

الفهرس

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---|
| ٧ | مقدمة |
| ٩ | الفصل الأول: ذكاء الجسد في مقابل النظام الغذائي |
| ١١ | معنى ذكاء الجسد وكيفية الوصول إليه |
| ١٤ | المحاولات السابقة لإنقاص الوزن |
| ٢١ | البحث عن السراب |
| ٢٥ | الارتقاء بالعادات الخاصة بتناول الطعام |
| ٢٦ | الجينات الوراثية وعلاقتها بالوزن الزائد |
| ٢٧ | طبيعة الجسم |
| ٣١ | أهمية ذكاء الجسد |
| ٣٢ | كيفية زيادة ذكاء الجسد |
| ٣٥ | الفصل الثاني: مكونات ذكاء الجسد |
| ٣٦ | تناول الطعام بذكاء |



- ٣٧ فقدان ذكاء الجسد
- ٣٨ تناول الطعام في وجود بعض المؤثرات
- ٤١ ثقافة السمنة
- ٤٣ تناول الطعام لتحسين الحالة المزاجية
- ٤٣ قواعد تناول الطعام
- ٤٥ النظر إلى الجسم بذكاء
- ٤٥ دور الوالدين
- ٤٧ دور الأصدقاء وعارضي الأزياء والتليفزيون
- ٤٩ استخدام الجسم بذكاء
- ٥٠ العلاقة بين الجينات الوراثية وممارسة الأنشطة الرياضية
- ٥٠ تأثير البيئة المحيطة على ممارسة الأنشطة الرياضية
- ٥٢ تأثير تكنولوجيا العصر
- ٥٥ الفصل الثالث: أسباب تناول الطعام
- ٥٧ الشعور الطبيعي بالجوع



- ٥٩ إدارة الشعور بالجوع
- ٦٠ التوقف عن تناول الطعام
- ٦١ العوامل الخارجية المؤدية إلى تناول الطعام
- ٧٠ الطقوس الخاصة بتناول الطعام
- ٧٢ تناول الطعام بمعزل عن الآخرين
- ٧٦ العادات الخاصة بتناول الطعام في المناسبات
- ٧٨ تقليل تأثير العوامل الخارجية على النمط الغذائي
- ٨١ الفصل الرابع : النمط الغذائي الانفعالي
- ٨٣ تناول الطعام حسب الحالة المزاجية
- ٨٥ أنواع الحالات الانفعالية المرتبطة بتناول الطعام
- ٩٧ علاقة الأفكار السلبية بتناول الطعام
- ١٠١ بدائل تناول الطعام في أوقات الانفعال
- ١٠٦ التركيز على مشاعر معينة
- ١٠٦ التخلص من عادة تناول الطعام بعد التعرض لانفعال



- ١١٣ الفصل الخامس: بعض الملامح الخاصة بالنظم الغذائية
- ١٣٣ انتشار ثقافة اتباع النظم الغذائية
- ١١٤ مسألة جدلية كبرى
- ١١٦ نظامان غذائيان متناقضان
- ١١٨ النظم الغذائية الفاشلة
- ١٢٠ سر النظام الغذائي
- ١٢٢ دورة النظام الغذائي
- ١٢٢ آراء الأفراد في النظام الغذائي
- ١٢٦ تحديد مقدار الوزن المفقود
- ١٢٨ فوائد الوصول إلى أهدافك من النظام الغذائي
- ١٣٠ عيوب تأجيل الأنشطة الحياتية
- ١٣١ الاعتماد على توقعات ذكية
- ١٣٢ الوزن المثالي أم الوزن الواقعي أم الوزن المعقول
- ١٣٥ الاستعداد لإنقاص الوزن



- ١٣٧ بعض البيانات الخاصة بذكاء الجسد
- ١٤١ الفصل السادس: الاستمتاع بتناول الطعام
- ١٤٤ تناول الأطعمة المفضلة
- ١٤٩ الشعور بالشبع مع تناول قليل من السعرات
- ١٥١ تأثير الكميات الكبيرة من الأطعمة
- ١٥٣ تنظيم عملية تناول الطعام
- ١٥٦ عودة إلى نصائح الأمهات
- ١٥٩ تناول الطعام في المطاعم والإجازات والمناسبات
- ١٦٢ التعامل مع آراء الآخرين الخاصة بالنظم الغذائية
- ١٦٦ الحرص على العمل مع آخرين
- ١٦٧ مراحل التغيير
- ١٦٩ التركيز على الاستمتاع بالطعام
- ١٧١ الفصل السابع: تأثير شكل الجسم على سلوك الفرد
- ١٧٣ الاهتمام بشكل الجسم



