

الفهرس

مقدمة

11

تمهيد

13

الباب الأول

15

مقدمة.

18

ما هي السمنة؟

19

ما هي أسباب السمنة؟

19

السمنة وأمراضها.

23

علاج السمنة.

25

الوقاية من السمنة.

26

كيف تعرفين مؤشر كتلة جسمك؟

27

اعتقادات خاطئة حول السمنة.

29

كيف تنقصين وزنك وتغيرين شكلك؟

31

ما الذي يمكن أن يساعدك أيضاً؟

36

كيف تحافظين على وزنك الجديد؟

38

الباب الثاني

39

مقدمه.

42

أنواع الغذاء.

43

ما هو السعر الحراري وكيف نحرقه؟

44

ماذا يعنى تعبير التمثيل الغذائي بالضبط؟

45

كيف يمكنك معرفة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها

45

كل يوم؟

45

الأطعمة المسموح بها.

46

الأطعمة الممنوعة.

48

أنتي ما تأكلين.

49

شكل لبرنامج غذائي

50

توصيات (مهمة جداً).

52

العملاق الأخضر (طبق السلطة).

54

جدول محتويات الأغذية من السعرات الحرارية.

64

الباب الثالث

مقدمه.

أهم فوائد الرياضة المنتظمة.

لا يوجد وقت للرياضة.

الوقت والمجهود مقابل الصحة والرشاقة.

كيف تبدأين ممارسة الرياضة؟

ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة؟

رفيق التدريب.

هل يمكن الاعتماد فقط على الرياضة كأساس لإنقاص

الوزن؟

الإحماء (التسخين) والتهدئة (التبريد) وأهميتهما.

أعرفي عضلات جسمك قبل ممارسة التدريبات.

التدريبات :

الأفخاذ الرشيقه.

الأرداف المتناسقة.

البطن المسطحة

الأذرع الجميلة

جدول للفترة الأولى.

جدول للفترة الثانية.

جدول للفترة الثالثة

ما معنى المجموعة والتكرار؟

الباب الرابع

مقدمة.

التدخل الجراحي.

جراحة شفط الدهون.

الاستئصال الجراحي للدهون.

استئصال جزء من المعدة أو ربطها.

بالون داخل المعدة.

خفض الوزن عن طريق الأجهزة الموضعية.

أوهام كريمات التخسيس.

125	الباب الخامس
127	كيف تستفيد من هذا الكتاب؟
128	احذري من الأضرار المحتملة للرجيم القاسي.
129	أنتي لست الوحيدة.
131	أمس و اليوم و و
133	أتمنى لكي رحلة سعيدة.
135	المصادر والمراجع