



تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم

نویسنده:

شهناز چوپانکاره

چوپانکاره، شهناز، ۱۳۴۷

روشهای کوچک کردن شکم و راههای از بین بردن چربی‌ها
نویسنده: شهناز چوپانکاره، مشهد، سناباد، ۱۳۹۳

۱۲۰ ص

۸۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱- رژیم لاغری ۲- ورزش‌های شکم ۳- تمرین‌های لاغری

۴- زیبایی اندام، الف، عنوان

۶۱۳/۲۵

ت ۹۰ ج ۲ / ۲۲۲ RM

۲۰۴۷۸-۹۲ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات سناباد

کلاهدوز ۲۹ نبش تورج ۱۶ تلفن: ۷۲۶۶۶۰۳-

مرکز پخش برگ سبز: تلفن: ۹۱۵۳۵۹۲۵۱۶-

تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم

♦ طرح روی جلد: زهره شیشه‌چی

♦ صفحه آرایي و حروفچيني: حروفچيني سعیدآباد

♦ چاپخانه: هما

♦ چاپ: اول / ۱۳۹۳

♦ تیراژ: ۵۰۰ جلد

♦ صحافی: حافظ تلفن ۳۹۲۹۱۱۲

♦ بهاء: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۵۱-۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل اول / نقش تغذیه در تناسب اندام.....	۹
یک رژیم غذایی خوب چه می کند؟.....	۱۰
بهترین رژیم پیشنهادی.....	۱۱
چرا نمک خوب نیست؟.....	۱۱
مواد تفاله دار یا باقیمانده دار چه هستند؟.....	۱۱
رژیم کم نمک.....	۱۲
رژیم مصرف کم مواد قندی ساده.....	۱۳
رژیم کم چربی.....	۱۳
رژیم سرشار از کربوهیدرات.....	۱۴
رژیم سرشار از مواد باقیمانده دار یا تفاله دار.....	۱۴
رژیم لاغری.....	۱۶
کوچک کردن شکم.....	۱۶
چرا خوردن میوه صبح لاغر می کند.....	۱۸
فقط با خوردن غذا لاغر شوید.....	۱۸
مواد مؤثر در لاغری.....	۲۳
شریت لاغری.....	۲۳
ماسه.....	۲۴
چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟.....	۲۶

۲۷..... مواظب آب میوه‌ها باشید

۲۸..... از مصرف پروتئین، چربی‌ها یا قندها باید خودداری کرد

۲۹..... دستورات مختلف برای داشتن یک شکم صاف

۳۰..... پروتئین‌ها

۳۰..... قندها یا هیدرات‌های کربن

۳۳..... چربی‌ها

۳۳..... فیبرهای خوراکی

۳۵..... طبقه‌بندی گلوکسیدها

۳۷..... فصل دوم / عوامل چاق کننده

۳۸..... چگونه چاق می‌شوند؟

۳۸..... انسولین

۳۹..... گلوکسید در معده

۳۹..... پایین آوردن مقدار قند در خون

۴۰..... چربی‌ها در معده

۴۲..... طرز اداره انبار چربی در بدن

۴۷..... روش متد غذاخوردن

۴۷..... کم کردن وزن «فازا»

۴۸..... اصول مهم کم کردن وزن

۵۰..... نمونه‌هایی برای ناهار

۵۱..... نمونه‌هایی از غذاها برای شام

۵۵..... فصل سوم / کاهش وزن و ورزشهای لاغری

۵۶..... کاهش وزن

۵۷	ورزش، کلید حل مشکل
۶۰	نظریه نقطه تنظیم
۶۰	اصول کاهش وزن
۶۱	کاهش آب و چربی
۶۲	تطابقهای سوخت و ساز
۶۳	کم نشدن وزن
۶۴	تمرینات هوازی
۶۴	گرم‌آزایی
۶۵	بهترین برنامه‌ریزی برای تغذیه
۷۴	صبحانه
۷۵	ناهار
۷۶	میان‌غذای صبح یا میان‌غذای عصر یا هر دو
۷۶	شام یا شام دیرگاه
۷۶	پیش از خواب
۷۸	تمرینات بدنی
۷۸	چگونه دوباره دارای یک شکم صاف شویم
۷۸	برجستگی غیر عادی شکم (بطن)
۸۲	دراز و نشست
۸۳	مفاصل و عضلات دیگر
۸۵	روشهای گیاهی برای لاغر شدن
۸۷	چند توصیه جهت لاغر شدن

۸۹ فصل چهارم / بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنید

۹۰ بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنیم

- ۹۱..... اهمیت طعم
- ۹۴..... کلیدهای رسیدن به رضایت در خوردن
- ۹۴..... ایده‌هایی برای استفاده از طعم‌ها
- ۹۵..... مراقبه آگاهی از تنفس
- ۹۷..... کنترل حالات خوردن احساسی
- ۱۰۲..... طریقه صحیح غذا خوردن
- ۱۰۵..... فصل پنجم / رژیم‌های پیشنهادی
- ۱۰۶..... یازده رژیم پیشنهادی
- ۱۲۰..... منابع و مأخذ

مقدمه

هر چه بیشتر به مطالعه دربارهٔ مواد خوراکی و برنامهٔ تغذیه می‌پردازیم بیشتر متوجه نوعی بیماری می‌شویم که نه تنها در کشور ما، بلکه در سراسر جهان پیر و جوان، فقیر و غنی بدان مبتلا می‌باشیم. این بیماری، چاقی یا اضافه وزن است.

شما باید کنترل زندگی خود را در دست داشته باشید و نه دیگری. هر گاه اراده کنید می‌توانید زندگی شادی بخشی را برای خود فراهم سازید. چگونه؟! با مثبت بودن. با دانستن اینکه کنترل وزن شما واقعاً در دست خودتان است و نه اینکه فقط به یک دلیل دلسرد شوید.

درست اندیشیدن دارای اهمیت است، همانطور درست خوردن، با گرسنگی نه لاغر خواهید شد و نه لاغر خواهید ماند، ولی با درست خوردن لاغری شوید و لاغر خواهید ماند. با خوردن واقعی و درست.

با پیروی از رژیم پیشنهادی من، امکان دارد که بیشتر از گذشته غذا بخورید، اما تفاوت عمده در این است که همراه با خوردن نگران اضافه وزن خود نخواهید بود و هم اینکه مواد مورد مصرفی به شما آسیب جسمانی وارد نخواهد کرد. با پیروی از رژیم پیشنهادی من، هرگز از خوردن محروم نمی شوید و از رژیم خود نیز مأیوس و دلسرد نخواهید شد و برای همیشه نیز از مصرف هیچ ماده ای محروم نخواهید گشت.

سه وعده در روز غذا خواهید خورد، سه وعده درست و واقعی و به طور واقعی سلامت شما به دست خواهد آمد و اضافه وزن خود را نیز از دست خواهید داد. همزمان با کاهش وزن نه تنها احساس بهتری خواهید داشت بلکه بهتر به نظر خواهید آمد و بهتر فکر خواهید کرد. با پیروی از این رژیم از مصرف هیچ نوع غذایی محروم نخواهید شد و زندگی خود را دچار اختلال نخواهید کرد.