

المحتوى

الصفحة

الموضوع

(١١ - ٢٥)	الفصل الأول: الطاقة والتمثيل الغذائي.
١٣	- ماهية الطاقة والتمثيل الغذائي.
١٥	- الطاقة المكتسبة للجسم.
١٥	- طاقة الجسم المستهلكة.
٢٠	- معادلة توازن الطاقة.
٢٢	- العوامل المؤثرة على توازن الطاقة.
(٢٨ - ٤٦)	الفصل الثاني: السمنة وتركيب الجسم.
٢٩	- مكونات تركيب الجسم : (دهن الجسم - كتلة الجسم بدون الدهن).
٣١	- المواصفات النموذجية لتركيب الجسم.
٣٤	- تأثير السن على التركيب النموذجي للجسم.
٣٤	- الفروق بين الجنسين وأثره على التركيب النموذجي للجسم.
٣٥	- الأطفال والاستعداد للسمنة.
(٤٧ - ٦١)	الفصل الثالث: قياس السمنة.
٤٩	- طريقة تقدير الوزن المثالي للجسم.
٥٣	- الارشادات الخاصة بقياسات الطول والوزن.
٥٤	- تقدير السمنة بقياس محيطات أجزاء الأجسام.
٥٦	- تقدير السمنة بقياس نسبة الدهن في الجسم.
٥٦	- طريقة قياس سمك ثنايا الجلد والدهن.
(٦٣ - ٩٤)	الفصل الرابع: طرق انقاص الوزن.
٦٦	- أولا : النظم الغذائية (الريجيم الغذائي).

من القارئ من التساؤلات الخاصة بموضوع السمنة وبعض المفاهيم

لما فإننا نأمل أن يحقق هذا الكتاب الهدف المرجو منه، ويجد فيه كل
التخلص من السمنة ما يحتاجون إليه، كما نرجو أن يكون مرجعا
بدراسة هذا الموضوع، وأن يفي هذا الكتاب المكتبة العربية ببعض ما
هذا المجال، ونأمل أن ينال جهدنا المتواضع قبول القارئ العربي في
البلدان العربية الشقيقة.

«ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا»

صدق الله العظيم

غرة محرم ١٤١٤ هـ.

أبو العلا عبد الفتاح

٢١ يونيو ١٩٩٣ م.

أحمد نصر الدين

Y.

VV

۷۲

Vc

VV

17

(110-90)

91

99

1.1

1.2

1. y

(130-111)

115

114

114

151

155

127

127

15A

128

151

151

151

(140-137)

159

١٤٠

١٤٣

الفرع الثالث: التغذية في حالات السمنة والنفاس.

(177-147)

١٤٩

10.

102

104

107

108

175

(180-17V)

(1A1 - 1A7)