

۲۰۴۹۵۲۶

تناسب اندام برای فردان بالای ۵۰ سال

آتیکا رینت

مهدی کوشگستانی
کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

تألیف: آنیکا رینرت

ترجمه: مهدی کوشکستانی، محسن پروانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: آنیکا، رینرت
عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام برای مردان بالای ۵۰ سال/ تألیف: آنیکا رینرت؛ ترجمه: مهدی کوشکستانی، محسن پروانی.
مشخصات نشر: تهران: نشر چشمه، انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: (مور(رنگی)، جدول(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۱۸-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تغذیه - تعلیم
موضوع: تمرین‌های ورزشی - برنامه‌ریزی
شناسه افزوده: کوشکستانی، مهدی، ۱۳۷۳-
شناسه افزوده: پروانی، محسن، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ الف۸س/۵ GV۵۴۶
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۳۸۳۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

🌐 Hatmi.ir 📷 hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۵	فصل اول. تناسب اندام برای مردان بالای پنجاه سال
۸	کاهش وزن تنها با افزایش فعالیت بدنی میسر نیست
۱۲	فواید پیاده روی بر روی تردمیل برای مردان بالای ۵۰ سال
۱۷	کاهش وزن صحیح و منظم
۲۰	فصل دوم. تغذیه مصرف پروتئین برای کاهش وزن
۲۶	فصل سوم. تمرینات مناسب
۳۶	فصل چهارم. برنامه غذایی مناسب
۴۰	فصل پنجم. عضله سازی، تناسب اندام و رژیم غذایی
۴۶	فصل ششم. بدنسازی بعد از ۵۰ سال
۵۱	فصل هفتم. برنامه تمرینی
۶۶	فصل هشتم. سریع ترین راه برای عضله سازی
۶۴	فصل نهم. رژیم غذایی مناسب
۷۷	ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز
۷۳	فصل دهم. برنامه تمرینی، توصیه ها و نکات مهم

پیشگفتار

در آغاز این پیشگفتار، چاپ کتاب تناسب اندام برای مردان بالای ۵۰ سال را به فال نیک می‌گیریم و امیدواریم این کتاب کمک هر چند کوچکی به توسعه‌ی ورزش و ارتقای سلامت در جامعه کند. نام اثر اصلی این کتاب *fitnees for men over 50* است که برای آن معادل فارسی تناسب اندام برای مردان بالای ۵۰ سال برگزیده شد. نویسنده‌ی کتاب آتیکا رینرت است. کتاب از ده فصل تشکیل شده است که نکات و برنامه‌های تمرینی و غذایی مناسب برای رسیدن به تناسب اندام برای مردان بالای ۵۰ سال را به زبانی ساده و قابل فهم توضیح داده است. جامع بودن کتاب از لحاظ معرفی انواع روش‌های رسیدن به تناسب اندام به صورت سالم و بدون عوارض، آن را به منبع مناسبی برای افراد مبتدی تبدیل کرده است. کار نشر کتاب را انتشارات حتمی متقبل شد که در سالیان گذشته با تلاشی قابل تحسین به نشر کتاب‌های حوزه‌ی تربیت بدنی و ورزش و تندرستی پرداخته است. ویراستاری و صفحه‌بندی کتاب توسط افراد متخصص انجام شده و خوانندگان را در درک مفاهیم با مشکل مواجه نمی‌کند. در پایان امیدواریم با استفاده از مطالب این کتاب و معرفی آن به دوستان و آشنایان خود شاید سطح بالاتری از سلامت در جامعه باشیم.