



۱۵۳۲ ۴ ۷۳

تعلیم و تربیت بدنی

تألیف

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۶

شاپک	: ۷-۶۸-۸۰۱۶-۶۰۰-۹۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۵۸۲۱۰
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه تیپ بدنی /مؤلف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۸ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: تن‌سنج‌شناسی
موضوع	: Somatotypes
موضوع	: کم کردن وزن -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Weight loss -- Nutritional aspects
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: Diet
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
رده بندی دیویی	: ۵۷۳/۶
رده بندی کنگره	: ۶۱۷م ۷/۶/۵/۶۶ GN
سرشناسه	: ه صدی شهرام، ۱۳۵۳ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا

ناشر	: آقای ...
عنوان	: تغذیه تیپ بدنی
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح جلد	: مریم میرزا علی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شاپک	: ۷-۶۸-۸۰۱۶-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ ه.ش. می‌باشد. در کس. تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com
www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
تیپ‌های بدنی میوه ای.....	۷
سیب ..	۸
گلان.....	۸
موز.....	۸
چگونه مناسب تیپ بدنی خود غذا بخوریم؟.....	۹
تیپ بدنی مستطیل.....	۹
تیپ بدنی سیب.....	۹
تیپ بدنی گلابی.....	۹
تیپ بدنی ساعت شنی.....	۱۰
رژیم غذایی مخصوص تیپ‌های بدنی.....	۱۰
انواع تیپ بدنی.....	۱۱
بدن سیب شکل (اندومورف).....	۱۲
بدن گلابی شکل (اکتومورف).....	۱۵
بدن ساعت شنی شکل (مزومورف).....	۱۸
برنامه غذایی تیپ‌های بدنی.....	۲۰
تیپ بدنی فلفلی شکل.....	۲۰
تیپ بدنی گلابی.....	۲۲
تیپ بدنی سیب.....	۲۵
توصیه‌های رژیمی تیپ‌های بدنی.....	۲۷
تیپ‌های بدنی: نکات کلیدی تغذیه، تمرینی و انتخاب مکمل‌ها.....	۳۲
تغذیه ورزشی تیپ بدنی.....	۳۴
روش‌های طبقه بندی تیپ بدنی.....	۳۴

۳۵	نقش تیپ بدنی بر سلامتی.....
۳۶	چگونگی تمرین و تغذیه انواع تیپ بدنی.....
۴۰	انواع بدن در علم بدنسازی.....
۴۲	تمرینات اکتومورفها.....
۴۳	تمرینات مزومورفها.....
۴۳	تمرینات اندومورفها.....
۴۴	بر اساس شکل بدن خود ورزش کنید.....
۴۹	تکنیک تمرین تیپهای بدنی.....
۵۲	ویژگی تیپهای بدنی از نگاه یک بدنساز حرفه ای.....
۵۶	تمرینات ملاطاف تنبیه ای تیپهای بدنی.....
۵۶	۱- تیپ اکتومورف بی لاغر اندام.....
۵۷	۲- تیپ اندومورف های پراق.....
۵۸	۳- تیپ مزومورفهای اساس.....
۶۳	ورزش و رژیم غذایی خاص تیپهای بدنی.....
۶۸	پوشاک تیپ بدنی.....
۶۸	مشخص کردن فرم اندامتان.....
۶۹	۱- بدن گلابی شکل.....
۷۰	۲- بدن مثلثی شکل.....
۷۱	۳- اندام مستطیلی شکل.....
۷۲	۴- اندام سیبی شکل.....
۷۳	۵- اندام ساعت شنی.....
۷۵	منابع مورد استفاده.....

پیشگفتار

تمام تیپ‌های بدنی زیبا و منحصر به فرد هستند اما آیا تا به حال این سوال برایتان پیش آمده که چرا هر کدام از تیپ‌ها در قسمت خاصی از بدن استعداد چاقی دارند و چربی ذخیره می‌کنند؟ بعضی‌ها از قسمت میان تنه استعداد چاقی دارند و بعضی‌ها در قسمت باسن یا ران‌ها. همه ما بر اساس تیپ‌های بدنی مان هنگام کاهش وزن در قسمت‌های خاصی از بدن دچار مشکل می‌شویم. برای رفع این مشکل به شما می‌گوییم که بر اساس تیپ بدنی خود چه غذاهایی را بخورید تا هم سالم بمانید و هم وزن کم کنید.

دانستن نوع تیپ بدنی باعث می‌شود که شما بتوانید به طور هوشمندانه تر و با موفقیت بیشتری برای کاهش وزن برنامه طراحی کنید. هنگامی که تیپ بدنی شما مشخص شد شما می‌توانید به طور دقیق میزان دریافت مواد غذایی خود را بر اساس اهداف خود تنظیم کنید.

در دهه ۴۰ میلادی، روانشناسی سلدون سیستمی را مطرح کرد که در آن، بدن را به سه تیپ بدنی مختلف تقسیم می‌کرد. گرچه این گونه نیست که همه افراد فقط در یکی از این گروه‌ها قرار گیرند، اما شناخت این تیپ‌های بدنی به شما کمک می‌کند که بتوانید بر اساس ژنتیک خود، یک برنامه تمرینی و تغذیه‌ای متناسب و بهینه را برای بدن‌تان طراحی کنید.

تیپ بدنی شما کدام نوع است؟ سیب؟ گلابی؟ یا موز؟ در این کتاب، ما به بررسی انواع تقسیمات تیپ‌های بدنی، ساختار و شکل بدن را بر اساس میوه‌ها، پون سیب، گلابی، موز و غیره تقسیم بندی کرده اند. شما نیز می‌توانید با پی بردن به تیپ بدنی خود، لباس مناسب هیکل خودتان انتخاب کنید، ورزش مناسبی که به بدن‌تان فرم دهد انجام دهید و مهمتر از همه اینکه بدنی سالم داشته باشید. حتما می‌پرسید چگونه؟ این نوع تقسیم بندی محل تجمع چربی‌ها را در بدن مشخص می‌کند. به عنوان مثال در تیپ سیب محل ذخیره چربی بالاتنه می‌باشد. در تیپ گلابی، محل

ذخیره چربی باسن می‌باشد. در تیپ موز چربی‌ها در قسمت خاصی ذخیره نمی‌شوند. دانستن محل تجمع چربی‌ها در بدن به شما کمک می‌کند که بفهمید چه نوع مشکلات و بیماری‌هایی ممکن است برایتان بوجود آید.

از آنجا که هیچ کتابی در چاپ اول آن خالی از اشکالات علمی، ویراستاری و تاییبی نخواهد بود، از این‌رو بسیار مایه خوشحالی است که اساتید، متخصصین و خوانندگان گرانقدر با تذکر خویش مؤلف را در چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

شهرام مقصودی^۱