

ظریف تر، عصبه ای تر، قوی تر

نویسنده: مایکل متیوس

مترجم: مرضیه رمضانی - امیرحسین رحمانپور

سرشناسه

میتوز، مایکل پاتریک، ۱۹۸۴ - م.

(Matthews, Michael (Michael Patrick

ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر / نویسنده مایکل متیوس / مترجم مرضیه رضانی، امیرحسین رحمانپور.

تهران: نور دانش، ۱۳۹۷.

۲۰۹ ص: مصور، جدول، نمودار.

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۳-۳۱۲-۱

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت
Thinner leaner stronger : the simple science of building the ultimate female body, 2014.

آمادگی جسمانی زنان

Physical fitness for women:

بزرگان - تغذیه

Women -- Nutrition:

بمترین‌های ورزشی برای زنان

Exercise for women:

بمترین با وزنه زنان

Weight training for women:

بماهیچه‌ها - توانمندی

Muscle strength:

مرضانی، مرضیه، ۱۳۶۳ - مترجم

برحمان‌پور، امیرحسین، ۱۳۶۹ - مترجم

۱۳۹۷، ۲/۴۷۸۷ GV

۷۵/۶۱۰

۵۳۵۰۰۰۱

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر

نام کتاب:

مرضیه رضانی - امیرحسین رحمانپور

مترجم:

اشارات نوردانش

ناشر:

اول ۳۹

نوبت چاپ:

نینوا

چاپ:

نینوا

صحافی:

۳۸۰۰۰ تومان

قیمت:

۱۵۰

تیراژ:

۱-۳۱۲-۴۱۳-۹۶۴-۹۷۸

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 ۳۲۳۵۴۲۱۳-۰۷۱

فهرست مطالب

۷.....	درباره نویسنده.....
۹.....	تعهد.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۵.....	فصل ۱: مانعی پنهان برای رسیدن شما به تناسب اندام و سلامتی مورد نظرتان.....
۱۹.....	فصل ۲: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی‌دانند! قسمت اول: علم بدن.....
۲۵.....	فصل ۳: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی‌دانند! قسمت دوم: مواد مغذی.....
۳۱.....	فصل ۴: آنچه بیشتر مردم درباره سلامتی، تغذیه و تناسب اندام نمی‌دانند! قسمت سوم: سلامتی.....
۳۷.....	فصل ۵: اشتباه بزرگ درباره عضله‌سازی.....
۴۷.....	فصل ۶: علم واقعی رسیدن به تناسب اندام.....
۵۳.....	فصل ۷: اشتباه بزرگ درباره چربی‌سوزی.....
۶۱.....	فصل ۸: علم واقعی چربی‌سوزی.....
۶۷.....	فصل ۹: رعایت موارد درونی و بیرونی سلامتی در تناسب اندام.....
۷۱.....	فصل ۱۰: تنظیم اهداف تناسب اندام: رای‌آید انگیزه.....
۷۷.....	فصل ۱۱: قانون یار تمرینی خوب.....
۸۱.....	فصل ۱۲: رژیم غذایی خوب باید قابل اندازه‌گیری باشد.....
۸۹.....	فصل ۱۳: دو اسحله‌ی پنهان شما: شدت و تمرکز.....
۹۳.....	فصل ۱۴: بلوک‌های ساختمانی تغذیه مناسب.....
۱۰۱.....	فصل ۱۵: چه چیزهایی بخوریم تا ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر و قوی‌تر شویم؟.....
۱۱۱.....	فصل ۱۶: برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای به حداکثر رساندن دستاوردها و کسب بهترین نتایج.....
۱۱۷.....	فصل ۱۷: برنامه غذایی ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر.....
۱۲۳.....	فصل ۱۸: فرمول تمرینی ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر.....
۱۴۵.....	فصل ۱۹: با حرکات سازنده بدن‌تان آشنا شوید: ۳ لیفتی که بهترین بدن‌ها را می‌سازند.....
۱۶۵.....	فصل ۲۰: برنامه‌ی تمرینی ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر.....
۱۸۱.....	فصل ۲۱: راهنمای NO-BS برای مکمل‌ها.....
۱۸۹.....	فصل ۲۲: مکمل روتین ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر.....
۱۹۵.....	فصل ۲۳: از اینجا بدن شما تغییر خواهد کرد!.....
۱۹۹.....	فصل ۲۴: پرسش و پاسخ‌ها.....

