

بزرگتر، عضله‌ای تر، قوی تر

نویسنده: مایکل متیوس

مترجم: امیرحسین رحمانپور

ویراستار علمی: محمد علیپور

سرشناسه

متمیوز، مایکل پاتریک، ۱۹۸۴ - م.
(Matthews, Michael (Michael Patrick

بزرگتر، عضله‌ای تر، قوی تر / نویسنده مایکل متیوس؛ مترجم امیرحسین رحمانپور؛
ویراستار علمی محمد علیپور.

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

Bigger leaner stronger : the simple science of
building the ultimate male body, 2014.

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیسی

شماره کتابشناسی ملی



بزرگتر، عضله‌ای تر، قوی تر

نام کتاب

امیرحسین رحمانپور

مترجم

انتشارات نوردانش

ناشر

اول ۱۳۹۷

نوبت چاپ

نینوا

چاپ

نینوا

صحافی

۳۸۰۰۰ تومان

قیمت

۱۵۰

تیراژ

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۳-۳۱۳-۸

شابک

www.setadbook.ir

فروش آنلاین

Info@noordanesh-pub.com

ایمیل

مرکز پخش انتشارات نوردانش

شیراز: خیابان زند - روبروی بیمارستان شهید فقیهی - ساختمان تارا - تلفن ۰۷۱-۳۲۳۵۴۲۱۳

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	درباره نویسنده
۱۱	تعهد
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل ۱: مانعی پنهان برای رسیدن شما به تناسب اندام و سلامتی مورد نظرتان
۲۳	فصل ۲: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی دانند! قسمت اول: علم بدن
۲۹	فصل ۳: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی دانند! قسمت دوم: مواد مغذی
۳۵	فصل ۴: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی دانند! قسمت سوم: سلامتی
۴۱	فصل ۵: ۶ اشتباه بزرگ در ایجاد عضله سازی
۴۹	فصل ۶: علم واقعی رشد عضله
۵۵	فصل ۷: ۵ اشتباه بزرگ در راه دستیابی به تناسب اندام
۶۳	فصل ۸: علم واقعی چربی سوزی
۶۹	فصل ۹: رعایت موارد درونی و بیرونی سارتم در تناسب اندام
۷۳	فصل ۱۰: تنظیم اهداف تناسب اندام برای ایجاد انگیزه
۷۹	فصل ۱۱: قانون یار تمرینی خوب
۸۳	فصل ۱۲: رژیم غذایی خوب باید قابل اندازه گیری باشد
۹۱	فصل ۱۳: دو اسحله ی پنهان شما: شدت و تمرکز
۹۵	فصل ۱۴: بلوک های ساختمانی تغذیه مناسب
۱۰۳	فصل ۱۵: چه چیزهایی بخوریم تا بزرگتر، عضله ای تر و قوی تر شویم؟
۱۱۳	فصل ۱۶: برنامه ریزی وعده های غذایی برای به حداکثر رساندن دستاوردها و سبب بهترین نتایج
۱۱۹	فصل ۱۷: برنامه غذایی بزرگتر، عضله ای تر، قوی تر
۱۳۹	فصل ۱۸: فرمول تمرینی بزرگتر، عضله ای تر، قوی تر
۱۵۳	فصل ۱۹: با حرکات سازنده بدن تان آشنا شوید: ۳ لیفتی که بهترین بدن ها را می سازند
۱۷۳	فصل ۲۰: چگونه درحالی که از صدمات پیشگیری می کنید، قدرت خود را بهبود بخشید؟
۱۷۹	فصل ۲۱: برنامه ی تمرینی بزرگتر، عضله ای تر، قوی تر
۱۹۳	فصل ۲۲: راهنمای NO-BS برای مکمل ها
۲۰۱	فصل ۲۳: مکمل روتین بزرگتر، عضله ای تر، قوی تر
۲۰۷	فصل ۲۴: از اینجا بدن شما تغییر خواهد کرد!
۲۱۱	فصل ۲۵: پرسش و پاسخ ها

مقدمه مترجم

خداوند را شاکرم که توانستیم کتاب دیگری از سری کتاب‌های «معمار بدن خود باشید» را به پایان برسانیم. این کتاب که به صورت دو جلد مخصوص خانم‌ها و آقایان ترجمه و به چاپ رسیده است، از بهترین کتاب‌های دنیا در این حوزه هستند. مایکل متیوس، نویسنده‌ی این کتاب آن را در سال ۲۰۱۲ چاپ کرده است. کافیست در اینترنت نام این کتاب را به انگلیسی جستجو کنید تا متوجه شوید که با چه کتاب عالی و فوق‌العاده کاملی روبرو هستید. این کتاب فروش بسیار بالایی داشته است. همچنان از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در زمینه تناسب اندام و تغذیه در سایت آمازون است. با مطالعه این کتاب راهکارهایی را یاد می‌گیرید تا بتوانید خودتان برای خودتان برنامه تغذیه و تمرینی بنویسید. کاری که شاید کمتر کتابی در این زمینه انجام داده است.

هدف از ترجمه این کتاب برداشتن گامی کوچک برای کمک به مردم بود تا بتوانند با کمک روش‌های علمی و روز دنیا سریع‌تر به اهداف سلامتی و تناسب اندام خود برسند. بی‌شک این کتاب هم مثل بقیه با کمک همکارانی دوستان و همکاران خوبم آماده و چاپ شده است.

از همکار خوبم خانم مرضیه رحمانی ده، مثل همیشه به ما لطف داشتند و در ترجمه، ویرایش، صفحه‌آرایی و طراحی جلد کتاب درامد بودند، بی‌نهایت سپاسگزارم.

همچنین از خانم لیدا باقری طلب و خانم سیمین آجاری صادقی بابت کمک‌های بی‌دریغشان در طول ترجمه این کتاب صمیمانه تشکر می‌کنم.

از دوست عزیز خانم نیلوفر رحمانی که در این کتاب همکاری نمودند، سپاسگزاری می‌کنم.

همچنین از استاد بزرگوار محمد علیپور که زحمت زیادی برای ویرایش علمی این کتاب کشیدند، صمیمانه سپاسگزارم.

در انتها از شما خوانندگان عزیز بابت انتخاب این کتاب، صدانه سپاسگزارم. از شما عزیزان خواهشمندم نظرات و پیشنهادات خود را از طریق ایمیل زیر با بنده در جریان بگذارید.

rahmanpooramirhossein@gmail.com

امیرحسین رحمانپور

تابستان ۹۷