

چند گام تا لاغری

نویسندگان

مرضیه نررانی آناهگاه

انتشارات مهر ایران

سرشناسه: نورانی آتشگاه - مرضیه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور: چند گام تا لاغری / مرضیه نورانی آتشگاه
مشخصات نشر: تهران: مهر ایران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۷۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۶۴-۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: کم کردن وزن
موضوع: Weight loss :
موضوع: لاغری - رژیم درمانی
موضوع: Leanness -- Diet therapy
موضوع: تمرین های لاغری
موضوع: Reducing exercise :
رده بندی کتب: ۶۲۲/۵/۹۳۹۷
رده بندی دیویی: ۶۲۵/۵۳۰
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۲۰۹۰

چند گام تا لاغری

نویسندگان: مرضیه نورانی آتشگاه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۴۲-۸-۶

نوبت چاپ اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

انتشارات مهر ایران

فهرست

- ۵ حرکت کرانچ برای تقویت عضلات شکم ۱۱
- حرکت کرانچ پری دریایی - Mermaid Crunch ۱۲
- کرانچ زیر شکم - Tuck Crunch ۱۲
- پل - Bridge ۱۳
- کرانچ اسپایدرمن - Spiderman ۱۳
- کرانچ ایستاده پهلو - Standing Side Crunch ۱۴
- ۱۰ حرکت برای تقویت شکم و عضلات مرکزی و میان تنه ۱۵
- حرکت HOLLOWMAN ۱۶
- حرکت پلانک Plank ۱۶
- حرکت پل Bridge ۱۷
- حرکت سوپرمن Superman Pull ۱۷
- حرکت هفت V-UPS ۱۷
- حرکت V-SIT ۱۸
- حرکت Plank knee cross ۱۸
- حرکت LEG RAISES ۱۸
- حرکت ELBOW PLANK TWIST ۱۹

- ۱۹ Plank shoulder taps حرکت
- ۲۱ کشک
- ۲۲ تخم مرغ آب پز
- ۲۳ آجیا
- ۲۴ ماست یونانی و توت ها
- ۲۵ سیب و گرد دام زمینی
- ۲۵ شکلات تلخ و بادام
- ۲۶ خیار و حمص
- ۲۷ میوه
- ۲۷ گوجه گیلانی و پنیر موزارلا
- ۲۸ پنیر
- ۲۹ آشنایی با برنامه غذایی رژیم کتوژنیک
- ۲۹ برنامه غذای رژیم کتوژنیک برای یک هفته
- ۲۹ شنبه
- ۳۰ یکشنبه
- ۳۰ دوشنبه
- ۳۰ سه شنبه

چندگام تا لاغری ۷

- چهارشنبه ۳۱
- پنج شنبه ۳۱
- جمعه ۳۱
- رژیم غذایی که باید در طی رژیم کتوژنیک مصرف کنید ۳۳
- رژیم وعده می توانید در طی رژیم کتوژنیک مصرف کنید ۳۴
- با انواع صبحانه رژیمی آشنا شوید ۳۵
- صبحانه رژیمی ۳۶
- مصرف ماست پروبیوتیک ۳۸
- نوشیدن قهوه ۳۸
- مصرف میوه ۴۰
- بستنی رژیمی ۴۱
- طرز تهیه بستنی رژیمی خوشمزه و کم کالری ۴۲
- دستور غذایی برای افراد رژیمی ۴۴
- خطرات و عوارض ۴۴
- ایده های سالم برای کاهش وزن ۴۴
- تمرینات و فواید اینتروال تاباتا چیست؟ ۴۵
- تاباتای تمام بدن در ۱۵ دقیقه ۴۵

۸ <چندگام تا لاغری

- ۴۶.....فواید تمرینات اینتروال تاباتا
- ۴۸.....تاباتای تمام بدن در ۱۵ دقیقه
- ۴۹.....در رژیم غذایی کم کالری چه بخوریم؟
- ۵۰.....غذای گیاهی بیشتری بخورید
- ۵۰.....غذاهای کم کالری
- ۵۱.....غذای کم چرب و کم سدیم بخورید
- ۵۱.....چرا با افزایش سن باید غذاهای سالمتری خورد
- ۵۳.....راههایی برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی
- ۵۳.....علل دشواری کاهش وزن همزمان با بالا رفتن سن
- ۵۴.....علل دشواری کاهش وزن همزمان با بالا رفتن سن
- ۵۵.....افزایش کنترل بر سبک زندگی روزانه
- ۵۵.....اعمال تغییرات در الگوهای خواب
- ۵۶.....انجام ورزش مناسب با سن
- ۵۶.....انجام پیاده روی بصورت روزانه
- ۵۷.....مصرف بیشتر امگا ۳
- ۵۷.....کاهش مصرف شیرین کننده های مصنوعی
- ۵۸.....غذاهایی که باید بخورید تا شکم صاف و سیکس پک داشته باشید..

چندگام تا لاغری ۹۶

پروتئین ۵۹

آجیل ۵۹

ماست ۵۹

برنج ها ۶۰

سینوا ۶۰

چای سبز ۶۱

موثرترین روس های سوزاندن چربی شکم ۶۲

توصیه های تغذیه ای جهت سوزاندن چربی شکم ۶۳

سوزاندن چربی شکم ۶۴

پنج تمرینی که می توانید با انجام فعالیت های هوازی همراه کنید

عبارتند از: ۶۵

تمرین برپی Bur pee ۶۵

تمرین نوسان کتل بل Kettle bell Swing ۶۶

تمرین توپ پزشکی اسلم Medicine Ball Slam ۶۶

تمرین بالابردن سریع دمبل تا بالای سر Dumb ell Overhead

Lunge ۶۶

توصیه های تغذیه ای جهت سوزاندن چربی شکم ۶۷

۱۰. چند گام تا لاغری

- ۶۷..... پرهیز از مصرف زیاد الکل
- ۶۸..... نکاتی مهم درباره رژیم گیاهخواری که باید بدانید
- ۷۰..... ۱۰ ماده غذایی که می‌توانید جایگزین گوشت کنید
- ۷۰..... بادمجان
- ۷۱..... قارچ
- ۷۱..... عدس
- ۷۱..... کینوا
- ۷۲..... نخود سبز
- ۷۲..... آجیل و کره بادام زمینی
- ۷۳..... گل کلم
- ۷۳..... پودر کاکائوی شیرین نشده
- ۷۴..... لوبیا
- ۷۴..... سویا
- ۷۴..... نکته پایانی