

گام‌های مخفی افراد خوش‌اندام

پیشگفتار: دکتر کیکاووس سعیدی
دبیرکل کمیته ملی المپیک

نویسنده: حسین سعادت مهر
عضو انجمن پزشکان ورزشی

ساخت بدن خوب از شنبه شروع نمی‌شود، همین الان شروع کن

ساخت بدن خوب از شبیه شروع نمی شود، همین الان شروع کن

گام‌های مخفی افراد خوش اندام

نویسنده: حسین سعادت‌مهر

ویرایش: ریحانه کلهر و فائزه نجفی، از مؤسسه «ویراستاران»

مدیر هنری و طراح جلد: مهدی سجاد

صفحه‌ها: ۱۰۰ | لایلا نظری

تعداد جلد: ۱ | آموزش

تعداد جلد: ۱۰۰ | جلد

نوبت چاپ: ۱ | زمستان ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۵-۲۹۰-۳

قیمت: ۳۹ هزار تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۳۳۷۳۴۴۱۲۴

پایگاه اینترنتی، ایمیل و تاس: Saadatsport.com

info@saadatsport.com

سرشناسه	سعادت‌مهر، حسین، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	گام‌های مخفی افراد خوش اندام/نویسنده حسین سعادت‌مهر؛ ویرایش فائزه نجفی و ریحانه کلهر؛ مدیر هنری مهدی سجاد
مشخصات نشر	پیش‌گفتار کیکاووس سعیدی؛ ویرایش ریحانه کلهر و فائزه نجفی؛ تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۵-۲۷۴-۲۹۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	Weight loss
موضوع	رژیم لاغری
موضوع	چاقی
شناسه افزوده	سعیدی، کیکاووس، ۱۳۵۰- مقدمه نویسنده
رده بندی کنگره	RM۲۲۲/۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۹۷۳۵۷

فصل اول

۵۵	پاتوق چربی
۵۶	باور اشتباه
۵۷	فقط ۴ کیلوگرم
۵۸	به وقت ترازو
۵۹	مسمومیت پوستی
۶۰	سرعت مرگبار
۶۱	سونای خشک یا بخار
۶۲	با ر قدیمی اشتباه
۶۳	سفت عضلانی
۶۴	سری خطی

۶۶	سلامتی را گاز بزن
۶۸	بشقاب معجزه گر
۷۰	کربو زود یا دیر
۷۲	تفاوت بین چربی خوب و بد
۷۳	حیوانی یا گیاهی
۷۴	همش تغذیه نیست
۷۵	قانون ۱۰ به ۹
۷۶	رژیم فستینگ
۷۸	قهوه تلخ

- ۷۹ نتایج ظاهری
- ۸۰ کتوژنیک مدعی
- ۸۲ مثل آب خوردن لاغر شو
- ۸۴ سرکه سیب
- ۸۵ ترفندهای سفرهای
- ۸۶ بیان وعده تیغ دو لبه
- ۸۷ احتیاط در زمان سخت و پز
- ۸۸ غذای مخصوص لاغری شکم و پهلو
- ۸۹ هر چه ادراسه، سریع تر
- ۹۰ شیرینی تلخ
- ۹۱ قانون ۱۰ دقیقه

فصل سوم

- ۹۴ دویدن به سوی سلامتی
- ۹۶ چربی سوزی هوازی
- ۹۸ مقاوم سازی
- ۱۰۰ همش ورزش نیست
- ۱۰۱ تیمم چگونه؟
- ۱۰۲ فرمول همع برای انتخاب رشته
- ۱۰۳ کانکانت
- ۱۰۴ قانون ۱۰ به ۵

۱۰۵	روی پوست ورزش
۱۰۶	بعد بارداری
۱۰۷	اثر معکوس
۱۰۸	نیت مهمه
۱۰۹	تقابل ورزش و تکنولوژی
۱۱۰	راز لاغری با پیاده‌روی
۱۱۲	چربی‌سوزی و عضله‌سازی در چند جلسه
۱۱۳	تدریج کالری‌سوزی در زمان استراحت
۱۱۴	پیژه عضله‌سازی
۱۱۵	استه‌بای شش تکه شدن شکم
۱۱۶	مرگ از...
۱۱۸	مهمانی خدا

۱۲۰	پزشکی ورزشی
۱۲۱	پایان استرس نزدیک است
۱۲۴	تلخی‌های مرض شیرین
۱۲۶	چربی‌زدایی کبدی
۱۲۷	باید قلبت مثل ساعت بزنه
۱۲۸	رژیم خونین
۱۲۹	گرفتگی عروق

۱۳۰	کلید یبوست
۱۳۱	توقف ممنوع
۱۳۲	فراموشی
۱۳۴	بیماری خاموش
۱۳۶	مهرم خلوت شده
۱۳۸	بجوگیری از لاغری صورت
۱۳۹	فقط خشم را بتوانند
۱۴۰	مسائل جنسی
۱۴۱	اختلال قاعدگی
۱۴۲	ترک‌های آزاردهنده
۱۴۳	باور نادرست پلاستیکی
۱۴۴	شروع مکمل‌ها
۱۴۵	راز چربی‌سوزها
۱۴۶	ونوستات
۱۴۷	متفورمین
۱۴۸	مولتی‌ویتامین بی‌اثر
۱۴۹	ژنتیکم چاقه
۱۵۰	الکل چربی‌سوز
۱۵۱	در دسرهای رژیمی
۱۵۲	لاغری گیاهی
۱۵۳	جدول استاندارد آقایان/ بانوان
۱۵۸	گزیده‌ای از مصاحبه با رکوردداران تیم سعادت اسپرت
۱۶۸	سخن پایانی

امروزه ورزش و فعالیت بدنی نقش بسزایی در ارتقا سلامت عمومی و بهداشت فردی و اجتماعی دارد.

ورزش کارکردهای مختلفی در جامعه دارد و علاوه بر کارکردهای عمومی از جنبه حرفه‌ای هم باعث افزایش غرور ملی در عرصه‌های بین‌المللی می‌شود. در واقع ورزش یک پدیده اجتماعی است و در سده اخیر توجه بسیاری از دولتمردان و جامعه شناسان را به خود جلب نموده است.

همچنین در بعد تعلیم و تربیت نیز نقش بی‌بدیلی در استحکام روحیه، شخصیت و برآورد استعدادها و قشر آینده‌ساز جامعه دارد.

جامعه امروز دچار کم‌ تحرکی است و فقر حرکتی به دلیل توسعه فناوری و صنعتی شدن در تمام جوامع توسعه یافته مشهود است و عواقبی همچون افسردگی را به دنبال دارد و لذا فعالیت‌های منظم ورزشی باعث بهبود و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نظیر دیابت، ناراحتی‌های قلبی و عروقی، چاقی و فشارخون می‌شود و در حدیث نبوی داریم که عقل سالم در بدن سالم است.

پس اگر بخواهیم جامعه‌ای شاداب، سالم و عالی از بیماری‌های جسمی و روحی داشته باشیم باید ورزش را به‌عنوان یک ضرورت و اولویت مهم در زندگی روزمره مردم لحاظ کنیم و جامعه را برای بالندگی توسعه و پیشرفت سوق دهیم.

دکتر کی‌اووس سعیدی

دبیرکل کمیته ملی المپیک