چرا ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر متفاوت است؟

قصد دارم به چیزی را شما بگویم که پادشاهان میلیون دلاری صنعت سلامتی و فیتنس نمی‌خواهند شما بدانید: شما به هیچ ترفندی برای متناسب شدن و بهتر از قبل به نظر رسیدن ندارید.

• نیاز نیست خودتان را با رژیم‌های خیلی کم کالری گرسنگی دهید، زیرا با این کار متابولیسم خود را خراب می‌کنید و وزن از دست رفته با انتقام برخواهد گشت!

• نیاز نیست صدها دلار را در هر ماه، برای خرید مکمل‌های بی ارزش و یا قرص‌های کاهش وزن به هدر دهید.

• نیاز نیست به طور مدام، بهال ورزش خود را تغییر دهید، برای اینکه عضلات خود را «گیج» کنید. من کاملاً مطمئن هستم که عضلات فاقد توانایی‌های شناختی هستند، بنابراین این کار تنها خود شما را گیج می‌کند.

• نیاز نیست برای آب کردن چربی‌ها زشت شکمی و سلولیت‌های ران، ساعت‌ها کاردیو خسته کننده را انجام دهید.

• نیاز نیست تا رسیدن به تناسب اندام، به طور کامل از «تقلب» مواد غذایی پرهیز کنید. اگر برنامه تقلب وعده‌های غذایی را صحیح انجام دهید، در واقع می‌توانید سرعت سوخت و ساز خود را افزایش دهید و چربی‌سوزی را شدت بخشید.

این موارد فقط یک نمونه کوچک از اشتباهات آسیب‌زا بوده است که خیلی از افراد به آن اعتقاد داشتند! و در نهایت این موارد به خاطر عدم نتیجه درستی و معنی شما را مایوس خواهند کرد.

در واقع این همان انگیزه اصلی من برای خلق کتاب **ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر** بود: از خیلی سال قبل دوستان، خانواده، آشنایان و همکارانی داشتم که به من مشاوره تناسب اندام می‌دادند و همیشه از ایده‌های عجیب و غریبی درباره رژیم‌های غذایی و ورزش استفاده می‌کردند.

همان‌گونه که می‌خواهم به شما آموزش دهم، به آنها آموزش دادم و به بسیاری از مردم کمک کرده‌ام تا چربی‌ها را آب کنند، توده بدون چربی و عضله بسازند و نه تنها عالی به نظر برسند، بلکه احساس عالی هم داشته باشند. می‌خواهم همانطور که به دوستانم، خانواده‌ام و اطرافیانم کمک کردم، به صدها و بلکه هزاران نفر دیگر هم کمک کنم. بنابراین **ظریف‌تر، عضله‌ای‌تر، قوی‌تر** متولد شد!

بسیاری از افسانه‌های تغذیه و فیتنس از کجا آمده‌اند؟ من نمی‌خواهم با گفتن تاریخچه کسل‌کننده کلمات وزنه برداری، مکمل‌ها و منابع اطلاعات وقت شما را هدر بدهم، اما داستان کوتاه این است:

تا زمانی که مردم مشتاق هستند مقدار زیادی پول را برای محصول خاصی یا حل مشکل کمیابی خرج کنند، هرگز تیغ‌های برنده‌ای که جیب و کیف آنها را خالی کند، کمیاب نمی‌شود و بازاریاب‌های درخشانی پیدا می‌شوند که برنامه‌های جدیدی پیدا کنند و این هزینه‌ها را برای مردم ایجاد کنند.

بسیار ساده است. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که ببینیم بیشتر مردم تمرین‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای خود را از کجا می‌گیرند. تقریباً همه آنها از این سه منبع می‌گیرند: مجله‌ها، مربیان شخصی یا دوستان و ... و تقریباً هرگز چیز مفیدی از آنها یاد نخواهید گرفت. چگونه می‌توانم چنین ادعای جسورانه‌ای داشته باشم؟ چون همه اینها را دیده‌ام، امتحان کرده‌ام، من می‌دانم چه چیزی کار می‌کند و چه چیزی کار نمی‌کند.

