

به نام خداوند جان و خرد

ورزش
SPORTS



تناسب اندام بانوان



هفته

بخرید و لاغر بمانید

مدبری قاسم نژاد - سعیده ایرانی صفت

تناسب اندام بانوان در ۶ هفته

بخورید و لاغر بمانید

مه‌پری قاسم‌نژاد / سعیده ایرانی صفت

ویراستار ادبی: مینا علی‌پور دیده‌روشن

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۴۰ صفحه

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

فروست: ۱۲۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۹-۵

کتاب حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ و ۱۰، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۴۳-۶۶۳۰ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

سرشناسه	:	قاسم‌نژاد، مه‌پری، ۱۳۴۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	تناسب اندام بانوان در ۶ هفته: بخورید و لاغر بمانید/ تالیف مه‌پری قاسم‌نژاد، سعیده ایرانی صفت.
مشخصات نشر	:	تهران: ورزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ ص.: مصور، جدول
شابک	:	978-600-5796-99-5
وضعیت فهرست نویسی	:	قیفا
عنوان دیگر	:	بخورید و لاغر بمانید.
موضوع	:	رژیم لاغری - کم کردن وزن - رژیم غذایی - تمرین‌های لاغری - سلامه
شناسه افزوده	:	ایرانی صفت، سعیده، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	:	۴۲۲RM/۲/۱۷ ت ۹۱ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۰۹۲۵۷۶

سخن ناشر ۴

سخن مولفان ۵

فصل اول- دلایل بروز چاقی ۷

چرا چاق می شویم؟

- متابولیسم
- ژنتیک
- سن
- میزان فعالیت
- رژیم غذایی

شناخت مواد غذایی

- کربوهیدرات
- پروتئین
- چربی ها
- انسولین

انجام برنامه غذایی با توجه به شرایط خاص

- یانسگی
- حساسیت های غذایی
- کلسترول بالا
- وضعیت تیروئید
- فشار خون بالا و پایین
- دیابت
- نوشیدنی ها

فصل دوم - شناخت تیپ های بدنی ۱۷

- تیپ بدنی نوع A اندومورف
- تیپ بدنی نوع B اندومزو
- تیپ بدنی نوع C مزواندو
- تیپ بدنی نوع D اندواکتو
- تیپ بدنی نوع E اکتواندو

فصل سوم - بدنسازی ویژه ۸۳

مقدمه

بدنسازی فقط ۱۸ دقیقه در روز

برنامه بدنسازی سفارشی (۲ روز در هفته)

برنامه بدنسازی من

فصل چهارم - پایداری و ثبات وزن دلخواه و

اندام ایده آل برای شما ۱۹۱

- موفقیت تان را دنبال کنید
- اهمیت برنامه ریزی (اهداف کوتاه مدت)
- پاداش ها (لطفا پاداشتان را غذا قرار ندهید)
- جدول و فرم های اندازه گیری ابعاد بدن شما
- اهداف بلند مدت
- پاداش ها
- طراحی بدن خودتان
- طراحی بدن دلخواهتان

فصل پنجم - روان شناسی و آسیب شناسی

کاهش وزن ۲۰۷

- تجسم ذهن - تصویرسازی
- برنامه تدابیر
- نکاتی سریع و آسان برای ضمانت موفقیت شما
- چگونه می توانم انگیزه خود را حفظ کنم؟
- تسریع کاهش چربی
- تنظیم ضربان قلب از نقطه سوزاندن چربی
- گرم کردن - سرد کردن
- دانش کاهش چربی
- آسیب دیدگی

منابع ۲۳۹

خداوندگار جهان زیبا را سپاس می‌داریم که آفریننده همه خوبی‌هاست. و بر رسول آخرش درود و سلام می‌فرستیم که پرتو پر مهر دین آخر را بر جهان گسترانید.

از اهداف والای ورزش و تربیت‌بدنی، افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه است. از این‌رو ورزش بانوان دارای جایگاه ویژه‌ای است که باید بیش از این مورد توجه قرار گیرد.

کتاب با هدف آشنایی هرچه بیشتر بانوان با ورزش و آموزش مقدماتی تا پیشرفته حرکات و تمرینات ورزشی و اطلاعات لازم قبل، هنگام و بعد از ورزش طراحی و تألیف شده است. تلاش بر آن بوده است که در این کتاب، از دو قلمرو علم و تجربه، اصول صحیح و کاربردی حرکات و تمرینات ورزشی بر روی و آموزش داده شود تا بتواند برای همه بانوان در هر سطحی مورد استفاده باشد.

کتاب حاضر به توفیق این بانوان کشور به یک کتاب مناسب در موضوع تناسب اندام به سفارش این انتشارات پس از مدتی صبر و وقت (حدود ۳ سال)، با تلاش و دقت بسیار توسط مولفان محترمه تهیه، تدوین و تألیف شده است. به هر حال یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی است. یادگیری اطلاعات از طریق این کتاب‌ها، بسیار مهم است.

در حال حاضر این انتشارات به‌عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی، به‌خصوص برای بانوان، نقش بس‌عمده‌ای دارد و براساس برنامه‌های کاری خود تلاش نموده است با رویکردی متنوع و مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات فنی نشر، علاوه بر استفاده از تصاویر آموزشی گوناگون، در یادگیری هرچه بهتر و بیشتر بانوان ورزش دوست، بسیار موثر و کارآمد است. امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های ورزشی و تربیت‌بدنی برای بانوان بیش از پیش گامی موثر در راه گسترش ورزش بانوان برداریم.

