

فهرست مطالب

۹	فصل اول: مربیگری تندرستی
۱۱	مربیگری تندرستی چیست؟
۱۱	چه کسی می‌تواند مربی تندرستی باشد؟
۱۱	مربیگری تندرستی چگونه کمک می‌کند؟
۱۲	مربیان تندرستی چه نقشی در روند تغییر دارند؟
۱۳	تفاوت مربیگری تندرستی با سایر اشکال مربیگری چیست؟
۱۳	تفاوت مربیگری تندرستی و درمانگر چیست؟
۱۵	ابعاد مربیگری تندرستی را با توجه به موقعیت و شرایط خود، تعریف کنید.
۱۷	استراتژی شما برای تغییر عادات قبلی چیست؟
۱۸	عادت‌های خود را تغییر دهید، زندگی خود را تغییر دهید.
۲۱	هدف از روش‌های نوین مربیگری چیست؟
۲۶	ابزارهای بررسی مشکلات اسکلتی عضلانی
۲۹	فصل دوم: شخصیت و تغییر رفتار
۳۱	آیا مربیان تندرستی نیاز به کسب دانش در مورد شخصیت‌شناسی دارند؟
۳۲	شخصیت چیست؟
۳۲	تفاوت افراد در واکنش نشان دادن به رویدادهای زندگی چگونه است؟
۳۲	اختلال شخصیت چیست؟

- ۳۳..... تفکیک شخصیت سالم از شخصیت ناسالم
- ۳۷..... اختلال شخصیت: طبقه‌ای یا پپوستاری؟
- ۳۸..... انواع اختلالات شخصیت
- ۳۸..... اختلال شخصیت پارانوئید
- ۳۹..... اختلال شخصیت اسکیزوئید
- ۴۰..... اختلال شخصیت اسکیزوتایپال
- ۴۸..... نظریه‌های شخصیت
- ۵۶..... نظریه‌های شخصیت انسان‌گرا
- ۵۹..... کمک به ورزشکاران برای تأمین نیازهای اساسی آن‌ها
- ۶۰..... نظریه فردگرای کارل راجرز
- ۶۰..... کاربرد نظریه راجرز برای افزایش انگیزش
- ۶۱..... نظریه‌های رفتارگرایی و یادگیری اجتماعی
- ۶۵..... کاربرد نظریه شرطی‌سازی کنشگر در مریبگری تندرستی
- ۶۷..... کاربرد نظریه یادگیری مشاهده‌ای در مریبگری تندرستی
- ۶۸..... نظریه صفات شخصیتی
- ۷۴..... مدل تعاملی
- ۷۵..... ابزار اندازه‌گیری شخصیت

۸۵..... فصل سوم: تغذیه

- ۸۷..... نقش تغذیه در تندرستی
- ۸۷..... منظور از تغذیه سالم چیست؟
- ۸۸..... اهمیت تغذیه سالم در تندرستی چیست؟
- ۸۹..... اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟
- ۹۰..... کالری چیست؟ اهمیت و میزان کالری مناسب برای هر فرد چقدر است؟
- ۹۱..... گروه‌های اصلی مواد غذایی کدام اند؟
- ۹۲..... هرم بالا را چگونه می‌توانید توصیف کنید؟
- ۹۲..... منظور از واحد یا سهم مواد غذایی چیست؟

- یک واحد نان و غلات معادل چند کیلوکالری است
و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۹۳
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه نان و غلات برای حفظ تندرستی ۹۴
- یک واحد گوشت و حبوبات معادل چند کیلوکالری است
و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۹۶
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه گوشت و حبوبات برای حفظ تندرستی ۹۷
- یک واحد لبنیات معادل چند کیلوکالری است و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۹۹
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه لبنیات برای حفظ تندرستی ۱۰۰
- یک واحد میوه معادل چند کیلوکالری است و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۱۰۱
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه میوه برای حفظ تندرستی ۱۰۲
- یک واحد سبزیجات معادل چند کیلوکالری است و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۱۰۳
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه سبزیجات در حفظ تندرستی ۱۰۴
- یک واحد چربی معادل چند کیلوکالری است و ارزش غذایی آن چقدر است؟ ۱۰۵
- توصیه‌های تغذیه‌ای در گروه چربی در حفظ تندرستی ۱۰۶
- انواعی از تنقلات و ارزش غذایی آن‌ها ۱۰۸
- توصیه‌های تغذیه‌ای تنقلات در حفظ تندرستی ۱۱۰
- فصل چهارم: بازاریابی** ۱۱۵
- بازاریابی و مریبگری تندرستی ۱۱۷
- منظور از بازاریابی در دنیای امروز چیست؟ ۱۱۷
- اهمیت بازاریابی در دنیای امروز ۱۱۸
- ضرورت و اهمیت بازاریابی دیجیتال در دنیای امروز ۱۱۸
- نُه دلیلی که اهمیت بازاریابی را برای یک شغل نشان می‌دهد ۱۲۰
- بازاریابی به شما کمک می‌کند تا در مورد تجارت خود تبلیغ کنید ۱۲۰
- بازاریابی به شما کمک می‌کند فروش خود را تقویت کنید ۱۲۲
- بازاریابی به شما کمک می‌کند تا برای کسب و کار
خود شهرت فوق العاده‌ای کسب کنید ۱۲۳

بازاریابی به شما کمک می‌کند که به آنچه برای تجارت شما بهتر است دست یابید..... ۱۲۴

بازاریابی به شما در ایجاد اعتماد و اعتبار کمک می‌کند..... ۱۲۴

بازاریابی غذایی برای کسب و کار شما است..... ۱۲۵

بازاریابی رشد کسب و کار شما را تضمین می‌کند..... ۱۲۶

بازاریابی به شما کمک می‌کند تا درباره کسب و کار خود بینش مناسبی کسب کنید..... ۱۲۷

بازاریابی به شما کمک می‌کند تا رقبای خود را درک کنید..... ۱۲۷

پیوست..... ۱۳۹

پیوست الف: پرسش‌نامه پنج‌عاملی..... ۱۳۹

پیوست ب: پرسش‌نامه مایرز بریگز..... ۱۶۲

منابع..... ۱۷۳

نام‌نامه..... ۱۷۷

واژه‌نامه (انگلیسی - فارسی)..... ۱۷۹