

# درمسیر قهرمانے

جلد اول

مرتضی سیاحی مرادی

www.ketab.ir



|                     |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سیاه کالی مرادی، مرتضی، ۱۳۷۴-           |
| عنوان و نام پدیدآور | : در مسیر قهرمانی/ مرتضی سیاه کالی مرادی، |
| مشخصات نشر          | : تهران: سیاه، ۱۳۹۸-                      |
| مشخصات ظاهری        | : ج: ۱/۵ × ۱۴/۵ × ۲/۵ اس.م.               |
| شابک                | : 978-622-96281-2-6                       |
| صعیت فهرست          | : فیبا                                    |
| موضوع               | : بدن سازی                                |
| موضوع               | : Bodybuilding                            |
| موضوع               | : قهرمانان                                |
| موضوع               | : Heroes                                  |
| موضوع               | : بدن سازان -- تغذیه                      |
| موضوع               | : Bodybuilders -- Nutrition               |
| موضوع               | : مواد های مواد غذایی                     |
| موضوع               | : Dietary supplements                     |
| رده بندی کنگره      | : ۷۵۴۶                                    |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۳/۷۱                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۹۰۸۵۳                                  |

## در مسیر قهرمانی ۱

۸۵ صفحه

تألیف: مرتضی سیاه کالی مرادی

نوبت چاپ: اول بار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی

حروفچینی: مرکز کامپیوتری نشر سیاه

امور فنی، مرکز کامپیوتری نشر سیاه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ هدی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۸۱-۲-۶

دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد      تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

دفتر فروش: تهران، ستارخان، دریا نو، خیابان سروش یکم پلاک ۴۸ طبقه سوم      تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



همه حقوق محفوظ است، هر گونه نسخه برداری اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره یارانه ای، اقتباس کلی و جزئی (بجز اقتباس جزئی در نقد، بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنون و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

# فهرست

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۷  | فصل اول                |
| ۷  | لازمه هرمانی           |
| ۹  | در راه قهرمان (پیشانی) |
| ۱۰ | رویاپردازی             |
| ۱۱ | هدف                    |
| ۱۲ | انگیزه                 |
| ۱۳ | ترک عادت های بد        |
| ۱۴ | تاثیر محیط زندگی       |
| ۱۵ | حرکت و عمل             |
| ۱۶ | الگو برداری            |
| ۱۶ | تحقیق                  |
| ۱۷ | مشاوره و مشورت         |
| ۱۸ | تلاش ، اراده و تکرار   |
| ۱۹ | مدیریت زمان            |

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۱۹ | امیدواری و ناامیدی     |
| ۲۰ | اصل انرژی              |
| ۲۱ | درس از شکست            |
| ۲۳ | فصل دوم                |
| ۲۶ | ژنتیک                  |
| ۲۶ | اکتومورف               |
| ۲۷ | ویژگی یک بدن اکتومورف  |
| ۲۹ | اندومورف ها            |
| ۲۹ | ویژگی های بدن اندومورف |
| ۳۰ | تمرین اندومورف         |
| ۳۰ | تغذیه در اندومورف ها   |
| ۳۱ | تیپ بدنی مزومورف       |
| ۳۱ | ویژگی های مزومورف ها   |
| ۳۱ | تمرینات مزومورف ها     |
| ۳۲ | تغذیه در مزومورف ها    |
| ۳۳ | فصل سوم                |
| ۳۳ | تغذیه                  |
| ۳۷ | کربوهیدرات ها          |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| عملکرد کربوهیدرات ها .....          | ۳۸ |
| انواع کربوهیدرات ها .....           | ۳۸ |
| فیبرها .....                        | ۴۰ |
| پروتئین ها .....                    | ۴۳ |
| پروتئینهایی که خود بدن میسازد ..... | ۴۵ |
| پروتئین های کامل و ناقص .....       | ۴۷ |
| چربیها .....                        | ۴۸ |
| چربیهای اشباع و غیر اشباع .....     | ۴۹ |
| امگا ۳: .....                       | ۵۰ |
| کتوژنیک: .....                      | ۵۱ |
| فواید رژیم .....                    | ۵۱ |
| عوارض و راهحل کتوژنیک: .....        | ۵۲ |
| ویتامینها: .....                    | ۵۳ |
| ویتامین آ: .....                    | ۵۳ |
| ویتامین ای: .....                   | ۵۴ |
| ویتامین دی: .....                   | ۵۵ |
| ویتامین ث: .....                    | ۵۵ |
| ویتامین ب ۶: .....                  | ۵۷ |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۵۸ | ویتامین ب ۱۲: .....               |
| ۵۹ | فصل چهارم .....                   |
| ۵۹ | مکمل ها .....                     |
| ۶۱ | پروتئین وی (Whey) .....           |
| ۶۲ | پروتئین کازئین (Casein) .....     |
| ۶۳ | پروتئین به همراه .....            |
| ۶۴ | کراتین (creatine) .....           |
| ۶۸ | مزایای مصرف مکمل آمینو اسید ..... |
| ۷۰ | آرژنین (Arginine) .....           |
| ۷۲ | ال کارنیتین .....                 |
| ۷۳ | اچ ام بی (HMB) .....              |
| ۷۴ | کافئین .....                      |
| ۸۱ | سخنی از نویسنده .....             |