

تناسب اندام

پایه صادقی - راضیه نظری

www.ketab.ir

صادقی، علی، ۱۳۵۷ -	:	سرشناسه
تناسب اندام/علی صادقی، راضیه نظری.	:	عنوان و نام پدیدآور
اصفهان: بهتا پژوهش، ۱۳۹۳.	:	مشخصات نشر
۲۶۰ص.	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۳-۶۲-۷	:	شابک
فیفا	:	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه.	:	یادداشت
رژیم لاغری	:	موضوع
کم کردن وزن	:	موضوع
تمرین های لاغری	:	موضوع
نظری، راضیه، ۱۳۵۸ -	:	شناسه افزوده
۲۲۲/۲RM ص ۲۳ تا ۹ ۱۳۹۳	:	رده ی کتگره
۶۱۳/۲۵	:	رابطه بندی دیویی
۳۵۱۴۸۹۱	:	شناسه شابک ملی
تناسب اندام		
علی صادقی - راضیه نظری		
مطرح جلد : فاطمه ایرانپور		
صفحه آرای : حسین عسگری		
مدیر تولید : الهام کاظم زاده		
ناشر : بهتا پژوهش		
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳		
شمارگان : ۱۵۰۰ نسخه		
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۳-۶۲-۷		
قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان		

انتشارات بهتا پژوهش

www.bhtanashr.ir
info@bhtanashr.ir

تلفکس : ۰۳۱ - ۳۲۶۶۶۶۳۵

تولید : ۰۹۱۳ - ۰۰۰۰ - ۲۵۰۱

فروش : ۰۹۱۳ - ۰۰۰۰ - ۲۵۰۲

طراحی گرافیک : ۰۹۱۳ - ۰۰۰۰ - ۲۵۰۳



فهرست مطالب

بخش اول: چگونه جوان بمانید / ۱۳

فصل اول: خواص شگفت انگیز خوراکی ها / ۱۵

۱۷	مقدمه
۱۸	چه مقدار چربی برای بدن لازم است؟
۱۸	بهترین ورزش کاهش وزن بدن
۲۰	مواد غذای
۲۲	نظریه طب قدیم در مورد تر شدن
۲۶	نقش تغذیه در طول عمر
۲۷	راهنمای غذایی زنان باردار
۲۹	تغذیه و یوگا
۳۱	بهداشت مواد غذایی
۳۲	خواص شگفت انگیز خوراکی ها
۴۰	سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون)
۴۱	سوپ چلتوک
۴۱	ماست، غذای طول عمر
۴۲	مخلوط کردن ماست با مواد مغذی دیگر
۴۳	چای

فصل دوم: ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی و تناسب اندام / ۴۴

۴۴	ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی و تناسب اندام
۴۷	آن چه درباره تربیت بدنی باید بدانیم
۴۷	تربیت بدنی و ورزش
۴۸	بهداشت عضلانی
۴۸	چند اندرز
۴۹	قوانین گوارش خوب

- عرق کردن ۵۲
- نیروی عضلانی انسان (سوخت ماهیچه ها) ۵۲
- از تنفس چه می دانیم؟ ۵۳
- ظرفیت ریه ها ۵۳
- آن ها که کار فکری دارند چگونه باید به تغذیه خود رسیدگی کنند؟ ۵۴
- از اسهال چه می دانیم؟ ۵۷
- از پروتئین های غیر گوشتی استفاده نمائید ۵۹

بخش دوم: چگونه لاغر شوید / ۶۳

فصل اول : ایجاد انگیزه / ۶۵

- چاقی، مارماهی، اجتناب ۶۷
- عواملی که سبب چاقی می شوند؟ ۶۸
- عوامل درونی و بیرونی منجر به انتخاب غذا ۷۰
- یافته های بالینی ۷۲
- نحوه شکل گیری زنجیره اراده و پرخوری ۷۲
- کنترل وزن بدن به وسیله خودشناسی ۷۴
- علت، حالت، برنامه ریزی ۷۴

بخش سوم: روش های کوچک کردن سینه / ۸۵

فصل اول: نقش تغذیه در تناسب اندام ۸۵

- یک رژیم غذایی «خوب» چه می کند؟ ۸۹
- بهترین رژیم پیشنهادی ۸۹
- مواد تقاله دار یا باقی مانده دار چه هستند؟ ۸۹
- رژیم کم نمک ۹۰
- رژیم کم مصرف مواد قندی ساده ۹۰
- رژیم کم چربی ۹۱
- رژیم سرشار از کربوهیدرات ۹۱

- رژیم سرشار از مواد باقیمانده دار یا تفاله دار ۹۱
- رژیم لاغری ۹۲
- چرا خوردن میوه صحیح لاغر می کند؟ ۹۲
- فقط با خوردن غذا لاغر شوید ۹۳
- مواد موثر در لاغری ۹۶
- چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟ ۹۷
- مواظب میوه ها باشید ۹۷
- از مصرف پروتئین، چربی ها با قندها باید خودداری کرد ۹۸
- تخمیر شدن شکر در معده و روده بزرگ ۹۸
- دستورات مختلف برای داشتن یک شکم صاف ۹۸
- پروتئین ها ۹۹
- قندها یا هیدرات های کربن ۹۹
- چربی ها ۱۰۱
- فیبرهای خوراکی ۱۰۱
- طبقه بندی گلووسیدها ۱۰۲
- عوامل چاق کننده ۱۰۴
- انسولین ۱۰۴
- گلوکید در معده ۱۰۴
- پایین آوردن مقدار قند در خون ۱۰۵
- چربی ها در معده ۱۰۵
- طرز اداره انبار چربی در بدن ۱۰۶
- روش غذا خوردن ۱۰۹
- کم کردن وزن «فازا» ۱۰۹
- اصول مهم کم کردن وزن ۱۱۰

