



کاملترین تکنیک‌های تناسب اندام، بهره‌رسانی و کاهش وزن در کمترین زمان

همراه با جدول کالری مواد غذایی و برنامه‌های رژیم غذایی

تألیف و گردآوری: دکتر حسین شجاعی زاده

رئیس و بنیانگذار جهانی ورزش دایت رنجر

ویراستار: راضیه ایزدی



انتشارات مینوفر
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۶

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: شجاعی زاده، حسین، ۱۳۵۸ -
: کاملترین تکنیک های تناسب اندام، لاغری و کاهش وزن در کمترین
زمان : همراه با جداول کالری مواد غذایی.../تالیف و گردآوری
حسین شجاعی زاده ؛ ویراستار راضیه ایردی.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک

: مشهد: انتشارات مینوفر، ۱۳۹۶.
: ۹۴ ص.: مصور.
: سلامت و تربیت : ۹۰۵۲.
: 978-600-474-002-0 : ۱۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

: فیبا
: کتابنامه.

: کم کردن وزن -- تاثیر تغذیه
Weight loss -- Nutritional aspects

: رژیم لاغری
Reducing diets

: مواد غذایی -- کالری
Food -- Caloric content

: سلامتی -- تاثیر تغذیه
Health -- Nutritional aspects

: ایردی، راضیه، ۱۳۶۷ -، ویراستار
/۱۳۹۶۲/RM۱۳۲۳۲

: ۲۵/۶۱۱
: ۷۱۷۰۸

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

موضوع
موضوع

شناسه افزوده
رده بندی کنگره

رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

عنوان کتاب:

کاملترین تکنیک های تناسب اندام، لاغری و کاهش وزن در کمترین زمان

نویسنده: دکتر حسین شجاعی زاده *** ویراستار: راضیه ایردی

صفحه آرا: هرم ملکانزاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: دقت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۴-۰۰۹-۲

طراح جلد: مولف

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

قطع: رقعی

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

مشهد مقدس، بلوار جلال آل احمد ۶۹ پ ۱۱۶، ص.ب: ۱۷۵۵-۹۱۸۹۵

همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۲۳۵۵۳

سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com



مؤلف این اثر دکتر حسین شجاعی زاده دکترای تربیت بدنی و رئیس و بنیانگذار ورزش رزمی فایت رنجر در جهان است که فوق تخصص در ورزشهای رزمی و ورزشهای غیر رزمی می باشد. این اثر با تالیف ایشان بر تمامی ورزشکاران و افراد غیر ورزشی به طور چشمگیر و نابینا و کم بینا بازدهی داشته است.

همچنین این اثر مورد نیاز بسیاری از پزشکان فوق تخصص تغذیه بوده و برنامه های غذایی این کتاب کارشناسی شده و تخصصی می باشد و هر فردی با هر سن و جنسیتی می تواند با استفاده از برنامه های غذایی این کتاب به وزن ایده آل خود برسد.

برای هرگونه ارتباط با ایشان و حتی شرکت در کلاسهای آموزشی و دریافت احکام ورزشی تا درجه مربیگری با شماره ۰۱۲۱۳۶۲۵۵۵ تماس بگیرید.

فهرست مطالب

۲	پیش گفتار
۳	فهرست مطالب
۸	فصل اول : کالری مواد غذای
۹	۱-۱ جدول کامل کالری مواد غذایی مختلف
۱۹	۱-۲ جدول کالری شیرینی ها
۲۱	۱-۳ بدن انسان و نیاز به انرژی (کالری)
۲۳	۱-۴ چگونه همیم اضافه یا کمبود وزن داریم ؟
۲۵	فصل دوم : رژیم های غذایی
۲۵	۲-۱ رژیم
۲۸	۲-۱-۱ رژیم میوه بگیر
۲۸	۲-۱-۲ زمان مصرف میوه
۳۰	۲-۳ رژیم های سخت شما را چاق می کند
۳۱	۲-۴ غذاهایی سیر کننده ولی دارای کالری پایین
۳۱	۲-۴-۱ سیب زمینی کباب شده
۳۲	۲-۴-۲ سوپ لوبیا
۳۳	۲-۴-۳ تخم مرغ
۳۳	۲-۴-۴ ماست چکیده
۳۴	۲-۴-۵ سیب درختی
۳۴	۲-۴-۶ جو دو سر
۳۴	۲-۴-۷ انجیر

