

تفاسات

و روش های کوچک کردن شخم

سرشناسه: جویانکاره، شهناز، ۱۳۴۷-

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

تکرار نام بدیداورنده: شهناز جویانکاره

مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۹۶ص

بها: ۷۰۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-8725-03-9

وضعیت فهرست نویسی: قیفا.

موضوع: رژیم لاغری موضوع: ورزشهای شکم موضوع: تمرینهای لاغری موضوع: بدن سازی

دبندی کنگره: ۱۳۹۵، ۹ت۹ج RM۲۲۲/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۲۵

شماره مدرک: ۴۱۲۶۲۳۰

انتشارات

یاریگر

نام کتاب: تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم

و راههای از بین بردن چربی ها

نویسنده: فرشته مهری

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۳۹۶

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۷۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۵-۰۳-۹

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد .

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

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 تفاله‌دار 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
- سربت لاغری / ۲۲
- ماست / ۲۳
- چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟ / ۲۴
- مواظب آبمیوه ها باشید / ۲۵
- پروتئین ها / ۲۷
- قندها یا هیدرات های کربن / ۲۷
- چربی ها / ۲۹
- فیبرهای خوراکی / ۲۹
- طبقه بندی گلوئیدها / ۳۱

اصل دوم: عوامل چاق کننده

- چاق می شوند؟ / ۳۳
- انسولین / ۳۵
- تغذیه در معده / 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 ورزش های لاغری

کاهش وزن / ۴۷

ورزش کلید حل مشکل / ۴۹

اصول کاهش وزن / ۵۱

کاهش آب و چربی / ۵۱

تطابق های سوخت و ساز / ۵۳

کم نشدن وزن / ۵۳

تمرینات هوازی / ۵۴

گرمزایی / ۵۴

بهترین برنامه ریزی برای تغذیه / ۵۵

صبحانه / ۶۲

ناهار / ۶۳

شام یا شام دیرگاه / ۶۳

تمرینات بدنی / ۶۴

چگونه دوباره دارای یک شکم صاف شویم / ۶۵

درازونشست / ۶۸

انواع تمرین درازونشست / ۶۸

روش های گیاهی برای لاغر شدن / ۷۱

چند توصیه جهت لاغر شدن / 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

ایده هایی برای استفاده از طعم ها / ۷۷

مراقبه ای 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 / ۹۲

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 پیروجوان، فقیروغنی بدان مبتلا می‌باشیم. این بیماری، چاقی یا اضافه‌وزن است. شما باید کنترل زندگی خود را در دست داشته باشید و نه دیگری. هرگاه اراده کنید می‌توانید زندگی شادی بخشی را برای خود فراهم سازید. چگونه با مثبت‌بودن، با دانستن اینکه کنترل وزن شما واقعاً در دست خودتان است و نه اینکه فقط به یک دلیل دلسرد شوید.

درست‌اندیشیدن، برای اهمیت است، همان‌طور درست‌خوردن، با گرسنگی نه لاغر خواهید شد و نه لاغر خواهید ماند، ولی با درست‌خوردن 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 اضافه‌وزن 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 به‌طور واقعی سلامت شما به‌دست خواهد آمد و اضافه‌وزن خود را نیز از دست خواهید داد. همزمان با کاهش وزن نه تنها احساس بهتری خواهید داشت بلکه بهتر به‌نظر 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.