فصل دوم: کاهش وزن و ورزش های لاغری / ۱۱۵

کاهش وزن	۱۱۷
ورزش، کلید حل مشکل	۱۱۷
نظریه نقطه تنظیم	۱۱۹
اصول کاهش وزن	۱۱۹
کاهش آب و چربی	۱۱۹
تطابق های سوخت و ساز	۱۲۰
کاهش وزن	۱۲۱
تمرینات هوازی	۱۲۱
گرمازی	۱۲۱
بهترین برنامه ریزی برای تغذیه	۱۲۱
منابعی مطمئن برای رفع زهای بدن	۱۲۳
تمرینات بدنی	۱۲۹
چگونه دوباره دارای یک کم ف نوییم	۱۳۰
روش های گیاهی برای لاغر شدن	۱۳۴
چند توصیه جهت لاغر شدن	۱۳۵

فصل سوم: بر حرص خود برای غذا خوردن غلبه کنید / ۱۳۷

بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنیم	۱۳۹
اهمیت طعم	۱۳۹
کلیدهای رسیدن به رضایت در خوردن	۱۴۰
ایده هایی برای استفاده از طعم ها	۱۴۱
مراقبه ی آگاهی از تنفس	۱۴۲
کنترل حالات خوردن احساسی	۱۴۳
طریقه صحیح غذا خوردن	۱۴۶

فصل چهارم: رژیم های پیشنهادی / ۱۴۹

رژیم شماره ۱	 ۱۵۱
رژیم شماره ۲	 ۱۵۱
رژیم شماره ۳	 ۱۵۲
رژیم شماره ۴	 ۱۵۳
رژیم شماره ۵	 ۱۵۴
رژیم شماره ۶	 ۱۵۵
رژیم شماره ۷	 ۱۵۵
رژیم شماره ۸	 ۱۵۶
رژیم شماره ۹	 ۱۵۷
رژیم شماره ۱۰	 ۱۵۷
رژیم شماره ۱۱	 ۱۵۸

بخش چهارم: غذای من چاقی / ۱۵۹

فصل اول: تغذیه / ۱۶۰

تعریف های رایج در تغذیه	 ۱۶۳
سوء تغذیه	 ۱۶۵
متابولیسم (سوخت و ساز)	 ۱۶۷
متابولیسم بازال (سوخت و ساز پایه)	 ۱۶۷
انرژی	 ۱۶۷
عادت ها و رسوم غذایی	 ۱۶۸
چاقی و فربهی	 ۱۶۹
چگونه چاقی ظاهر می شود؟	 ۱۷۱
چاقی های دیگر	 ۱۷۲
چاقی در زنان یائسه و مردان مسن	 ۱۷۵
چاقی در اثر بدی کار غده هیپوفیز و هیپوتالاموس	 ۱۷۵
چاقی در اثر بد کار کردن کلیه ها و قلب	 ۱۷۵

۱۷۶	خطر مرگ در نزد افراد چاق
۱۷۸	خطر لاغر کردن سریع
۱۷۹	برای دوری از چاقی از مشکلات فکری پرهیز کنید
۱۸۰	چگونگی برخورد با چاقی
۱۸۳	ماهیت غذاهای چربی آب کن
۱۸۳	غذاهای ضد چاقی کدام غذا ها هستند؟
۱۸۵	تأیید منابع مهم و معروف
۱۸۶	چگونه با چربی ها مبارزه کنیم؟
۱۹۰	نفس مواد پروتئینی
۱۹۱	مهم ترین اسید های آمینه بدن
۱۹۲	چگونه ورزش از دست می دهید؟
۱۹۴	برنامه ریزی برای رژیم ضد چاقی خوب
۲۰۲	به چند کالری نیاز داریم؟
۲۰۴	انرژی بدن شما به چه مصرفی می رسد؟
۲۰۴	فیبر
۲۰۸	پروتئین ها
۲۱۰	چربی
۲۱۲	کربوهیدرات ها
۲۱۳	آب
۲۱۴	عناصر و مواد ضروری برای زیستن
۲۱۷	ویتامین های محلول در چربی
۲۱۹	مهم ترین غذاهای رژیم لاغری
۲۲۱	یک نمونه از رژیم غذایی ضد چاقی
۲۲۲	غذاهای کم کالری
۲۲۴	غذاهای مقوی قلب
۲۲۷	الکل

ورزش های ضد چاقی ۲۲۷

ورزش، ضد چاقی ۲۲۹

بخش پنجم: مکمل ها / ۲۳۱

نکات خاص به ورزشکاران به ویژه پرورش اندام کاران ۲۳۲

مکمل ها چگونه عمل می نمایند؟ ۲۳۵

حقایق درباره DHEA ۲۳۶

اما واقعا DHEA چکار می کند؟ ۲۳۶

داستان کراتین ۲۳۸

کراتین چگونه اندام ها را به چه و قدرت را بالا می برد؟ ۲۳۸

آیا این ترکیب قانونی است؟ ۲۳۹

بهترین آنتی اکسیدان ها ۲۴۰

آنتی اکسیدان های خوب-رادیکنل های آزاد ۲۴۰

ویتامین A ۲۴۱

ویتامین C ۲۴۲

مخمر آبجو ۲۴۲

پروتئین سویا ۲۴۳

نکات مهم در خرید مکمل ۲۴۴

رسوب در معده ۲۴۴

چربی سوزها ۲۴۴

انتظارات نابجا ۲۴۴

منابع ۲۴۴