

انقلاب چربی سوزی

اثر:

جوانا بوکلی

ترجمه

مهدیه نظری مکی آبادی

۱۳۹۵

سرشناسه	: پاكلى، جوليا
عنوان و نام پديدآور	Buckley, Julia انقلاب چربى سوزى - (The fat burn revolution (Julia buckley) اثر جوليا بوكلى : مترجم مهديه نظري مكي آبادى.
مشخصات نشر	: سیرجان: عصر مدرن ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	: ۱۱۳ص: مصور؛ ۲۲×۲۹س.م.
شابك	: 978-600-8403-07-4
وضعيت فهرست نویسی	: فیا
يادداشت	: عنوان اصلی: The fat burn revolution : [boost your metabolism and burn].
يادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تمرین های لاغری
موضوع	: Reducing exercises
موضوع	: متابولیسم — تنظیم
موضوع	: Metabolism -- Regulation
موضوع	: تغذيه
موضوع	: Nutrition
شناسه افزوده	: نظري مكي آبادى، مهديه، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۱۶/۱۳ RA پ ۲ الف ۸۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۸۹۱۸



عنوان کتاب: انقلاب چربی سوزی اثر خانم جولیا بوکلی

ترجمه: مهديه نظري مكي آبادى

ناشر: مؤسسه انتشارات عصر مدرن

www.asremodern.com

ویراستار: فرزین سلیمی

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: 978-600-8403-07-4

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

شعبه سیرجان: چهارراه سپاه، خیابان سعدی ۷، ابتدای کوچه ۷

کد پستی: ۷۸۱۸۶۹۳۷۵۳ تلفن: ۰۹۳۸۳۹۷۶۳۴۶ - ۰۹۱۳۲۷۹۲۱۶۹

salimi1108@yahoo.com

شعبه بافت: بلوار دانشگاه، امیرکبیر ۲۰، کد پستی: ۷۸۵۱۸۳۳۵۴۴

تلفن: ۰۳۴۷۴۲۲۸۸۰۹ - ۰۹۱۳۹۵۶۱۷۴۸

salimi950@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم:
۱۵	راهی به سوی انقلاب و دگرگونی
۱۵	تردمیل را کنار بگذارید.
۱۹	دستیابی به نتایج عالی
۲۳	فصل ۱
۲۳	تعهد نسبت به هدف
۲۳	آشتی دوستانه
۲۴	در جستجوی حامی (پشیانی)
۲۵	واقع نگر باشید
۲۵	دلایل خود را با دیگران به اشتراک بگذارید
۲۵	اعتراف کنید.
۲۵	قاطع و صریح باشید.
۲۶	جادوی متابولیکی
۲۸	معجزه عضلات
۲۹	تکنیک‌های تجسم ذهنی
۳۰	نخوردن غذاهای حاضری
۳۲	مواجه شدن با مشکلات
۳۳	فصل ۲
۳۴	شروع انقلاب
۳۴	شما آنچه را که می‌خورید می‌پوشید
۳۵	شمارش کالری را متوقف کنید و رژیم غذایی را کنار بگذارید.
۳۶	-جایگزین کردن غلات و گیاهان گندمی (غذاهای نشاسته‌ای) با سبزیجات.
۳۶	در هر وعده غذایی پروتئین بدون چربی بخورید.
۳۷	چه چیزی بخورید؟
۳۸	از چه غذاهایی می‌خواهید استفاده کنید؟

۳۹ میلک شیک‌ها (شیر بستنی‌ها) و مکمل‌ها

۴۰ فصل ۳

۴۱ -آماده شدن

۴۱ لوازم

۴۱ دمبل:

۴۳ جیم بال:

۴۵ عکس ترسناک قبل از ورزش (قبلاً)

۴۷ فصل ۴

۴۸ اصل مطلب

۴۸ تمرینات مقاومتی متابولیکی

۴۸ فعالیت‌ها و حرکات آنتی‌جینی یا انفجاری (furnace workawts)

۴۹ انفجار کل بدن (TOTAL BODY BLAST)

۴۹ انفجار متابولیکی

۴۹ انفجار پلایو

۴۹ تکه تکه کردن شکم (داخل کشیدن عضلات شکم)

۵۰ تقویت متابولیسم ۲۰-۳۰ دقیقه

۵۰ به حداکثر رساندن سوخت چربی

۵۱ برنامه‌ریزی برای انقلاب چربی سوزی

۵۳ روی نقاط ضعف خود کار کنید

۵۵ واژه‌ها و اصطلاحات کلیدی

۵۵ دایره‌های بازو

۵۷ فصل ۵

۵۸ گرم کردن سر و گردن

۵۸ HUGGER (در آغوش گرفتن)

۵۹ نکات مهم

۵۹ چرخش شانه‌ها

۶۰ چرخش گردن

۶۲ بالا و پایین آوردن پاها از پهلو

۶۳ جلو عقب بردن پاها

۶۵ چرخاندن لگن (دایره‌های لگن)

۶۶ استک بک عضله پشت ساق پا

۶۷ قدم‌های بلند و حمله‌ای (lunge walks)