تبلیغات غیر واقعی اغدا. مجلات تناسب اندام

هدف اصلی این مجلات فروش کمال برای شرکت‌های کنترل کننده آنها است و واقعاً هم خوب کار می‌کنند. مجلات این محصولات را از راه‌های مختلف به مردم معرفی می‌کنند. آنها به طور منظم آگهی‌هایی با مقالات امنه سران می‌کنند و با ارائه تمرین و مشاوره تغذیه محصولات خود را معرفی می‌کنند. (که اغلب از پایان با توصیه محصولات خود به پایان می‌رسانند). بنابراین، این اولین سروصدایی است که مجلات را می‌اندازند: آنها در درجه اول به شما توصیه‌های فروش محصولات خود را می‌دهند و کمکی نمی‌کنند تا به هدفشان برسید.

شرکت‌های مکمل می‌دانند که اگر فقط بتوانند این مجلات را به دست مردم برسانند، می‌توانند محصولات خود را هم بفروشند. چگونه مطمئن می‌شوند که شما آنها را می‌خرید؟ با آوردن یک جریان ثابت از مشاوره‌ها و ایده‌های جدید این کار را انجام می‌دهند. اگر یک حقیقت ساده را بخواهند بگویند، شاید ۲۰ مقاله را بارها بارها تکرار می‌کنند. در عوض، آنها در روال انواع تمرین‌های پیچیده، «حقه‌ها» و رژیم‌های غذایی بسیار «خوب هستند». نکته آخر این است که شما نمی‌توانید به این نوع مجلات اعتماد کنید. همه‌ی آنها یا مالک کمپانی‌های مکمل‌ها هستند یا از نظر مالی به آنها وابسته هستند و همانطور که در بالا اشاره کردیم، یک بازیست که در جریان است.

پایان داستان... بیشتر مربیان شخصی فقط نوعی اتلاف پول و وقت هستند.

هر هفته مربیانی را می‌بینم که واقعاً یا نمی‌دانند در حال انجام چه کاری هستند و یا برای مشتریان ارزشی قائل نیستند. این مردم بیچاره در ساعت ۷۵-۵۰ \$ برای کارهای احمقانه و روال

تمرینی بی اثر پرداخت می کنند که معمولاً شامل تمرینات اشتباه با فرم بد می شود (و آنها یا فایده بسیار کمی بدست می آورند یا اصلاً فایده ای برایشان ندارد).

فراموش نکنیم که بیشتر مربیان شخصی حتی خودشان هم در فرم خوبی نیستند که اغلب مرا سردرگم می کند. چطور می توانید خود را به عنوان یک متخصص تناسب اندام معرفی کنید، در حالی که خودتان بدنی شل و ول دارید و روی فرم نیستید؟ چه کسی ممکن است شما را باور داشته باشد؟ بنا به بعضی دلایل، این نوع مربیان همیشه سرشان شلوغ است و مشتریان آنها هم همیشه شل و ول و خارج از فرم باقی می مانند.

بیشتر مربیان حتی به خودشان زحمت این را نمی دهند که به مشتریان خود برنامه غذایی بدهند که واقعاً رساندن به هدف را تضمین می کند و این کار آنها، زیان را کامل می کند. واقعیت این است که ۸۰-۷۰٪ از ظاهر شما بازتابی از نوع تغذیه شما است. چاق، لاغر، عضلانی، هر چیزی تنها ۳۰-۲۰٪ از معادله است. مهم نیست چقدر کار دیو انجام می دهید، وقتی اشتباه غذا می خورید، چاق می مانید؛ مهم نیست چقدر وزن خود مبارزه می کنید اما تا زمانی که اشتباه غذا می خورید لاغر و نحیف خواهید بود. اگر درست غذا بخورید می توانید از حداکثر ظرفیت تمرینات خود استفاده کنید؛ چربی سوزی سریع، مدت و دستاوردهای عضلانی به نوبه خود به دست می آیند و دوستان و خانواده و اطراف انظار درباره آن صحبت خواهند کرد.

