

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ»

Σπουδάστρια: ΚΟΥΚΟΥΡΑ ΙΩΑΝΝΑ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1999

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1 - 1
2. ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	2 - 3
3. ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	4 - 4
4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	5 - 5
5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	6 - 7
ΘΕΜΑ: «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ»	
6. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	8 - 8
7. ΑΝΙΣΤΡΟΦΙΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	9 - 10
Σπουδάστρια: ΚΟΥΚΟΥΡΑ ΙΩΑΝΝΑ	
8. ΤΟ ΜΑΣΑΖ	42 - 47
Υπεύθυνη Καθηγήτρια: ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	
11. ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	57 - 57
12. ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	66 - 70
13. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	71 - 73
14. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΕΛΛΗΝΙΚΗ)	74 - 74

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελ.
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1 - 1
2. ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	2 - 3
3. ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	4 - 4
4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	5 - 5
5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	6 - 7
6. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	8 - 8
7. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	9 - 10
8. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	11 - 41
9. ΤΟ ΜΑΣΑΖ	42 - 47
10. ΔΙΑΙΤΑ	48 - 56
11. ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	57 - 67
12. ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	68 - 70
13. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	71 - 73
14. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΕΛΛΗΝΙΚΗ)	74 - 74