

0/6 المراجع

1/6 المراجع العربية :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، الرياضة وإنقاص الوزن ، الطريق إلى اللياقة
أحمد نصر الدين السيد :
والرشاقة ، الطبعة الأولى ، دارالفكر العربي ، القاهرة
(1994م).
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :
الإستشفاء فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ،
دار الفكر العربي ، القاهرة (1999م).
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،
محمد صبحى حسانين :
فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس والتقييم ،
الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
(1997م).
- 4- أسامة حمدى :
الرجيم الكيميائي السريع ، الطبعة الثانية ، مطابع
السروات ، المملكة العربية السعودية ، (1997م) .
- 5- أسامة كامل راتب ، إبراهيم
عبد ربه :
رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية
والبدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ،
القاهرة (1998م) .
- 6- ألين فرج :
اللياقة الطريق للحياة الصحية ، الطبعة الأولى ،
منشأة المعارف ، الإسكندرية (1999م) .
- 7- أنيتا بن :
تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، الطبعة الأولى
، ترجمة دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
(2004م) .
- 8- أيمن الشربيني :
رجيم بدون حرمان ، الطبعة الأولى ، دار الطلائع ،
القاهرة ، (1998م) .
- 9- بهاء إبراهيم سلامة :
الجوانب الصحية فى التربيـه الرياضيه ، الطبعة
الأولى ، دار الفكر العربي ، (1992م) .
- 10- جيمس ايه .ديوك :
الصيدلية الخضراء ، ترجمة مكتبة جرير ، الطبعة
الأولى ، القاهرة (2003م).
- 11- جيمس بالشن :
الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية ، الطبعة الثانية ،
ترجمة مكتبة جرير ، القاهرة (2005م) .

- 12- حامد التكرورى ، خضر علم الغذية العامة (اساسيات فى التغذية المقارنة)،
المصرى :
الطبعة الأولى ، الدار العربية للنشر والتوزيع ،
القاهرة (1989م).
- 13- حسن محمد فكرى
الرجيم السريع ، الطبعة الأولى ، مكتبة ابن سينا ،
القاهرة، (2005م).
- 14- حسين أحمد حشمت :
الحديث فى الرياضة وفسولوجيا الجسم ، الطبعة
الأولى ، دار نشر الجامعات ، القاهرة (1998م).
- 15- حسين أحمد حشمت ،
نادر محمد شلبي :
موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، (2009م).
- 16- سمير عطية محمد زعقوق:
التحليل المعملية وتفسيراتها ، مطابع الأهرام
التجارية ، قليوب، (1999م) .
- 17- عادل على حسن :
أثر استخدام نشاط حركى علاجى هوائى مقترح على
مستوى هرمون الأنسولين والجلوكوز لمرضى
السكر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، (1998م) .
- 18- عبد الإله الوسيه :
كيف تتحرك الدهون ، مجلة الإعجاز العلمى فى
القرآن والسنة ، العدد الثالث عشر، (2004م) .
- 19- عبد الجواد الصاوى :
الإعجاز العلمى فى حديث الثلث ، مجلة الإعجاز
العلمى فى القرآن والسنة العدد الثانى عشر،
(2003م) .
- 20- علاء الدين محمد عليوة
الصحة الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، 2006م.
- 21- على محمد عايش أبو صالح
السمنة واللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، الإتحاد
السعودى للطب الرياضى ، الأمانة العامة ، المملكة
العربية السعودية، (1990م) .

