

6592

قز

تناسب اخدام

www.ketab.ir

ن-نويد

ن، نوید ۱۳۵۳
تناسب اندام و لاغری / ن نوید

قم: امیرالبیان

۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۰-۲۶-۵

۷۲ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. زیبایی شخصی ۲. تناسب اندام. ۳. لاغری. ۴. سلامتی. الف _ عنوان

۶۴۶/۷۲

RA ۷۷۸/۵ ۴ / ۲

۸۲ _ ۱۵۷۶۵

کتابخانه ملی ایران

قم / خیابان سمیه / کوچه ۱۲ / پلاک ۲۲

تلفن : ۰۹۱۲۶۵۱۷۱۰۸:۵ هم ۲۵_۳۷۸۳۱۷۷۱



تناسب اندام

مؤلف: ن. نوید

ناشر: امیرالبیان

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: یاسین

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۰-۲۶-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۷..... مقدمه

فصل اول / نقش تغذیه در تناسب اندام

- ۱۰..... بهترین رژیم پیشنهادی.....
- ۱۰- چرا نمک خوب نیست؟.....
- ۱۱- مواد تقاله دار یا باقیمانده دار چه هستند؟.....
- ۱۱..... رژیم کمک نمک.....
- ۱۲..... رژیم مصرف کم مواد قندی ساده.....
- ۱۲..... رژیم کم چربی.....
- ۱۲..... رژیم سرشار از کربوهیدرات.....
- ۱۳..... رژیم سرشار از مواد باقیمانده دار یا تقاله دار.....
- ۱۳..... رژیم لاغری.....
- ۱۳..... کوچک کردن شکم.....
- ۱۴..... چرا خوردن میوه صبح لاغر می کند.....
- ۱۵..... فقط با خوردن غذای لاغر شوید.....
- ۱۸..... مواد مؤثر در لاغری.....
- ۱۸..... شربت لاغری.....
- ۱۹..... ماست.....
- ۲۰..... چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟.....
- ۲۱..... مواظب آب میوه ها باشید.....
- ۲۱..... از مصرف پروتئین، چربی ها یا قند باید خودداری کرد.....
- ۲۲..... دستورات مختلف برای داشتن یک شکم صاف.....
- ۲۳..... پروتئین ها.....
- ۲۳..... قندها یا هیدرات های کربن.....
- ۲۴..... چربی ها.....
- ۲۵..... فیبرهای خوراکی.....
- ۲۶..... طبقه بندی گلوئیدها.....

فصل دوم / عوامل چاق کننده

- ۲۸..... چگونه چاق می شوند؟.....
- ۲۸..... انسولین.....
- ۲۸..... گلوئید در معده.....
- ۲۹..... چربی ها در معده.....
- ۳۱..... طرز اداره انبار چربی در بدن.....

۳۳	روش متد غذا خوردن
۳۴	کم کردن وزن «قازا»
۳۵	اصول مهم کم کردن وزن

فصل سوم / کاهش وزن و ورزشهای لاغری

۴۰	کاهش وزن
۴۰	ورزش، کلید حل مشکل
۴۲	نظریه نقطه تنظیم
۴۲	اصول کاهش وزن
۴۳	کاهش آب و چربی
۴۴	تطابق سوخت و ساز
۴۵	کم نشدن وزن
۴۵	تمرینات هوازی
۴۵	گرم کردن
۴۶	بهبود برنامه ریزی برای تغذیه
۵۴	تمرینات قدرتی
۵۴	چگونگی پیمانه داری یک شکم صاف شویم
۵۴	برجستگی غیر عادی شکم (بطن)
۵۷	دراز و نشست
۵۷	انجام تمرینات دراز و نشست
۵۷	وضعیت شروع
۵۸	مفاصل و عضلات دیگر
۵۹	روشهای گیاهی برای لاغر شدن
۶۰	چند توصیه جهت لاغر شدن

فصل چهارم رژیم های ورزشی

۶۲	رژیم شماره ۱
۶۳	رژیم شماره ۲
۶۴	رژیم شماره ۳
۶۵	رژیم شماره ۴
۶۵	رژیم شماره ۵
۶۷	رژیم شماره ۶
۶۷	رژیم شماره ۷
۶۸	رژیم شماره ۸
۶۹	رژیم شماره ۹
۷۰	رژیم شماره ۱۰
۷۰	رژیم شماره ۱۱
۷۲	منابع و مأخذ

مقدمه

هر چه بیشتر به مطالعه دربارهٔ مواد خوراکی و برنامهٔ تغذیه می‌پردازیم بیشتر متوجه نوعی بیماری می‌شویم که نه تنها در سراسر جهان پیر و جوان، فقیر و غنی مبتلا می‌باشند، این بیماری، چاقی یا اضافه وزن است.

شما باید کنترل زندگی خود را در دست داشته باشید و نه دیگری. هر گاه اراده کنید می‌توانید زندگی سادیستی را برای خود فراهم سازید.

چگونه؟! با مثبت بودن. بهمانستن اینکه کنترل وزن شما واقعاً در دست خودتان است و نه اینکه فقط به یک دلیل دلسرد شوید.

درست اندیشیدن دارای اهمیت است همانطور که درست خوردن، با گرسنگی نه لاغر خواهید شد و نه لاغر خواهید ماند. می‌توانید با درست خوردن لاغر می‌شوید و لاغر خواهید ماند. با خوردن واقعی و درست.

با پیروی از رژیم پیشنهادی من، امکان دارد که بیشتر از گذشته غذا بخورید، اما تفاوت عمده در این است که همراه با خوردن نگران اضافه وزن خود نخواهید بود و هم اینکه مواد مورد مصرفی به شما آسیب جسمانی وارد نخواهد کرد. با پیروی از رژیم پیشنهادی من، هرگز از خوردن محروم نمی‌شوید و از رژیم خود نیز مأیوس و دلسرد نخواهید شد و برای همیشه نیز از مصرف هیچ ماده‌ای محروم نخواهید گشت.

سه وعده در روز غذا خواهید خورد، سه وعدهٔ درست و واقعی به طور واقعی سلامت شما به دست خواهد آمد و اضافه وزن خود را نیز از دست خواهید داد. همزمان با کاهش وزن نه تنها احساس بهتری خواهید داشت بلکه بهتر به نظر خواهید آمد و بهتر فکر خواهید کرد. با پیروی از این رژیم از مصرف هیچ نوع غذایی محروم نخواهید شد و زندگی خود را دچار اختلال نخواهید کرد.