

1544598
96/10/15

به نام خدا

ترکیب رژیم غذایی و تمرینات ورزشی
برای کاهش وزن

www.ketab.ir

سرشناسه

ویندهام-رید، لوسی

Wyndham-Read, Lucy

عنوان و نام پدیدآور

ترکیب رژیم غذایی و تمرینات ورزشی برای کاهش وزن/ نویسنده لوسی ویندهام؛ مترجمین سعید روشن مهر... (و دیگران)؛ ویراستار علمی لیلا شفیعی نیک.

مشخصات نشر

تهران: توانگران، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

۱۵۸ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).

شابک

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت

مترجمین سعید روشن مهر، مهشید ابراهیمی زیردست، دکتر لیلا شفیعی نیک، مسعود روشنی

یادداشت

عنوان اصلی: Walk Off The Weight: ۲۱ Days Is All It Takes.

موضوع

پیاده روی

موضوع

Walking

موضوع

تمرین های لاغری

موضوع

Reducing exercises

پس به افزوده

روشن مهر، سعید، ۱۳۶۳ -، مترجم

شناسه افزوده

شفیعی نیک، لیلا، ۱۳۶۲ -، ویراستار

رده بندی

۱۳۹۶: GV۱۰۷۱/۹

رده بندی

۷۹۷/۵۱

شماره ناشر

۴۹۳۱۷۲۰

ترکیب رژیم غذایی و تمرینات ورزشی برای کاهش وزن

نویسنده: لوسی ویندهام

مترجمین: سعید روشن مهر، مهشید ابراهیمی زیردست، دکتر لیلا شفیعی نیک، مسعود روشنی

ویراستار علمی: دکتر لیلا شفیعی نیک

ناشر: توانگران

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۹۴-۳-۹

شمارگان: ۲۰۰

بها: ۲۹۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷	پیشکش نامه
۹	بخش اول
۱۰	آشنایی با لوسی
۱۲	چرا پیاده روی کنیم
۱۴	فواید پیاده روی
۲۱	بخش دوم
۲۲	به چه نیاز داریم؟
۲۶	الگوی کار
۲۸	چطور پیاده روی کار را زنده می‌شود
۳۸	چگونه تمام بدن هماهنگ حرکت کند
۴۱	در باب الگوی خوردن ضد - پیری
۴۳	نحوه گرم کردن، کشش و سرد کردن
۵۰	سلامتی و ایمنی
۵۱	پیاده روی برای تناسب اندام
۵۲	اندازه گیری کنید
۵۷	بخش سوم
۵۸	هفته اول
۷۸	هفته دوم
۹۸	هفته سوم
۱۱۹	بخش چهارم
۱۲۰	چگونه وزن کاهش یافته را حفظ کنیم
۱۲۶	جوانی را در تغذیه تجربه کنید
۱۳۰	دستورالعمل های ضد پیری
۱۵۲	راه های موفقیت
۱۵۸	الهام بخشیدن به من

پیشکش نامه

بسمه تعالی

باز هم کتاب تازه‌ای و ضرورت نگارش مقدمه‌ای و باز هم تقارن با ماه صفر- صاحب این ایام بانو حضرت زینب (س)- او که حضورش در تاریخ، اندیشه تابناک آزادی و آزادی را تداعی می‌کند و در قامت یک انسان نمودار همه ارزش‌های الهی ست و مصداق نهال بارور ایشان، به قول علمای رب، ایشان در حرکتی تاریخی حقیقت را فدای مصلحت نکرد و همین راه ماندگاری ایشان را تاریخ شد.

کتابی را که می‌خواند در سال ۲۰۱۶ توسط «لوسی وینهام» در انتشارات (meyer&meyer) انگلستان عرضه گردید. ارسه ورزشکار دیروز و استاد و مربی امروز است که در ارتش انگلستان هم فعالیت می‌کند. تلاش کرده با محتوای کتاب، مترجمین را از معرفی بیشتر کتاب بی‌نیاز سازد و از تطویل کتاب در این پیشکش نامه می‌کاهد.

آنچه که در مطالعه اولیه کتاب نمایان شد، بی‌زی جز کاربرد کتاب در حوزه «تغذیه و تمرین ورزشی بانوان» نبود، لذا سریع برای ترجمه با مترجمین محترم هماهنگی‌های لازم انجام شد.

با توجه به سختی متون تغذیه‌ای و تمرینی، ترجمه این کتاب بسیار خوب و روان است و همت و همراهی ویراستار علمی و زبانی «خانم دکتر لیلا شفیعی» که با حساسیت زیاد بر کیفیت کار افزوده و صادقانه می‌گوییم در مرور مجدد و پایانی «این کتاب تلاش ایشان برای ما بیشتر فاش شد.

الزاماً تمامی مترجمین این کتاب تاب مستوری ندارند و اگر عزیزان خواننده خطایی حین مطالعه این کتاب یافتند، گروه مترجمین از تذکر شما عزیزان بی‌اندازه استقبال خواهند نمود.

سعید روشن مهر

صفر ۱۴۳۹

آبان ۱۳۹۶