- 22- ماجد إبراهيم عبد العال : السمنة وأمراض الغدد ، الطبعة الأولى ، الأهرام ، القاهرة (1995م).
- 23- محمد إبراهيم شحاته ، صباح السيد فاروز : برنامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، الطبعة الأولى ، دار منشأه المعارف ، الإسكندرية ، (1996م) .
- 24- محمد أحمد عبده خليل : دراسة تأثير برنامج تدريب هوائى لضبط الوزن على كفاءة وظائف الرئتين ومستوى تركيز دهنيات سيرم الدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (1994م)
- 25- محمد محمد الحماحمى : التغذية الصحية للحياه والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (2000م) .
- 26- مصطفى جوهر حيات ، عبد الهادى حلاوه : الصحة واللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت (1994م).
- 27- نادية حامد : العلاج الصحيح للسمنة ، الطبعة الأولى ، دار أخبار اليوم ، القاهرة (2001م) .
- 28- نعمات أحمد عبد الرحمن: الأنشطة الهوائية، الطبعة الأولى، دار منشأة المعارف، الإسكندرية(2000 م).
- 29- هزاع محمد هزاع القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مطبعة جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية (2005م)

- 30- Adam Gilden Tsai and Thomas A. Wadden **The Evolution of Very-Low-Calorie Diets:An Update and Meta-analysis.** OBESITY . 2006; 14 (8)1283-1293
- 31- Adlouni A, Ghalim N, Benslimane A, Lacerf JM, Saite R: **Fasting during Ramadan induces a marked increase in high-density lipoprotein cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol.** Ann Nutr Metab 1997; 41: 242–249.
- 32- Adlouni A, Ghalim N, Saile R, Hda N, ParraHJ, Benslimane A: **Beneficial effect on serum apo AI, apo B and Lp AI levels of Ramadan fasting.** Clin Chim Acta 1998; 271: 179–189.
- 33- Alam Khan and M. Muzaffar Ali Khan Khattak **Islamic Fasting: An Effective Strategy for Prevention and Control of Obesity.** Pakistan Journal of Nutrition2002; 1(4) : 185-187
- 34- Al-Hourani H M, Atoum M F **Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan ,** Singapore Med J 2007; 48 (10) : 907- 910
- 35- Albert.Stunkard and Samuel Messick **THE THREE-FACTOR EATING QUESTIONNAIRE TO MEASURE DIETARY RESTRAINT, DISINHIBITION AND HUNGER** Journal of Psychosomolic Resorch 1985; (29):71-83
- 36- AStrup,& Rossner : **Lessons from obesity management programmes greater initial weight loss improves long term maintenance .** Obesity Reviews (2005) 1;17-19
- 37- Bond MJ , McDowell AJ and Wilkinson JY **The measurement of dietary restraint, disinhibition and hunger: an examination of the factor structure of the Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ)** International Journal of Obesity .2001; 25: 900-906
- 38- Born M, Elmadfa I, Schmahl FW: **Effects of periodic fluid and food withdrawal. An inquiry conducted during the month of Ramadan in foreign workers.** Med Wochenschr 1979; 121: 1569–1572.

- 39- Bray G, Gray D.: **Obesity-Part1-Pathogenesis.**West J Med(1988), 149: 429-441
- 40- Chaston, Dixon and O'Brien **Changes in fat-free mass during significant weight loss: a systematic review** International Journal of Obesity 2007; 31, 743–750
- 41- Claude Bouchard **physical Activity and obesity**‘ Kinetics publishers ,inc , (2000)
- 42- Dowa B, **Effect of normal-fat diets, either medium or high in protein, on body weight** International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2000
.
- 43- El Arnoaty YM, Johnson WA **Nutritional and biochemical changes during Ramadan fasting.** Faseb J 1991; 5: 1665.
- 44- Elati J, Beji C, Danguir J: **Increased fast oxidation during Ramadan fasting in healthy women: An adaptive mechanism for body-weight maintenance.** Am J Clin Nutr 1995; 62: 302–307.
- 45- El Hazmi MF, Al-Faleh FZ, Al-Mofleh IA: **Effect of Ramadan fasting on the values of haematological and biochemical parameters.** Saudi Med J 1987; 8: 171–176
- 46- Ennigrou S, Zenaidi M, Ben Slama F, Zouari B, Nacef T: **Ramadan and customs of life: Investigation with 84 adult residents in the district of Tunis.** Tunis Méd 2001; 79: 508–514.
- 47- Esliger DW, Tremblay MS. **Technical reliability assessment of three accelerometer models in a mechanical setup.** Med Sci Sports Exercise. 2006 Dec;38(12):2173-2181.
- 48- Fedail SS, Murphy D, Salih SY, Bolton CH,Harvey RF **Changes in certain blood constituents during Ramadan.** Am J Clin Nutr 1982; 36: 350–353.
- 49- Finch GM, Day JE, Razak, **Appetite changes under free-living during**