۴ | کاملترین تکنیک های کاهش وزن در کمترین زمان

- ۳۵..... ۲-۴-۸ ذرت بو داده.....
- ۳۵..... ۲-۵ غذا های لاغر کننده و عوامل لاغری.....
- ۳۶..... ۲-۵-۱ چای سبز.....
- ۳۷..... ۲-۵-۲ چه زمانی چای سبز بخورید؟.....
- ۳۸..... ۲-۵-۳ از برخوردی های عصبی پیشگیری کنید.....
- ۳۸..... ۲-۵-۴ چای سبز؛ جای چربی سوز طبیعی است؟.....
- ۳۹..... ۲-۵-۵ مدل های چای بنوشید؟.....
- ۳۹..... ۲-۵-۶ پیشگیری از باقی ناشی از افزایش سن.....
- ۴۰..... ۲-۵-۷ قرص چای یا سبز؟.....
- ۴۱..... ۲-۵-۸ عوارض احتمالی سوز را شناسید!.....
- ۴۲..... ۲-۶ ۹ ادویه زیر می تواند به کاهش وزن کمک کند!.....
- ۴۲..... ۲-۶-۱ جینسینگ.....
- ۴۲..... ۲-۶-۲ فلفل قرمز.....
- ۴۳..... ۲-۶-۳ دارچین.....
- ۴۳..... ۲-۶-۴ فلفل سیاه.....
- ۴۳..... ۲-۶-۵ خردل.....
- ۴۴..... ۲-۶-۶ زردچوبه.....
- ۴۴..... ۲-۶-۸ هل.....
- ۴۵..... ۲-۶-۹ زیره.....
- ۴۵..... ۲-۶-۱۰ نعناع.....

- ۴۵..... ۱۱-۶-۲ اسفناج
- ۴۶..... ۱۲-۶-۲ گریپ فروت
- ۴۶..... ۷-۲ ۱۰ ماده برتر کاهش دهنده چربی شکم
- ۴۷..... ۸-۲ چند تغذیه ساده
- ۴۷..... ۱-۸-۲ معجزه خیار در لاغری
- ۴۷..... ۸-۲ لیمو
- ۴۸..... ۱-۸-۲ پوست پرتقال
- ۴۸..... ۴-۸-۲ کلم و ریج
- ۴۸..... ۵-۸-۲ سبب، انواع، بیش غذا یا میان وعده
- ۴۹..... ۶-۸-۲ سالاد به عنوان پیش غذا
- ۴۹..... ۷-۸-۲ سبزیجات تازه
- ۵۰..... ۸-۸-۲ سیب و گلابی
- ۵۰..... ۹-۸-۲ کرفس
- ۵۰..... ۱۰-۸-۲ کلم بروکلی
- ۵۰..... ۱۱-۸-۲ سیر
- ۵۱..... ۱۲-۸-۲ جو
- ۵۱..... ۱۳-۸-۲ کدو
- ۵۱..... ۱۴-۸-۲ غلات کامل
- ۵۲..... ۹-۲ بیشترین فیبر در کدام مواد غذایی وجود دارد؟
- ۵۲..... ۱۰-۲ بهترین منابع غذایی فیبر دار ۱۴ ماده غذایی است
- ۵۲..... ۱-۱۰-۲ سبوس جو دو سر

- ۵۳..... ۲-۱۰-۲ زیتون سیاه
- ۵۳..... ۲-۱۰-۳ بادام
- ۵۴..... ۲-۱۰-۴ لوبیا قرمز
- ۵۴..... ۲-۱۰-۵ پسته
- ۵۴..... ۲-۱۰-۶ انجیر خشک
- ۵۴..... ۲-۱۰-۷ گردو
- ۵۵..... ۲-۱۰-۸ بادام
- ۵۵..... ۲-۱۰-۹ برنج
- ۵۵..... ۲-۱۰-۱۰ نارنگی
- ۵۵..... ۲-۱۰-۱۱ نان سیبوس دار
- ۵۶..... ۲-۱۰-۱۲ لوبیای سفید
- ۵۶..... ۲-۱۰-۱۳ آلو
- ۵۶..... ۲-۱۰-۱۴ کنگر فرنگی
- ۵۶..... ۲-۱۱ عوارض کاهش وزن سریع
- ۵۶..... ۲-۱۱-۱ اگر سریع وزن کم کنید چه عوارضی دارد؟
- ۵۷..... ۲-۱۱-۲ "برای کاهش ۴ کیلوگرم در ماه چگونه ورزش کنیم"
- ۵۸..... ۲-۱۲ عوارض حذف وعده های غذایی
- ۵۹..... ۲-۱۳ "معجون لاغری" (۳ کیلوگرم در ۵ روز)
- ۵۹..... ۲-۱۴ " ۹ کیلو لاغری در ۱۲ روز با رژیم شیر "
- ۶۰..... ۲-۱۵ از بین بردن چربی پهلو تان یک فهرست غذایی داشته باشید
- ۶۱..... ۲-۱۶ چگونه در خواب لاغر شویم؟

- ۱۷-۲ اصول ۶۲
- ۱۸-۲ کالری ، محاسبه دقیق کالری ۶۶
- ۱۹-۲ جلوگیری از بازگشت وزن کم شده ۷۰
- ۲۰-۲ چه ویتامینی ؟ چه سنی ؟ ۷۶
- ۲۱-۲ سوپ چربی سوز سبزیجات ۷۹
- ۲۲-۲ گیاهان مفید برای کاهش وزن ۸۱
- ۲۳-۱ درمان چاقی ۸۲
- ۲۲-۲ تمام اتفاقات بدن در طول ۲۴ ساعت شبانه روز ۸۴
- ۲۵-۲ ورزش هایی با بیشترین مقدار چربی سوزی ۹۰
- منابع ۹۲