تا چه در نظر آید و مقبول که افتد

مهدی صادقی

پاییز ۱۳۹۳

سخن مولفان

داشتن اندامی موزون و متناسب که ظاهر شما را مورد توجه قرار دهد و ضامن سلامتی شما باشد، همچنین حفظ و نگهداری آن بدون صرف انرژی و هزینه‌های زیاد، دغدغه انسان‌هایی است که درگیر زندگی ماشینی هستند. همین ماشین‌ها با سرعت سرسام‌آورشان سرعت حرکت ما انسان‌ها را کم کرده‌اند. امروزه، ماشین‌ها در چرخه زندگی روزمره به جای ما می‌اندیشند و عمل می‌کنند. میراث به جای مانده از ماشین‌ها در زندگی امروزی ما، کم‌حرکی، اضافه وزن، چربی خون بالا و دیابت ... است که گریزی از آن نیست.

پس چه باید کرد؟

ما در این کتاب تلاش می‌کنیم تا برنامه‌ای ۶ هفته‌ای و کاربردی را با زبانی ساده ارائه کنیم که در آن محور اصلی، صحیح بودن نحوه استفاده درست از مواد غذایی، بالا بردن متابولیسم در غالب چربی‌سوزی و کم کردن وزن با بهترین ابزار بر بدن و پیروی از یک برنامه سبک ورزشی ۱۸ دقیقه‌ای، شما را به هدف‌تان برسانیم. دیگر، داشتن بدن سالم و زیبا، روحیه‌ای با نشاط و پرانرژی را در داروها و مواد شیمیایی که خالی از نظر هم نیستند، جستجو نکنیم؛ بله، راه‌های ساده‌تری هم وجود دارند. در این کتاب، راه‌های ساده‌تر به شما و برای شما پیشنهاد شده است؛ از جمله، لیستی طراحی شده که مخصوص متابولیسم بدن شماست. چنانچه دست خواندن کتاب را ندارید، - البته ما توصیه می‌کنیم برای دستیابی به موفقیت کامل، کتاب را تا انتها بخوانید - می‌توانید از فهرستی که مربوط به خودتان است، استفاده کنید. حتی، اگر هیچ کاری انجام ندهید، تا ۳۰ روز را در عرض یک هفته، خواهید دید. چه‌طور می‌توانید بدون گرسنگی دادن به خود این تغییرات را در اندام به دست آورید؟ حتی بدون رفتن به باشگاه ورزشی! بله، می‌توانید؛ زیباسازی بدن‌تان در مدت ۶ هفته امکان‌پذیر است.

این برنامه، نتیجه سال‌ها تحقیق و ارتقاء دانش توسط متخصصان علوم ورزشی است که می‌تواند کاملاً با متابولیسم خاص بدن شما همراه باشد. در واقع، بیشتر بخورید، کمتر تمرین کنید. در عرض ۶ هفته، به تناسب اندام مورد نظر خود برسید. پس، شروع کنید. ابزارها در دست شماست.

برنامه ۶ هفته‌ای شامل سه بخش است: اول، برنامه تغذیه که قلب برنامه شما در این قسمت است و ۷۰ درصد کاهش وزن تان در اینجا قرار دارد؛ برنامه سوزاندن چربی، بخش دوم را در برمی‌گیرد و شامل نرمش‌های ساده روزانه که به شکل تاثیرگذاری بر کاهش چربی شدت می‌بخشد، بدون آنکه مجبور باشید کار سختی انجام دهید. در واقع، در این برنامه، سخت کار کردن، تاثیر عکس روی سوزاندن چربی می‌گذارد؛ سومین بخش، شامل برنامه ساخت بدن است. در این قسمت بدن خود را دوباره به آن شکلی که دقیقا می‌خواهید، در می‌آورید. برنامه آموزشی مقاومتی ساده به مدت ۱۵ تا ۱۸ دقیقه، به شکل هدفمند، هر قسمت از بدن تان را دوباره می‌سازد.

باید برای به دست آوردن نتیجه سریع‌تر، از تمام فواید این سه قسمت برنامه آگاه باشید. پیش از شروع برنامه، نیازی به خواندن کامل کتاب نیست؛ ابتدا، این سه بخش را بخوانید، مابقی کتاب را زمانی که نیاز است، استفاده خواهید کرد.

با برنامه شروع کنید که زیباسازی بدن تان است؛ به قسمت برنامه سفارشی غذایی مراجعه کنید و آن را بخوانید که شما می‌گویید که چگونه بخورید و سریع وزن کم کنید. پس از آن، مطمئن شوید که برنامه سرعت دادن چربی سوزی را با نرمش‌های ساده، یاد گرفته‌اید. خبر خوب این است که انجام این نرمش‌ها، مساوی است با سوزاندن چربی. با رجوع به این فصل، رازهای درست نفس کشیدن و نگاه داشتن قلب در وضعیتی که به سوزاندن چربی کمترین زمان، سرعت می‌دهد را یاد می‌گیرید.

سرانجام، به سراغ برنامه سفارشی برای بازسازی بدن بروید. آن را فقط دوبار در هفته انجام می‌دهید. این نرمش‌ها را روزانه، با زمانی کمتر از ۱۸ دقیقه، تکرار می‌کنید.

این نرمش‌ها، همراه با کارهای روزمره شما می‌دهند که چگونه با استفاده از باند کشی، دوباره فرم بدنی مناسب را به شکلی که می‌خواهید و در کمتر از شش هفته، به دست می‌آورید. به قسمت‌های دیگر، چنانچه نیاز داشتید، مراجعه کنید. با شروع این برنامه، به سرفیت خود و کم کردن وزن خواهید بود.

دکتر قاسم نژاد - سعيده ايراني صفت