



سرشناسه: چوپانکاره، شهناز، ۱۳۴۷ -

عنوان: تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم و راه های از بین بردن چربی ها

تکرار نام پدیدآورنده: شهناز چوپانکاره

مشخصات نشر: قم، بزم قلم

مشخصات ظاهری: ۹۶

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۷-۳

رضعیت فهرست نویسی: فیبا.

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: ورزشهای شکم

موضوع: تمرینهای تنفسی

موضوع: بدن سازی

رده بندی نکره: ۱۳۹۷، ۲/۸/۵۴۱/۱ RM۳۵۴۱

رده بندی دیوبی: ۶۱۲/۷

شماره مدل: ۲۱۱۹۲۲۱

انتشارات بزم قلم

تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم و راههای از بین بردن چربی ها

مؤلف: شهناز چوپانکاره

ناشر: بزم قلم

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

نوبت / سال چاپ: اول / ۱۳۹۷

تعداد صفحات / قطع: ۹۶ صفحه / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۶۷-۳

قم - انتشارات بزم قلم

شماره تماس: ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

ایمیل: Bazmeghalam@yahoo.com

* حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است *

فهرست مطالب

فصل اول: نقش تغذیه در تناسب اندام

یک رژیم غذایی «خوب» چه می‌کند؟ / ۱۳

بهترین رژیم پیشنهادی / ۱۳

چرا نمک خوب نیست؟ / ۱۳

مواد تقاله‌دار یا باقیمانده‌دار چه هستند؟ / ۱۴

رژیم کم‌نمک / ۱۵

رژیم مصرف کم مواد قندی ساده / ۱۵

رژیم کم‌چربی / ۱۵

رژیم سرشار از کربوهیدرات / ۱۶

رژیم سرشار از مواد باقیمانده دار یا تفاله دار / ۱۶

رژیم لاغری / ۱۷

کوچک کردن شکم / ۱۷

چرا خوردن میوه صبح لاغر می کند / ۱۸

فقط با خوردن غذا لاغر شوید / ۱۸

مواد مؤثر در لاغری / ۲۲

شربت لاغری / ۲۲

ماسه / ۲۳

چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟ / ۲۴

مواظب آب میوه ها باشید / ۲۵

پروتئین ها / ۲۷

قندها یا هیدرات های کربن / ۲۷

چربی ها / ۲۹

فیبرهای خوراکی / ۲۹

طبقه بندی گلوئیدها / ۳۱

فصل ده : عوامل چاق کننده

چگونه چاق می شوند؟ / ۳۳

انسولین / ۳۵

گرسنگی در ماه / ۳۵

پایین آوردن مقدار قند در خون / ۳۶

چربی ها در معده / ۳۶

یادآوری / ۳۷

طرز اداره انبار چربی در بدن / ۳۸

روش متد غذاخوردن / ۴۱

کم کردن وزن «فازا» / ۴۲

اصول مهم کم کردن وزن / ۴۲

فصل سوم: کاهش وزن و ورزش‌های لاغری

- کاهش وزن / ۴۷
- ورزش کلید حل مشکل / ۴۹
- اصول کاهش وزن / ۵۱
- کاهش آب و چربی / ۵۱
- تطابق‌های سوخت‌وساز / ۵۳
- کم‌نشدن وزن / ۵۳
- تمرینات هوازی / ۵۴
- گرم‌آزایی / ۵۴
- بهترین برنامه‌ریزی برای تغذیه / ۵۵
- صبحانه / ۶۲
- ناهار / ۶۳
- شام یا شام دیرگاه / ۶۳
- تمرینات بدنی / ۶۴
- چگونه دوباره دارا باشید شکم صاف شویم / ۶۵
- درازونشست / ۶۸
- انواع تمرین درازونشست / ۶۸
- روش‌های گیاهی برای لاغری شکم / ۷۱
- چند توصیه جهت لاغرشدن / ۷۲

فصل چهارم: بر حرص خود برای غذا خوردن غلبه کنید

- بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنیم / ۷۴
- اهمیت طعم / ۷۵
- کلیدهای رسیدن به رضایت در خوردن / ۷۶
- ایده‌هایی برای استفاده از طعم‌ها / ۷۷
- مراقبه‌ی آگاهی از تنفس / ۷۸

کنترل حالات خوردن احساسی / ۷۹

طریقه صحیح غذاخوردن / ۸۳

فصل پنجم: رژیم های پیشنهادی

رژیم شماره ۱ / ۸۶

رژیم شماره ۲ / ۸۶

رژیم شماره ۳ / ۸۷

رژیم شماره ۴ / ۸۸

رژیم شماره ۵ / ۸۸

رژیم شماره ۶ / ۸۹

رژیم شماره ۷ / ۹۰

رژیم شماره ۸ / ۹۱

رژیم شماره ۹ / ۹۱

رژیم شماره ۱۰ / ۹۲

رژیم شماره ۱۱ / ۹۳

مقدمه

هرچه بیشتر به مطالعه درباره‌ی مواد خوراکی و برنامه‌ی تغذیه می‌پردازیم بیشتر متوجه نوعی بیماری می‌شویم که نه تنها در کشور ما، بلکه در سراسر جهان رواج دارد، فقر و غنی بدان مبتلا می‌باشیم. این بیماری، چاقی یا اضافه وزن است. شما باید کنترل زندگی خود را در دست داشته باشید و نه دیگری. هرگاه اراده کنید می‌توانید زندگی سادی بخشی را برای خود فراهم سازید.

چگونه؟ با درست بودن. با دانستن اینکه کنترل وزن شما واقعاً در دست خودتان است و نه اینکه فقط به یک دلال دلسرد شوید.

درست اندیشیدن دارای اهمیت است، همان‌طور درست خوردن، با گرسنگی نه لاغر خواهید شد و نه لاغر خواهید شد، ولی 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 وعده‌ی درست و واقعی و به اندازه 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.