- Welch DA, Rogers PJ. **Ramadan fasting Appetite**, 1998; 31: 159–170.
- 50- Flegal KM, Graubard BI, Williamson DF, Gail MH. **Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity.** Jama. 2005;293(15):1861-1867.
- 51- Frey . G , Byrnes w . **Factors in flouncing exercise post exercise oxygen – consumption in troired and untrained women , metabolism.** Appetite. (2003);31(2):260 – 270
- 52- Frost G, Pirani S: **Meal frequency and nutritional intake during Ramadan: A pilot study.** Hum Nutr Clin Nutr 1987; 41: 47–50.
- 53- Gretel M. Finch, Jone. L. Day, Razak, Denise A. Welch and Peter J. Rogers **Appetite Changes Under Free-living Conditions During Ramadan Fasting,** Appetite. 1998;31: 159–170.
- 54- Gumaa KA, Mustafa KY, Mahmoud NA, Gader AMA **The effects of fasting in Ramadan: Serum uric acid and lipid concentrations.** British Journal of Nutrition 1978; 40: 573–581.
- 55- Haghdooost A, PoorRanjbar M **The interaction between physical activity and fasting on the serum lipid profile during Ramadan .** Singapore Med J 2009; 50(9) : 897-901
- 56- Husain R, Duncan MT, Cheah SH, Ch'ng SL: **Effects of fasting in Ramadan on tropical Asiatic Moslems.** British Journal of Nutrition 1987; 58: 41–48.
- 57- IRA WOLINSKY AND JUDY A. DRISKELL **SPORTS NUTRITION “Energy Metabolism and Exercise”**Taylor & Francis Group, LLC(2008)
- 58- Jameason D. Cameron, Marie-José e Cyr and Eric Doucet **Increased meal frequency does not promote greater weight loss in subjects who were prescribed an 8-week equicaloric energy-restricted diet.** British Journal of Nutrition 2009; 1- 5
- 59- James Douketis, Gilles Paradis, Heather Keller and Chantal Martineau **Canadian guidelines for body weight classification in adults: application in for overweight clinical practice to screen and obesity and to assess disease risk.** APR. 12, 2005; 172 (8)•CMAJ 995-998

- 60- James A. Levine **Nonexercise activity thermogenesis (NEAT):environment and biology** ,Am J Physiol Endocrinol Metab 2004;286: E675–E685,
- 61- JB Leiper, AM Molla and AM Molla **Effects on health of fluid restriction during fasting in Ramadan.** European Journal of Clinical Nutrition 2003;57, 2, S30–S38
- 62- Jean-Philippe Chaput, Vicky Drapeau, Marion Hetherington, Simone Lemieux, Véronique Provencher, Angelo Tremblay **Psychobiological impact of a progressive weight loss program in obese men** Physiology & Behavior 2005; 86, 1-2: 224-232
- 63- John M. Jakicic,, Bess H. Marcus, Kara I Gallagher, Melissa Napolitano, We Lang: **Effect of excrcise duration and intensity on weight loss** K 2003
- 64- John B Dixon FRACGP and Maureen E Dixon . **Combined strategies in the management of obesity.** Asia Pac J Clin Nutr 2006;15:63-69
- 65- JoseGriera,Jose Manzanares,Montserrat Barbany,Jose Contreras,Pilar Amigo and Jordi Salas-Salvado **Physical activity, energy balance and obesity** Public Health Nutrition .2007;10(10A), 1194–1199
- 66- Kamal Mohmoud Saleh Mansi **Study the Effects of Ramadan Fasting on the Serum Glucose and Lipid Profile among Healthy Jordanian Students.** American Journal of Applied Sciences 2007;4 (8): 565-569,
- 67- Khalid Al-Numair **Body Weight and Some Biochemical Changes Associated with Ramadan Fasting in Healthy Saudi Men.** Journal of Medical Sciences 2006 ;6(1) :112-116
- 68- Khan, A. and M. Muzaffar Ali Khan Khattak, **Islamic fasting: an effective strategy for prevention and control of obesity.** Pak. J. Nutr 2002;1: 185-187
- 69- Krifi M, Ben Salem M, Ben Rayana MC, Alguemi C, Ben Farhat N, Triki S, Kallal Z: **Ramadan, activité physique et variations biologiques.** J Méd Nutr 1989; 25: 223–228.
- 70- Mark Margraves : **Exercise Metabolism** ,Human Kinetics publishers , champion , I(11) ,(1995)
- 71- Martin : **Pathway to obesity .** intobes (2000).
- 72- Matthew J McQueen, Steven Hawken, Xingyu Wang, **Lipids, lipoproteins, and apolipoproteins**

