

الفهرس

٦ المقدمة
٩ الفصل الأول: معلومات عامة
١٠ السمنة
١٠ مسببات السمنة
١١ لماذا نكسب الوزن؟
١١ الآثار السلبية للسمنة
١٢ الحمية
١٢ التمارين الرياضية
١٤ الفصل الثاني: أسئلة شائعة
١٩ الفصل الثالث: قبل البدء
٢٠ العامل النفسي
٢٠ الهدف
٢١ الوعد
٢٢ الحافز
٢٢ أخذ القياسات
٢٣ عملية التوزين
٢٤ نمط الحياة
٢٤ التجهيزات
٢٥ الفصل الرابع: النظام الغذائي
٢٧ البروتينات
٢٨ الكربوهيدرات
٢٨ الخضروات
٢٩ الفيتامينات
٣٠ الدهون الصحية
٣١ الألياف
٣٢ التوابل والبهارات
٣٢ طرق الطهي
٣٤ كميات الطعام وكيفية قياسها
٣٤ الوجبات الرئيسية
٣٦ وجبات السناك

٣٧	المشروبات الممنوعة
٣٧	المشروبات المسموحة
٣٧	الأطعمة الممنوعة
٣٧	اليوم الحر
٣٩	أول أسبوعين من البرنامج
٣٩	شرب الماء
٤٠	الأيض
٤١	الأكل في المطاعم
٤٢	مواجهة الجوع والشهوات
٤٣	الأكل ببطء
٤٤	المكملات الغذائية ومستحضرات التحفيز
٤٨	مثال لأسبوع كامل من الحمية
٥٠	ملخص الحمية
٥١	مصطلحات النظام الغذائي
٥٢	الفصل الرابع: النظام الرياضي
٥٣	تمارين الإحماء والإطالة
٥٦	التمارين الهوائية
٦٦	ملخص التمارين الهوائية
٦٧	مصطلحات التمارين الهوائية
٦٨	تمارين الأثقال
٦٩	تمارين الأثقال وحرق الدهون
٧٠	فوائد تمارين الأثقال
٧١	عضلات الجسم الرئيسية
٧٢	برنامج تمارين الأثقال
٧٤	دليل التمارين
٩٣	مثال على جلسة تمارين الأثقال
٩٤	ملخص تمارين الأثقال
٩٥	مصطلحات تمارين الأثقال
٩٦	الفصل السادس: حفظ اليوميات
٩٧	نصائح لحفظ اليوميات
٩٨	النماذج وكيفية إستخدامها
١٠٠	نماذج حفظ اليوميات
١٠٤	الفصل السابع: بعد إنتهاء البرنامج

الفصل الثامن: وصفات الوجبات الشهية الخاصة ببرنامج

١٠٧ "رشاقة في ١٢ أسبوع"
١٢٠ الخاتمة
