

تقدیم به همه کسانی که در این

راه مشوق من بوده و هستند....

مرا امید وصال تو زنده می دارد

و گرنه هر دمم از هجرتت بیم هلاک

"حافظ"

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول: پدیده دیابت
۲۰	دیابت چیست؟
۲۱	انواع دیابت
۲۱	دیابت نوع ۱
۲۳	دیابت نوع ۲
۲۶	دیابت بارداری
۲۷	عوارض دیابت
۲۸	چگونگی پیشگیری از عوارض دیابت
۲۹	قندخون بالا (هایپرگلیسمی) و درمان آن
۳۱	قندخون پایین (هایپوگلیسمی) و درمان آن
۳۳	بخش دوم: ورزش
۳۴	ورزش چیست؟
۳۴	انواع ورزش
۳۵	ورزش‌های هوازی
۳۶	ورزش‌های غیرهوازی
۴۰	اصول ورزش کردن
۴۵	نکات مهم در مورد انواع ورزش‌ها
۴۵	افسانه‌های رایج در ورزش
۴۸	جلوگیری از آسیب بدنی در ورزش
۵۳	بخش سوم: ورزش و دیابت

۵۴	چرا ورزش برای افراد دیابتی مفید است؟
۵۵	چه ورزشی برای فرد دیابتی مفید است؟
۵۷	ورزش و دیابت نوع ۱
۶۵	ورزش و دیابت نوع ۲
۷۱	بخش چهارم: تأثیرات روانی ورزش در افراد دیابتی
۷۳	اثر ورزش در کاهش استرس، اضطراب، پرخاشگری و خواب
۷۷	اثر ورزش در کاهش افسردگی
۷۸	اثر ورزش در افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و خودکفایتی
	اثر ورزش در حل مسئله و تصمیم‌گیری، حافظه و یادگیری تمرکز، توجه
۸۰	و خلاقیت
۸۱	اثر ورزش در رضایتمندی زناشویی
۸۲	اثر ورزش در اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه (ADHD)
۸۳	اثر ورزش در انتقال دهنده‌های عصبی مغز
۸۴	اثر ورزش در رویارویی با مشکلات زندگی
۸۷	بخش پنجم: تنظیم برنامه ورزشی
۸۸	چگونگی شروع یک برنامه ورزشی
۹۳	بخش ششم: تغذیه ورزشی در افراد دیابتی
۹۴	تغذیه ورزشکاران مبتلا به دیابت
۹۶	انواع منابع تأمین انرژی برای ورزش
۹۷	کربوهیدرات‌ها
۹۸	چربی‌ها
۹۹	پروتئین‌ها
۱۰۰	ویتامین‌ها
۱۰۰	مواد معدنی

- ۱۰۱ تغذیه مناسب، قبل از ورزش
- ۱۰۴ تغذیه مناسب، حین ورزش
- ۱۰۵ تغذیه مناسب، بعد از ورزش
- چگونگی تنظیم انسولین با کربوهیدرات‌ها، طی ورزش (افراد دیابتی
نوع ۱)
- ۱۰۷ میزان کربوهیدرات توصیه شده در فعالیت ورزشی با شدت متوسط و
مدت کوتاه (۱۵ تا ۳۰ دقیقه)
- ۱۱۰ میزان کربوهیدرات توصیه شده در فعالیت ورزشی متوسط تا شدید
و طولانی (بیش از ۳۰ دقیقه)
- ۱۱۱ برنامه غذایی ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۲
- ۱۱۴ رژیم غذایی مناسب افراد دیابتی هنگام ورزش
- ۱۱۵ چه رژیم غذایی برای فرد دیابتی مفید است؟
- ۱۱۸
- ۱۲۱ **بخش هفتم: آمادگی جسمی افراد دیابتی**
- ۱۲۲ آمادگی جسمی چیست؟
- ۱۲۵ آمادگی جسمی افراد دیابتی
- ۱۲۸ تمرینات آمادگی جسمی در منزل
- ۱۳۰ سخن آخر
- ۱۳۷ **بخش هشتم: دیابتی ورزشکار**
- ۱۳۸ دیابتی کوهنورد
- ۱۴۸ دیابتی رزمی کار
- ۱۵۱ دیابتی آهنین؛ شنا، دوچرخه سواری و دو
- ۱۵۶ **کلام آخر!**
- ۱۵۹ **بخش نهم: پیوست‌ها**
- جدول ۱. چگونگی کنترل هایپوگلیسمی (افت قندخون) در ورزش

- ۱۶۰ برای افراد دیابت نوع ۱
- ۱۶۱ جدول ۲. مقادیر قندخون و راهنمایی های اولیه برای شروع ورزش
- جدول ۳. برخی عوامل تاثیرگذار در قندخون که قبل از ورزش باید در
- ۱۶۲ نظر گرفته شد
- ۱۶۳ جدول ۴. انواع انسولین
- ۱۶۵ منابع