- Stephanie Ounpuu, Allan Sniderman, Jeffrey Probstfield, Krisela Steyn, John E Sanderson, Mohammad Hasani, Emilia Volkova, Khawar Kazmi, Salim Yusuf :
- 73- Mohamed Mamlouk, Karine Duval, Alexander Schwartz, Eric Doucet : **as risk markers of myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): a case-control study.** The Lancet 2008; 372(9634) : 224-233
- 74- Mohamed Mamlouk, Karine Duval, Alexander Schwartz, Eric Doucet : **Effects of the Ramadan Fasting on body weight and composition in lean and obese males.** Obesity Facts 2009;2(2):1– p 70
- 75- Mohammadi Nasrabadi F, Mirmiran P, Rahmani M, Siahkollah B, Allahverdian S, Azizi F: **The Ramadan Fast Does Not Impact Resting or Physical Activity Energy Expenditure in Lean and Obese Men** OBESITY 2009; 17 (2)
- 76- Nagra SA, Rahman ZU, Javaria M, Afshan JQ : **Body mass index and lipid profile in Tehranian men after Islamic fasting.** Iranian J Endocrinal Metab 2001; p 2
- 77- Nilgun Karaagaoglu; Sevinc Yucecan **Study of some biochemical parameters in young women as affected by Ramadan fasting.** Int J Ramadan Fasting Res 1998; (2):1–5
- 78- Peter jc : **Some behavioural changes observed among fasting subjects, their nutritional habits and energy expenditure in Ramadan .**International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2001;51(2) : 125 – 134
- 79- Petra Stiegler and Adam Cunliffe **the challenge of maintaining healthy weight in the modern world , observed study (2002) .**
- 80- Rachida R, Imad H, Samya M, Souad , Nadia Aadil : **The Role of Diet and Exercise for the Maintenance of Fat-Free Mass and Resting Metabolic Rate During Weight Loss . (Review Article)** Sports Med 2006; 36 (3): 239-262
- 81- Raouf Hassen-Khodja and Jean-Marie Lance **Physiological and Chronobiological Changes during Ramadan Intermittent Fasting** Ann Nutr Metab 2004;48:296–303
- 82- Reynold, D.J : **Surgical Treatment of Morbid Obesity An Update .**2006Gouvernement du Québec
- 83- Robergs , R.A, and Roberts's: **Aids to clinical chemistry ,Churchill free man ,H.G. living stone ,New York .(1986)**
- Exercise physiology , Exercise performance and clinical application :, Von**