۶۸ نکات مهم

۶۹	کشش عضله سه سر بازوی بالای سر
۶۹	نکات مهم
۷۰	کشش عرض شانه
۷۰	نکات مهم
۷۱	کشش WALL PEC
۷۲	کشش های ایستا از ورزش برای قسمت پایین تنه
۷۴	کشش عضلات پشت ساق پا
۷۵	کشش عضلات همسترینگ
۷۶	کشش عضلات چهار سر ران
۷۷	مرحله ۱: تمرینات متابولیکی، قسمت پایین تنه
۷۸	سوپرست ۱
۷۸	سوپرست ۲
۷۸	سوپرست ۴
۷۹	مرحله ۱ زمان بندی
۸۱	فاز ۱: انفجار کل بدن
۸۱	تمرینات دایره ای
۸۲	مرحله ۱ تمرینات کورهای full pace workout
۸۲	ساختار فاصله ای
۸۲	انفجارهای تلاش
۸۲	کشش
۸۲	حرکت پارویی در حالت خمیده با هالتر (دمبل)
۸۴	حرکت پارویی در حالت ایستاده
۸۵	پرس دو سر بازو (جلو بازو)
۸۷	سوپرمن
۸۹	شنای سوندی
۹۰	کرانچ از پهلوی (حرکت های شکم از پهلوی)
۹۱	کرانچ شکم
۹۲	حرکت آدامک خیمه شب بازی (JUMPIN JACK)
۹۳	موتور بخار (STEAM ENGINE)
۹۵	کلاغ پر (burpee)
۹۶	اسکات
۹۷	جهش ناگهانی به جلو (forward lunge)
۹۹	پرس شانه
۱۰۰	حرکت صبح بخیر (good moraing)

- ۱۰۱ بالا بردن پاها
- ۱۰۲ بلند شدن روی پنجه‌های پا
- ۱۰۳ پریدن بالا یا استپ آپ (step-up)
- ۱۰۵ باز شدن تنه با بالا بردن دست‌ها
- ۱۰۷ حرکت گربه

۱۰۸ فصل آخر

- ۱۰۹ تمرینات با دمبل و جیم بال
- ۱۰۹ پرس سینه دمبل
- ۱۱۰ قفسه دمبل
- ۱۱۰ پول آور
- ۱۱۱ یک بک (سرینگ - هاسترینگ)
- ۱۱۲ جلو باز دمبل خمیده
- ۱۱۲ نشر از جانب (صلیب)
- ۱۱۳ حرکت لایینگ با توپ
- ۱۱۴ کرانچ شکم
- ۱۱۴ فیله کمر و راست کننده‌های ستون فقرات روی مله دوقلو
- ۱۱۵ هایپراکستنشن (فیله کمر)

مقدمه مترجم:

در آغاز هر سخن نامی از خالی بی همتا، نوری را بر قلب جاری می سازد که به حقیقت منتهی می شود

هیچ نامی بر عقیقه دیده ای	یا ز گاف و لام گل، گل چیده ای
اسم خواندی، و من را بجو	مه به بالا دانه اندر آب جو

راه هموار و لفظ شیرین به دام تنزل گرفتار آید اگر با نام هستی بخش قوت نگیرد. شهود حقایق و حقیقت راه به

درون نیابد. اگر سخن نغز با یاد و نام او آذین نبیند، آمد آنکه این سخن از جان برآید که به قول مولانا:

سخن که خیزد از جان، ز جان حجاب کند	و گوهر و لب دریا، زبان حجاب کند
بیان حکمت اگر چه شگرف مشعله ای است	ز آفتاب حقایق بیان حجاب کند
برای مغز سخن، قشر حرف را بشکاف	که در فضا جمال بتان حجاب کند

درون و بیرون آدمی به لطف درنیاید و رمزی گشوده نخواهد شد اگر سراینده سخن به ملازمت حق نرسد و

آیین او را به دست افشانی و پای کوبی نیاراید و سرسپردگی خود را در پای حقیقت آسمانی به حسن و جمال نیاید.

هرگز کسی نرقصد تا لطف تو نبیند	کاندر شکم ز لطفت رس است کودکان را
اندر شکم چه باشد و اندر عدم چه باشد	کاندر لحد ز نورت رقص است استخوان را
پس ز اول ولادت، بودیم پای کوبان	در ظلمت رحم ها از بهر شکر جان را

گزینش، تهیه و ترجمه ی این کتاب که اثر خانم جولیا بوکلی و ترجمه بنده است به مدت ۳۶ ماه به طول

انجامید. تا حدودی سعی کرده ام مباحث و مطالب اصلی که از جانب بانوان بسیار مورد سؤال بوده راه به مرحله ی

اجرا و خواندن بگذارم. ترجمه ی روان و انتخاب کلمات و واژه های فارسی مناسب حقیر را از دست کاری زیاد کار

معاف کرد.

این کتاب شامل یکسری تمرینات پلائیومتریک و مقاومتی ویژه بانوان طی ۱۲ هفته که با توجه به نوع و روش تمرینی و فنوتیپ متفاوت بوده و بانوان می‌توانند با اجرای دقیق و دنبال کردن تمامی روش‌های تمرینی به اندام ایده‌آل خود برسند.

و اما در پایان، سر سپارم به آن آشنایان با عوالم غیبی که فضل و عنایت خدای را با کمی همت به کف گرفتند و خود را مصداق (بلبلان را عشق بازی با گل است) کردند. نور حق را بر جان خود آویختند تا از کمند برهند و شه نشین خانقاه عشق شوند- شهیدان- آن‌هایی که دل از همه‌ی عارفان و عاشقان و اهل ذوق ربودند و از جنس بهار و لطف شدند. اگر خوب به کریم باز هم به قول مولانا از جنس آب و ارغوان‌اند و نگریستنی:

چو لطف عاریت را واستانم

گل است این گل در اه لطفی است بنگر

هزاران ارغوان را ارغوانی

من آب آب و باغ باغم ای جان

خدایا بارالها، جلوه‌ای از جمال تو پاد باختگاه بر این جان‌های تشنه بتابان.

مهدیه نظری مکی آبادی