

شما که اضافه وزن دارید
و از انواع رژیم های غذایی مایوس شده اید، بخوانید

«رژیم و ماندن در وزن ایده آل»

نویسنده:

حسین مستاری

سرشناسه: مستشاری، حسین، ۱۳۳۲ -

عنوان و نام پدیدآور: رسیدن و ماندن در وزن ایده‌آل / حسین مستشاری.

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: 7 - 994 - 477 - 964 - 978

موضوع: کم کردن وزن - - به زبان ساده

موضوع: رژیم غذایی - - به زبان ساده

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ر ۵ ۴۶ م ۲ / ۲۳۲ RM

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳ / ۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۷۸۶۸۰



انتشارات سخن گستر

مشهد - خیابان ابن‌سینا - بین ابن‌سینا ۱۶ و پاسور - شماره ۱۷۴

تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵

Sokhangostar.com

Sokhangostar76@gmail.com

نام کتاب: رسیدن و ماندن در وزن ایده‌آل

نویسنده: حسین مستشاری

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپ: میثاق

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۷-۹۹۴-۴۷۷-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

عنوان صفحه

۱. پیش گفتار ۷
۲. چاقی ۱۰
۳. عدد ثابت بدن ۱۲
۴. وزن ایده آل ۱۴
۵. چگونه عدد ثابت بدنمان را محاسبه نماییم؟ ۱۶
۶. کالری چیست؟ ۱۹
۷. رابطه کالری و چربی ذخیره شده در بدن ۲۰
۸. میزان چربی مورد نیاز بدن ۲۳
۹. رابطه ورزش با کاهش وزن ۲۶
۱۰. بیماریها و چاقی ۲۹
۱۱. گرسنگی و ترشح اسید معده و تعداد وعده های غذایی ۳۱
۱۲. سوئیچ ۳۴
۱۳. دوستان و مهمانی ها و تغذیه ۳۶
۱۴. داروهای ضد چاقی ۳۷

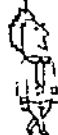
۱۵. وسایل ضدچاقی ۳۹
۱۶. دستگاه‌های ورزشی جهت لاغری ۴۰
۱۷. حجم معده و غذا ۴۱
۱۸. چه بخوریم چه نخوریم؟ ۴۳
۱۹. انواع رژیم‌های غذایی ۴۵
۲۰. گیاه‌خواری ۴۷
۲۱. خام گیاه‌خواری ۴۹
۲۲. پوشیدن لباس مناسب ۵۱
۲۳. چگونه عادت صحیح غذا خوردن را ضعیف می‌شود؟ ۵۳
۲۴. جهت اقدام و شروع به تنظیم خوراک چه باید کرد؟ ۵۶
۲۵. نوشته‌های دو روز از مصرف غذایی ۵۹
۲۶. کلام آخر ۶۳
۲۷. جدول کالری‌ها ۶۵
۸۰. منابع و مآخذ ۸۰



به نام خدا

۱. پیش‌گفتار

با خودم فکر می‌کردم، من که نه نویسنده‌ام و نه خیلی با آیین نگارش آشنایی دارم، چگونه پیش‌گفتار را آغاز کنم و چه بنویسم. به این نتیجه رسیدم که هدف از تنظیم یک چنین کتابی را به صورت خلاصه در قالب خاطره‌ای برای مخاطبان بیان کنم. سالهاست که روزهای جمعه با گروهی از دوستان به کوهنوردی می‌رویم. رهبری گروه را یکی از دوستانم که نویسنده‌ای با سابقه می‌باشد برعهده دارد. او تا به حال





چندین جلد کتاب نوشته است. به خاطر دارم روزی که اولین کتاب ایشان چاپ شده بود، حدود ۵۰ جلد از آن در همان جلسه هفتگی کوه‌نوردی در بین دوستان توزیع گردید. هفته بعد از آن، یکی از دوستان دیگر که خیلی به این کتاب علاقه‌مند شده بود کل کتاب را که حدود هفتصد صفحه بود، در چهار برگ خلاصه نموده و در جلسه هفتگی کوه بین تمام دوستان پخش نمود. این دوست علاقه‌مند در توضیح این حرکت خود گفت: چون کتاب را بسیار مفید دیدم و حس کردم به علت حجم زیاد شاید بعضی از دوستان حوصله خواندن آن را نداشته باشند، تصمیم گرفتم آن را خلاصه کنم و همه مطالب را در همین چهار برگ بیاورم تا دوستان با خواندن همین اوراق کل مطالب و مفاهیم کتاب را دریافت نموده و دیگر نیازی به خواندن کتاب نداشته باشند.

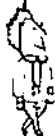
این خاطره را از آن جهت ذکر کردم که مخاطبان عزیز بدانند که کتابچه حاضر هم خلاصه سی سال دست و پنجه نرم کردن با دستورات و رژیم‌های غذایی مختلف و حاصل مطالعه مستمر و پیگیر در امر تغذیه و رژیم‌های گوناگون است. لذا با خواندن





این کتابچه تا انتهای فن لاغر شدن پیش می‌روید و دیگر نیازی به خواندن کتابهای قطور در این خصوص نخواهید داشت. امید است با خواندن این کتاب، برای همیشه از شر اضافه وزن‌رهایی یابید و عمری را به سلامت بگذرانید. انشاءالله.

www.ketab.ir





۲. چاقی

صحبت از چاق بودن و چگونه لاغر شدن و ماندن در وزن ایده‌آل که همانا لاغری است، می‌باشد.

بطور کلی چاقی در یک کلام رابطه مستقیم با مقدار تغذیه دارد. چاق‌ها باید بدانند هیچ راهی وجود ندارد که بتوانند هم غذای زیاد مصرف نمایند و هم لاغر بمانند. البته در این مورد باید به نکته دیگری هم توجه داشت که بعضی‌ها زیاد می‌خورند و چاق نمی‌شوند. علت چیست؟

در اینجا توجه شما را به تفاوت مصرف کالری در هر کیلو از وزن بدن افراد مختلف جلب می‌کنم.

هر بدنی دارای ضربی است که میزان مصرف را نشان می‌دهد. اگر بخواهیم برای آن مثالی بیاوریم آن است که بعضی از اتومبیل‌ها پرمصرف هستند و بعضی کم مصرف می‌باشند. این ضریب با درصد سوخت جهت انواع اتومبیل مشخص می‌شود.

اتومبیل‌های پرمصرف در هر صد کیلومتر حدود ۲۰ لیتر

بنزین مصرف می‌کنند و اتومبیل‌های کم مصرف در هر صد