- Hoffman ,press U.S.A.(1997)
- 84- Roland Weinsier, Louis Wilson, Jeannette Lee and Birmingham Alabama **Medically Safe Rate of Weight Loss for the Treatment of Obesity: A Guideline Based on Risk of Gallstone Formation ; The American Journal of Medicine.**1995 ; 98,115-117
- 85- Ronald D. Yockey **SPSS Demystified, a step by step to successful data analysis, (2008)**Pearson Prentice Hall.
- 86- Rowell, L.B: **Human circulation Regulation during physical stress .** Oxford university press , New York (1996) :p 419
- 87- Salehi M, Neghab M. **Effects of fasting and a medium calorie balanced diet during the holy month Ramadan on weight, BMI and some blood parameters of overweight males.** Pak J Biol Sci. 2007 ;10(6):968-971
- 88- Shaw , Gennat , O'Rourke and Del Mar **Exercise for overweight or obesity (Review)** The Cochrane Collaboration. 2007;4,1-85
- 89- Soren Toubro , Arne Astrup **Randomised comparison of diets for maintaining obese subjects' weight after major weight loss** British Medical Journal. 1997; 314, (7073) 29-34
- 90- Sweileh N, Schnitzler A, Hunter GR, Davis B : **Body composition and energy metabolism in resting and exercising Muslims during Ramadan fast.** J Sport Med Phys Fitness 1992; 32:156–163.
- 91- Taoudi-Benchekroun M, Roky R, Toufi q J, m Benaji B, Hakkou F: **Epidemiological study: Chronotype and daytime sleepiness before and during Ramadan.** Thérapie 1999; 54: 567–572
- 92- Thomas Reilly , Jim Waterhouse : **Altered sleep–wake cycles and food intake: The Ramadan model Physiology & Behavior** 2007; 90:219–228
- 93- Vasanti Malik and Frank **Popular weight-loss diets: from evidence to practice (Review)** NATURE CLINICAL PRACTICE CARDIOVASCULAR MEDICINE 2007 ; 4 (1) 43-40
- 94- Vivian H . Heyword : **Applied Body Composition Assessment** Human Kinetics (1996)

- 95- WEIR JB : **New methods for calculating metabolic rate with special reference to protein metabolism.** J Physiol. 1949; 109(1-2):1-9.
- 96- yalam khan Aien Khan Afridi, Mohammad Siddique, Mahpara Safdar and Alam Khan **Prevention and Treatment of Obesity - An Over View** Pakistan Journal of Nutrition 2004; 3 (5): 310-317,
- 97- Yavuz Furuncuoglu, Ender Karaca, Sükrü Aras and Arif Yönm **Metabolic, Biochemical and Psychiatric Alterations in Healthy Subjects During Ramadan.** Pakistan Journal of Nutrition 2007; 6 (3): 209-211,
- 98- Yousefi H, Farshidfar GH, Assadi AH, AssadiF: **The effects of Islamic fasting on blood cell count and certain serum biochemical variables in college students.** Iranian J Endocrinol Metab Book of the Congress on Health and Ramadan, Iran, 2001.
- 99- YUCEL AYLIN, BUMIN DEGIRMENCI, MURAT ACAR, RAMAZAN ALBAYRAK and ALPAY HAKTANIR. **The effect of fasting month of Ramadan on the abdominal fat distribution: assessment by computed tomography.** Tohoku J Exp Med. 2004;204(3):179-187.
- 100- Zvahdat Shariatpanahi, M. Vahdat Shariatpanahi, S. Shahbazi, A. Hossaini and A. Abadi5 **Effect of Ramadan fasting on some indices of insulin resistance and components of the metabolic syndrome in healthy male adults** British Journal of Nutrition (2007); 1- 5
- 101- Ziaee V, Razaei M, Ahmadinejad Z, Shaikh H, Yousefi R, Yarmohammadi L, Bozorgi F, Behjati M J **The changes of metabolic profile and weight during Ramadan fasting** Singapore Med J 2006; 47(5) : 409

3/6 مراجع من شبكة الإنترنت

- 102- http://en.wikipedia.org/wiki/Systematic_review
- 103- <http://health.nih.gov/topic/Obesity>
- 104- <http://nutritionanddiet.medical-dictionaries.org/EUFIC-Nutrition-Glossary>
- 105- <http://www.acefitness.org/calculators/bodyfat-calculator.aspx>
- 106- <http://www.amgad68.jeeran.com>
- 107- http://www.hateweight.com/healthy_range_of_body_fat.html
- 108- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/aligras.htm>
- 109- <http://www40.statcan.gc.ca/l01/cst01/demo30a-eng.htm>
- 110- <http://www.WHO.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>