- ١٧٤ إدراك حالة الجسم
- ١٧٦ تجنب المفهوم السلبي عن الجسم
- ١٧٧ أهمية تكون تصور سليم عن شكل الجسم
- ١٧٨ التصورات المتعلقة بشكل الجسم والأوزان المنشودة
- ١٨٠ عقبات تكون تصور إيجابي عن شكل الجسم
- ١٨٠ الجسم المثالي
- ١٨١ التمييز ضد الذين يعانون من السمنة
- ١٨٢ النظرة إلى بدانة المرأة وبدانة الرجل
- ١٨٥ الفصل الثامن: المفاهيم الخاطئة المتعلقة بشكل الجسم
- ١٨٦ مراقبة تصور الفرد لجسمه
- ١٨٧ العامل المحفز
- ١٨٨ الأفكار/المشاعر
- ١٨٨ رد الفعل
- ١٨٩ المواقف التي تشكل تصور الفرد عن جسمه



- ١٩٢ تنقيح الأفكار
- ١٩٢ الموازنة بين الأفكار السلبية والإيجابية عن الجسم.
- ١٩٣ اختيار المصطلحات الخاصة بوصف الجسم بعناية.
- ١٩٤ الصديق المخلص مرآة لك
- ١٩٥ التحكم في الدلالات النفسية الخاصة بالوزن.....
- ١٩٨ الإمعان في التفكير.....
- ١٩٩ التظاهر بالإعجاب بشكل الجسم.....
- ٢٠٠ تقدير الفرد لشكل جسمه
- ٢٠٣ الفصل التاسع: التمارين الرياضية.....
- ٢٠٧ أسباب عدم ممارسة التمارين الرياضية
- ٢١٠ أسباب القلق من التمارين الرياضية.....
- ٢١٠ العلاقة بين النسيج الدهني والعضلي ومعدل التمثيل الغذائي المستقر.....
- ٢١٢ الحفاظ على الوزن المفقود.....
- ٢١٢ الفوائد الأخرى للتمارين الرياضية.....



- ٢١٣ الفوائد الصحية
- ٢١٥ النفور من شكل الجسم
- ٢١٨ نتائج النفور من شكل الجسم
- ٢٢١ التغلب على الخمول
- ٢٢٣ الفصل العاشر: ممارسة الأنشطة البدنية
- ٢٢٣ مراحل التغيير
- ٢٢٦ التمارين الرياضية والأنشطة البدنية
- ٢٢٧ رياضة المشي
- ٢٢٨ حساب الخطوات
- ٢٣٠ زيادة خطوات السير
- ٢٣٢ زيادة الاستمتاع بالجسم
- ٢٣٣ تقليل الوقت المستخدم في مشاهدة التلفزيون
- ٢٣٤ برامج التمارين الرسمية
- ٢٣٥ الحفاظ على روح الحماسة



- ٢٣٨ التقدم خلال مراحل التغيير.
- ٢٤١ الفصل الحادي عشر: الطفل وذكاء الجسد.
- ٢٤٢ مخاطر السمنة في مرحلة الطفولة.
- ٢٤٥ مخاطر الخلل في أسلوب تناول الطعام لدى الأطفال.
- ٢٤٦ ذكاء الجسد في مقابل النظام الغذائي.
- ٢٤٨ تناول الطعام بذكاء.
- ٢٤٨ وضع المنوعات والتحذيرات من قبل الآباء.
- ٢٤٩ التحكم في البيئة المحيطة بالطعام.
- ٢٥٢ اتفاق ما يقوله الآباء للأبناء مع ما يفعلونه أمامهم.
- ٢٤٥ الذكاء في النظر إلى الجسم.
- ٢٥٩ الذكاء في استعمال الجسم.
- ٢٦٠ تنظيم البيئة المحيطة بممارسة الأنشطة.
- ٢٦٣ الاقتداء بممارسة الأنشطة البدنية.



- ٢٦٧ الفصل الثاني عشر: ثقافة ذكاء الجسد
- ٢٦٨ المدارس الذكية.
- ٢٧٠ دور الآباء في التعامل مع أبنائهم من التلاميذ.
- ٢٧٣ مكان العمل الذكي
- ٢٧٤ كيفية تعزيز اللياقة البدنية في العمل
- ٢٧٥ المجتمع الذكي
- ٢٧٦ البيئة المادية المحيطة
- ٢٧٧ البيئة الإعلامية
- ٢٧٨ البيئة القانونية والسياسية
- ٢٨١ دور المواطن في تعزيز ذكاء الجسد
- ٢٨٣ الفصل الثالث عشر: زيادة ذكاء الجسد
- ٢٨٤ التخطيط والمثابرة على ذكاء الجسد.
- ٢٨٦ الانقطاع في موسم الإجازات
- ٢٨٧ الانقطاع بسبب تغيرات الحياة.



- ٢٨٨ الانقطاع بسبب أمور عاطفية
- ٢٨٨ الانقطاع بسبب ثبات الوزن
- ٢٨٩ خطة منع الانتكاسات
- ٢٩٠ تطبيق ذكاء الجسد من أجل الحياة