

چاق‌ها به بهشت نمی‌روند!

تالیف: یاسین قاسمی بجد



انتشارات راز نهان

۱۳۹۶

سرشناسه	: قاسمی بجد، یاسین، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: چاق‌ها به بهشت نمی‌روند!/تالیف یاسین قاسمی بجد.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۵ص: : جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۸۸۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: تمرین‌های لاغری
موضوع	: بدن‌سازی
رده بندی کد گره	: ۱۳۹۵ چ ۲۳ ق/ GV۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۳۱۶

آدرس: میدان قلاب ۱ - مال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ سبزه تمار: ۰۲۱۶۶۹۰۱۰۶۱ - ۰۹۱۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.co.n	
---	---

که عنوان کتاب.....	چاق‌ها به بهشت نمی‌روند!
که مولف.....	یاسین قاسمی بجد.
که صفحه آرا.....	رضا کوه
که طراح جلد.....	رضا کوه
که ناشر.....	راز نهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۶
که قیمت.....	۱۴۷۰۰ تومان
ISBN: 978-600-258-880-7	

فهرست مطالب

جذاب ترین شد، انهم خانها از دیدگاه آقایان	۱۱
چطور در برنامه پرمشله روزانه وقتی برای ورزش کردن کنار بگذارید	۱۴
انگیزه هایی برای ورزش کردن	۱۷
پشتکار: عامل موفقیت در تمرینات	۲۰
روشهای انتخاب باشگاه مناسب	۲۴
نحوه تغذیه قبل از تمرین برای گرفتن بهترین نتیجه	۲۷
بهترین ورزش برای کاهش وزن	۳۲
بهترین زمان برای چربی سوزی	۳۵
پیاده روی: دور کمرتان را کم کنید، سلامتتان را بهبود بخشید	۳۸
حقایق جالب که برای پیاده روی انگیزه ایجاد می کند	۴۲
فواید دویدن برای سلامتی	۴۵
باورهای اشتباه خانمها در تمرینات کاهش وزن	۴۷
باورهای غلط در مورد کالری سوزی	۵۲
۶ ورزش برتر برای کالری سوزی	۵۶

- در ۱۰ دقیقه به اندامتان فرم دهید ۵۹
- آب کردن شکم در ۶ هفته ۶۲
- این برنامه چربی سوزی معجزه میکند: سریع و آسان مانکن شوید! ۶۵
- ۱۰ راهکار برای کاهش سایز دور کمر، باسن و رانها ۷۰
- تناسب اندام هوازی ۷۴
- نکاتی عالی برای تمرینات فیتنس و کاهش وزن ۷۶
- تمرینات عالی برای تمرینات تناسب اندام ۸۰
- تمرینات هوازی: قبل یا بعد از تمرینات بدنسازی؟ ۸۳
- راهنمای اسباده از ریمیل ۹۰
- راهکارهایی برای تناسب اندام ۹۳
- پشت میز کارتان ورزش کنید ۹۸
- ۱۰ تمرین ورزشی ساده‌ی انگیزشی برای نیاز به وسیله ۱۰۱
- همانگ کردن تمرینات هوازی و رژیم غذایی ۱۰۵
- فرم اندام: تناسب واقعی برای تیپ‌های مختلف ۱۰۹
- تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن ۱۱۲
- حفظ تناسب اندام در دوران بارداری و پس از آن ۱۱۸
- نکاتی برای تناسب اندام ۱۲۲
- ۵ فاکتور تناسب اندام پاسترنک ۱۳۰
- فعالیت های موثر برای لاغر شدن ۱۳۳
- رمز و راز لاغر شدن و کاهش وزن ۱۳۷
- ۵ شیوه ذهنی جهت بهبود تناسب اندام ۱۴۲
- در سال نو اندامی متناسب داشته باشید ۱۴۴
- کاهش وزن و تصورات غلط درباره آن ۱۴۸
- برنامه ورزشی ساعت شنی برای تناسب اندام ۱۵۷
- تاثیر رقص بر سلامتی ۱۶۲
- عقاید غلط درباره ورزشهای قلبی-عروقی (کاردیو) ۱۶۶

۱۶۹	۳ حرکت برای از بین بردن چربی‌های زیر بغل و کمر
۱۷۲	تمرینات ورزشی مخصوص پایین تنه
۱۷۵	اندامی به زیبایی یک رقصنده باله پیدا کنید
۱۷۸	پاهای زیبا: بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی
۱۸۱	شکمی عضلانی و جذاب: ساده‌ترین راه!
۱۸۷	چربی‌های شکمتان را از بین ببرید
۱۹۶	چربی‌های باسن‌تان را آب کنید
۲۰۰	۱ حرکت ساده یوگا
۲۰۴	تناسب اندام به روش بادی پامپ
۲۰۷	بادی اتک: بهترین متد تناسب اندام
۲۱۰	فعالیت‌های مختلف چه میزان کالری می‌سوزاند؟
۲۱۴	Resources