

سرشناسه: کرمعلی، جواد
 عنوان و پدیدآور: تناسب اندام / جواد کرمعلی
 مشخصات نشر: قم: تپش، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.
 شابک: ۴۰۰۰۰ ریال:
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: تمرین های لاغری
 موضوع: آمادگی جسمانی
 موضوع: کم کردن وزن
 موضوع: چاقی
 موضوع: رژیم لاغری
 داده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ت ۹ ک ۲ / ۲ / ۲۲۲ RM
 شابک: ۶۱۳/۵

تناسب اندام

گردآورنده: دکتر جواد کرمعلی
 ناشر: تپش
 چاپ: جمعری
 نویت و تاریخ چاپ: ۱۳۹۲
 تیراژ: ۵۰۰۰
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۶-۱۳-۰
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خ ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷

تلفن: ۰۲۷۳۰۰۳۷ - ۰۲۵۱، همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰

تناسب اندام

چگونه اندام خوبی داشته باشیم؟!

دکتر جواد کرمانی

فهرست مطالب

۱۶	تناسب اندام بدون رعایت رژیم های سخت
۱۹	نقش کلسیم در استحکام استخوان ها
۲۱	آشنایی با ۷ توصیه غذایی برای تناسب اندام
۲۲	معرفی ۱۰ ماده غذایی فاقد چربی
۲۴	آب، همیشه آب
۲۴	چای سبز
۲۵	سالاد
۲۵	لبنیات
۲۶	سوپ
۲۶	دانه کامل
۲۷	بوقلمون
۲۷	جو دوسر
۲۷	میوه و سبزیجات تازه
۲۸	گریپ فروت
۲۸	شکمی صاف در ۶ هفته
۳۱	برترین تمرینات ورزشی در کالری سوزی
۳۴	جلوگیری از بزرگی شکم با ۳ روش
۳۶	۱۳ قدم تا تناسب اندام
۴۱	از بین بردن چربی های شکم، باسن و ران
۴۴	آشنایی با ۶ ماده ی غذایی برای تناسب اندام
۴۵	کلم قرمز
۴۵	سیب
۴۶	دارچین
۴۷	تخم مرغ
۴۷	دانه های روغنی
۴۸	سرکه
۴۹	راهکارهای کاهش اشتها

تناسب اندام

- پیشگیری و درمان چاقی ۵۲
- گام اول: تعیین سلامت بدن ۵۳
- گام دوم: تعیین راهکار درمان چاقی ۵۴
- گام چهارم: دریافت فیبر غذایی را با مصرف حبوبات، غلات سبوس دار، سبزی ها و میوه ها همراه با پوست افزایش دهید ۵۵
- گام پنجم: مصرف قند، شکر و شیرینی جات را کم کنید ۵۶
- گام ششم: اصلاح و بهبود شیوه زندگی ۵۶
- توجهات ویژه ۵۷
- در تمام ساعات روز وزن کم کنید!! ۵۹
- ۹ - ۶ صبح ۵۹
- ۱۰ صبح - ۱۲ ۶۱
- ۱۲ تا ۲ بعد از ظهر ۶۲
- ۲ الی ۴ بعد از ظهر ۶۲
- ۵ الی ۸ عصر ۶۳
- با ویتامین ها خوش اندام شوید! ۶۴
- ۶ توصیه برای لاغری بعد از بارداری ۶۸
- کاهش اشتها برای لاغر شدن ۷۳
- آیا ورزش باعث بیشتر خوردن می شود؟ ۷۴
- راه آسان برای کاهش وزن ۷۵
- تغییر اول: چه می خورید؟ ۷۶
- تغییر دوم: چه می نوشید؟ ۷۷
- تغییر سوم: چه باید کرد؟ ۷۹
- بزرگی شکم و درمان آن ۸۰
- جلوگیری از ضعف هنگام لاغر شدن ۸۲
- اولین داروی لاغری بدون نسخه ۸۴
- درمان چاقی موضعی ۸۷
- اول: رژیم غذایی درست ۸۸
- نمونه غذایی یک روز بر اساس ۱۵۰۰ کالری: ۹۰

۹۳	لیولیز لاغری چیست؟
۹۶	لاغری صورت
۹۷	قدم اول
۹۸	قدم دوم
۹۸	قدم سوم
۹۹	قدم چهارم
۱۰۰	قدم پنجم
۱۰۰	قدم ششم
۱۰۲	تمرینات مخصوص غبغب
۱۰۳	شیر، ماست و پنیر کم چرب
۱۰۳	چای سبز
۱۰۴	تخم مرغ
۱۰۵	گردو و بادام
۱۰۵	ماهی آزاد
۱۰۶	سیب، گلابی و فلفل دلمه‌ای
۱۰۶	تخم کتان
۱۰۷	سرکه
۱۰۹	لیپوساکشن یک روش فوری برای کم کردن وزن
۱۱۰	برای لاغر شدن بشقاب غذایتان را ۶ قسمت کنید
۱۱۱	۱- نان و غلات
۱۱۱	۲- لبنیات
۱۱۱	۳- گوشت
۱۱۲	۴- میوه‌ها
۱۱۲	۵- سبزی‌ها
۱۱۲	۶- روغن‌ها