



۱۴۴۹ھ



پیاده روی

۱۴ روز تا کاهش وزن
تناسب اندام - تغذیه - ضد پیری

لوسی دیندهام رد

ترجمه مهدی صادقی - محبوبه نصیری راد

www.ketab.ir



پیاده‌روی، ۲۱ روز تا کاهش وزن

لوسی دیندهام - رد
ترجمه: مهدی صادقی - محبوبه نصیری‌راد
ویراستار ادبی: باهره عباسی
صفحه‌آرایی: موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماژ
نوبت چاپ: نخست - زمستان ۱۳۹۵
شماره گش ۱۰۰۰ نسخه
ق. ح: رقی - ۱۴۴ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۸-۵
نسخه ورق برای سیر محفوظ است.
فروخته: ۶۰
ناشر همکار: ناشر کتاب

قیمت: ۱۴۹۰۰ تومان

مرکز پخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیکپور، پلاک ۶
www.bamdadketab.com
تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳ ۵
نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷
varzesh_pub@yahoo.com

سرشناسه: دیندهام-رد، لوسی Wyndham-Read, Lucy
عنوان و نام پدیدآور: پیاده‌روی: ۲۱ روز تا کاهش وزن / لوسی دیندهام‌رد؛ ترجمه: مهدی صادقی، محبوبه نصیری‌راد.
مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. : مصور (رنگی)، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Walk off the weight : fitness, nutrition, anti-aging : 21 days is all it takes, 2016.
موضوع: پیاده‌روی - تمرین‌های لاغری - آمادگی جسمانی
موضوع: Walking - Reducing exercises - Physical fitness
شناسه افزوده: صادقی، مهدی، ۱۳۵۲، مترجم _ نصیری‌راد، محبوبه، ۱۳۶۱، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۷۱۰۷۱/۹
رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۵۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۶۷۱۵۶

..... ۴ سخن ناشر

..... ۵ درباره مولف

فصل ۱..... ۷

..... ۷ چرا پیاده‌روی موثر است؟

..... ۹ مزایای پیاده‌روی

فصل ۲..... ۱۷

..... ۱۷ شما چه چیز نیاز دارید؟

..... ۲۱ چگونگی انجام برنامه

..... ۲۳ چگونگی تأثیر برنامه روزانه پیاده‌روی

..... ۳۳ چگونگی تأثیر حرکت‌های تونر بر بدن

..... ۳۵ پیرامون برنامه غذایی ضدپیری

..... ۳۶ چگونگی گرم کردن بدن، کشش و سرد کردن

..... ۴۳ ایمنی و سلامت

..... ۴۴ آزمون مناسب پیاده‌روی

..... ۴۵ اندازه‌گیری و بررسی

فصل ۳..... ۴۹

..... ۴۹ هفته ۱

..... ۶۹ هفته ۲

..... ۸۹ هفته ۳

فصل ۴..... ۱۰۹

..... ۱۰۹ چگونه کاهش وزن‌تان را حفظ کنید.

..... ۱۱۵ با خوردن، خود را جوان‌تر کنید.

..... ۱۲۰ دستورالعمل‌های ضدپیری

..... ۱۴۲ نکته‌هایی برای انگیزش

پیغام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده.

خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی، آموزشی و علمی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار بسیاری در علوم ورزشی و تربیت‌بدنی انتقال تجربه‌های علمی و آموزشی دانشمندان، اساتید و مربیان گرامی را به تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌دلییر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های استوارتر راه نشر آثار برتر و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هرچه بیشتر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم.

در این راستا و برای دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌های منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی کامل بوده و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌شود مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همکاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی امکان‌پذیر نیست؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به آینده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

درباره مولف

لوسی دیندهام - رد، پیشرو و کارشناس تناسب اندام و کاهش وزن با بیش از بیست سال تجربه در حوزه تناسب اندام است. او ده ساله صدها نفر در رسیدن به تناسب اندام و کاهش وزن کمک کرده است. لوسی کانال بسیار موفق LWR Fitness تناسب اندام را بیش از یک میلیون تماشاگر را در یوتیوب دارد و یک مجری و نویسنده تناسب اندام بین‌المللی است.

لوسی تمریناتش را خوش اندام می‌کند. او با تجربه‌های خود، روش‌های مؤثر و حرکتی برای ایجاد می‌کند. از آن جمله تمرین‌های کوتاه و آسان که برای عضلانی است. لوسی در مقام یک مربی شخصی می‌داند که بیش‌تر مردم اوقات فراغت زیادی ندارند و با روال عادی زندگی، به سرعت خسته و کسل می‌شوند. اگر آنها به نتیجه نرسند تسلیم می‌شوند؛ بنابراین او برنامه‌های مؤثر، آسان و سریع را ایجاد کرده است.

اگر یک‌بار تمرینات لوسی را انجام دهید سلامت و تناسب اندام را برای خود به ارمغان خواهید آورد.