

برنامه پیاده روی چربی سوز

تألیف

مهرداد افخمی

سرشناسه: افخمی، مهرداد ۱۳۶۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: برنامه پیاده روی چربی سوز/تألیف مهرداد افخمی
 مشخصات نشر: اصفهان: دانش و پژوهش معاصر، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۳۸ص: مصور جدول.
 شابک: ۹۶۴۷۲-۵-۵-۹۷۸-۶۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: پیاده روی
 موضوع: Walking
 موضوع: تمرین های لاغری
 موضوع: Reducing exercise
 موضوع: آمادگی جسمانی
 موضوع: Physical fitness
 رده بند کنگر: ۱۳ ب۴ الف/۷۱/۷۱۰ GV
 رده بند دیو: ۷۹۶/۵۱
 شماره کتابخانه: ۴۴۸۱/۶



عنوان کتاب: برنامه پیاده روی چربی سوز
 نویسنده: مهرداد افخمی
 ناشر: دانش و پژوهش معاصر
 مدیر تولید: مهرداد افخمی
 طراحی جلد: مینا شاهین نژاد
 نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۷
 قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰ نسخه
 قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۶۴۷۲-۵-۵-۹۷۸-۶۰۰
 تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۷۳۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

برنامه پیاده روی چربی سوز	۷
مقدمه	۸
تسریع کاهش چربی	۹
تسریع سوزاندن چربی چیست؟	۹
ه. سمنده نه کار کنید نه سخت ترا	۱۰
د. شدن از چربی	۱۱
سوز من چربی به شکل صحیح	۱۱
سبک نفس بکشد	۱۲
راه حل انجام تمرین شما می در منزل برنامه تسریع سوزاندن چربی	۱۲
تنظیم ضربان قلب از نقطه سوزاندن چربی	۱۳
یافتن نقطه چربی سوزی شما	۱۴
ماندن در نقطه چربی سوز (شدت پیاده روی)	۱۵
آماده باشید برای تنظیم چربی سوزی (وزن کم کنید)	۱۸
پیاده روی موزون	۱۹
برای بهترین نتیجه، به این نکات توجه کنید.	۱۹
دویدن آرام	۲۱
دوچرخه ثابت	۲۲
از خانه بیرون رفتن	۲۲
مدت و تکرار در برنامه کاهش چربی	۲۳
تبدیل ماهیچه های ران به سوزاننده های چربی	۲۴

- ۲۵..... پس از ۵ دقیقه به شکل زیر عمل نمایند.....
- ۲۶..... گرم کردن.....
- ۲۷..... سرد کردن.....
- ۲۷..... چگونگی با خستگی هنگام تمرینات کاهش چربی مبارزه کنیم؟.....
- ۲۸..... برای تریع کاهش چربی از انجام کارهای زیر اجتناب کنید.....
- ۲۹..... اگر آرام محل کنید، چربی نمی سوزانید.....
- ۳۰..... اگر خیلی تند و سریع عمل کنید فقط قند می سوزانید.....
- ۳۰..... اگر بیش از حد فعالیت کنید فقط بیش از حد گرم می شوید!.....
- ۳۱..... اگر اذیت می شوید، آن را استراحت بدهید.....
- ۳۲..... منابع.....

مقدمه

چاقی یعنی داشتن مقادیر زیادی چربی بافتی در بدن. این پدیده، بیش از یک نگرانی ساده در حیطه زیبایی است. در واقع، چاقی باعث افزایش ریسک بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا و غیره می‌شود. به طور کلی، گاهی که چاق باشید، زندگی شما کیفیت پایین‌تری خواهد داشت؛ چرا که نمی‌توانید فعالیت‌های روزمره زندگی خود را آن‌طور که دوست دارید؛ اجرا کنید. در زمان شرکت در فعالیت‌های خانوادگی دچار مشکل می‌شوید. از جامع عمومی دوری می‌کنید و حتی با تبعیض مواجه می‌شوید. موارد دیگری نیز هستند که زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ مانند افسردگی، ناتوانی، بیماری‌های جسمی، مشکلات جنسی، انزوا و دوری از اجتماع. امروز از هر ساله تا چهار بزرگسال، یک نفر به چاقی مبتلا است و چاقی به صورت یک مشکل در به افزایش و همه گیر درآمده است. خبر خوب این که حتی اندکی کاهش وزن می‌تواند موجب کاهش مشکلات و بیماری‌های مرتبط با چاقی و پیس‌کیر از آنها شود. در این کتاب، تلاش مؤلف بر این بوده است تا از ارائه اطلاعات تکراری و صرفاً نظری خودداری کند و دانش خود را به صورت کاربردی و ملموس در زندگی روزمره اқشار مختلف جامعه ارائه دهد.