ممکن است برایتان جای تعجب باشد که چرا این مربیان با داشتن گواهینامه حرفه ای اینقدر کم می دانند. خوب، من دوستان بسیار خوبی دارم که مربی هستند، آنها به من همین را می گویند که داشتن گواهینامه مربیگری دلیل بر حرفه ای بودن نمی شود؛ این بدان معنی است که شما می توانید برخی اطلاعات را درباره تغذیه، آناتومی و ورزش به خاطر بسپارید؛ همه چیز همین است. برخی از مردم فقط مربی دارند و پول پرداخت می کنند تا خودشان را مجبور کنند که هر روز تمرین کنند؛ این گونه مربیان درست مانند همان مجلات هستند که به طور مداوم وجود خود را توجیه می کنند و این کار را با تغییر روال و صحبت کردن در مورد اصول «پچیده» تمرین انجام می دهند که درباره آنها در مجلات خوانده اند... و وقتی همه ی آنها گفته را تمام شدند، مشتریان آنها برای هیچ چیز هزاران دلار را هدر داده اند.

مربیان بزرگی وجود دارند که خودشان در شکل و اندام بسیار جذابی هستند و به سرعت و به طور موثر دیگران را هم به اندام خوب می رسانند و این به این دلیل است که به مشتریان خود واقعاً اهمیت می دهند. اگر شما یکی از آنها هستید و این کتاب را می خوانید، شما را تحسین می کنم، چون تمام سختی های حرفه ای بودن را بر دوش خود تحمل می کنید.

ظریف تر، عضله‌ای تر، قوی تر متفاوت است!

در مورد شما نمی‌دانم، اما خودم برای سرگرمی و لذت بردن در کنار دوستانم تمرین نمی‌کنم؛ من تمرین می‌کنم تا بهتر به نظر برسم و احساس بهتری داشته باشم و بیشترین نتایج را از تلاش‌هایم بدست آورم. اگر من می‌توانم با نصف تلاش دیگران، به نتایج بهتر برسم، پس همان کاری است که می‌خواهم انجام دهم.

ظریف تر، عضله‌ای تر، قوی تر همه چیز درباره تمرین و نتیجه گرفتن است. به شما یک تمرین دقیق و رژیم غذایی ارائه می‌دهد تا به حداکثر سود در حداقل زمان برسید. تمرینات چیز پیچیده و جدیدی نیستند، اما هرگز آنگونه که من به شما یاد می‌دهم انجام نداده‌اید و اغلب مردم این کارها را اشتباه انجام می‌دهند.

با ظریف تر، عضله‌ای تر، قوی تر می‌توانید در سه ماه اول برنامه ۹ کیلوگرم چربی از دست دهید. این یک تغییر خیلی عالی است. مردم حتماً از شما درباره توصیه‌های تمرینی خواهند پرسید. حتی اگر شما اگر شما نیازی به کمتر وزن ندارید، اما لاغر و کم عضله هستید و می‌توانید با دنبال کردن برنامه های کتاب، یک بدن ظریف و عضله‌ای بسازید.

خب آماده هستید؟

قدم اول اینجا است: هر چیزی را که فکر می‌کنید درباره تمرین می‌دانید را فراموش کنید. می‌دانم ممکن است تا حدودی خشن به نظر برسد، اما به من اعتماد کنید؛ برای خوبی خودتان است. بگذارید همه آنها پاک شوند و ظریف تر، عضله‌ای تر، قوی تر را با ذهن باز دنبال کنید.

در طول مسیر متوجه می‌شوید موارد خاصی که باور اشتباه و انجام می‌دادید درست هستند و یا برخی اشتباه هستند و این عادی است. فقط جوری که من می‌گویم برنامه را دنبال کنید و بعد اجازه دهید خود نتایج با شما صحبت کنند. اگر این کار را انجام دهید، تا مدت های طولانی به دنبال برنامه دیگری نمی‌روید.

پس بیایید شروع کنیم!