳۸	غذاهای کشنده (مرگ آور).....
۳۸	قند، شیرین و مرگ آور.....
۴۰	تغذیه شخصی.....

فصل دوم: ۴۱

اساس دفع سموم ۴۱

از ایمنی تا ابدیت ۴۱

روده ها ۴۲

سالمندی از لب های شما شروع می شود ۴۳

گام های آسان برای افزودن فیر بیشتر به رژیم غذایی شما ۴۷

کبد ۴۸

نکته هایی برای پاک سازی کبد ۴۹

فصل سوم: ۵۳

ورزش برای طول عمر بیشتر ۵۳

اثرات جسمی سالمندی ۵۴

متابولیسم و بدن پیر ۵۴

سالمندی و قدرت عضلانی ۵۵

سالمندی و توده استخوانی ۵۵

سالمندی و انعطاف پذیری ۵۶

یا استفاده کنید یا از دست بدهید ۵۶

ورزش چگونه با سالمندی مبارزه می کند ۵۷

ورزش برای بقای عمر ۶۰

آماده شدن ۶۱

تست شماره ۱: تست پلهای ۶۲

وضعیت ۶۲

تست شماره ۲: ضربان قلب اصلی خود را بشناسید ۶۳

به تدریج ورزش کنید ۶۴

منظم باشید ۶۴

فا امید نشوید ۶۴

برنامه ریزی برای یک برنامه ورزشی ۶۵

۶۵	گرم کردن
۶۶	ورزش های هوازی (ایروبیک) را نیز اضافه نمایید
۶۹	سرد کردن
۶۹	علائم هشدار دهنده برای توقف ورزش
۷۰	شروع، ورزش برای جوان شدن
۷۱	ده ورزش مفید
۷۱	الف) چرخه زندگی نایی چی
۷۲	ب) راه بروید، هل دهید، بکشید و بپرید
۷۳	ج) کوهی از درون یک گودال
۷۴	د) بالا بردن لگن
۷۴	ه) وضعیت انسان - گربه
۷۵	و) سمفونی شماره ۵
۷۶	ز) مسابقه طناب کشی با حوله
۷۷	م) رقص فلاینگو
۷۸	ی) انداختن پاها
۷۹	س) مشت بزنید
۸۰	ورزش های قدرتی
۸۱	ورزش قدرتی
۸۲	الف) حالت نیمه نشسته
۸۳	ب) نشستن با دمبل
۸۳	ج) نیمه نشستن تا حد نیمکت
۸۴	د) ریه به جلو
۸۵	ه) ریه به طرفین
۸۵	حداکثر استفاده را از برنامه ورزشی خود بکنید

مقدمه

وقتی در طول دوران های مختلف به سیر سلامتی، بیماری ها و طول عمر افراد نظر می کنیم، متعجب می شویم زیرا می بینیم که امروزه ابزار و تکنیک های گوناگون پزشکی، پیشرفت بسیار قابل توجهی پیدا کرده اند و بسیاری از امراض و میکروب ها شناسایی شده اند و به تاثیرات مفید بسیاری از مواد غذایی و شیوه های جدید پزشکی پی برده اند و داروهای متعدد و گوناگونی ساخته شده اند که می توانند تاثیرات مثبتی را بر روی افراد داشته باشند و باعث بهبودی و افزایش طول عمر شود.

بنابراین رسیدن به سلامت جسمی و روانی و افزایش طول عمر بستگی به عوامل متعدد و مختلف دارد، که با همپوشی یکدیگر باعث غلبه فرد بر پیری می شود به همین دلیل، کتابی که در حال حاضر پیش روی شماست، سعی کرده است تا با پرداختن به عوامل گوناگون در رابطه با غلبه بر پیری و افزایش طول عمر، شما را به این باور برساند که در هر زمان، در هر سنی و در هر جایی می توان بر پیری غلبه کرد. هیچ وقت برای این کار دیر نیست. می توانید از همین جا شروع کنید و آینده ای همراه با سلامت جسمی و سلامت روانی برای خود فراهم کنید.

این کتاب شامل سه فصل می باشد که در فصل اول به رژیم غذایی مناسب، فصل دوم اساس دفع سموم از بدن و مشکلات روده ای و کبدی بیان شده است. در فصل سوم طریق صحیح ورزش کردن و متابولیسم کلی بدن مورد بررسی قرار گرفته است.

امیدوارم مطالعه این کتاب باعث گردد تا شما کمی بیشتر به سلامت خود علاقمند شوید و سعی کنید تاثیرات مثبت عوامل مطرح شده در این کتاب را در زندگی خود به کار گیرید، تا تنی سالم و عمری طولانی داشته باشید.