



پیشرو

گام ۴

ویدئو  
جدید

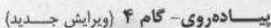
# Walking پیاده روی

Jeff Galloway

ترجمه:

دکتر محمد رضا دهخدا

محمد عباس زاده نصر آبادی



## جف گالوی

ترجمہ: دکتہ محمد رضا دہخدا - محمد عباس زادہ نصرآبادی

ویراستار ادبی: مهدی صادقی - باهره عباسی

نوبت چاب: اول - بهار ۱۳۹۶

شم گان ۱۰۰ نسخه

قطر - ٦٤ صفحة

بی ۲ - ۶۹ - ۷۳۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فروغ ۱۶۶

سپه حقوق ای ناشر وظ است.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

قیمہ دورہ: ۲۴۹۰۰ تومان

فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، آسایش خیابان، کوچه نیکبخت، پلاک ۶۰ تلفن: ۶۹۷۳۱۶۲

مدیرکل: محمد تقی ۴۱ - ۶۶۲۸

www.bamedketal.com

سرشناسه : گالووی، جف، ۱۹۴۵ - م. alloway, Jeff

عنوان و نام پدیدآور: پیاده‌روی / جف گالووی؛ ترجمه محمدرضا ده‌مدا، محمد اس‌زاد. - آبادی.

مشخصات نشر : تهران: نشر ورزش: ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری و مندرجات : ۵۵: مصور، ج. ۱، گام ۱-ج. ۲، گام ۲-ج. ۳، ج. ۴، م. ۴-م. ۵، گام ۵.

٩٧٨-٦٠٠-٧٣٥٦-٧٣-٩ : ف.ج : ٩٧٨-٦٠٠-٧٣٥٦-٦٩-٢٥,٥ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

Walking: The Complete Book : عنوان اصلی :

عنوان دیگر : پیاده روی - راه پیمایی - ورزش - Walking - Sports

دہخدا، محمد رضا، مترجم - عباس زادہ نصر آبادی، محمد، مترجم

دهبندی کنگره : ۱۳۹۵ پ ۹/۵۲-۷۱/۱-۷۱ GV

دہ بندی دیوے : ۷۹۶/۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۷۰۰۴۷

## فهرست مطالب

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۴  | ..... سخن خاتمه              |
| ۵  | ..... فصل ۱۲ - دانه‌ها، چربی |
| ۲۹ | ..... فصل ۱۳ - ۱۰۰ گرم       |
| ۳۹ | ..... فصل ۱۴ - سوزاندن چربی  |
| ۵۱ | ..... فصل ۱۵ - فشار خون      |

## پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس و ستایش پروردگار

پیداروی، ورزشی ساده و آسان است که نیازی به لوازم خاصی ندارد. هر شخصی خواه ناخواه برای فعالیت و کاری که انجام می‌دهد، در روز پیاپی پیاده‌روی می‌کند. گسترش پیاده‌روی به عنوان یکی از عوامل بسیار مؤثر در بالا بردن کیفیت اجتماعی و فضا بخشیدن به فعالیت‌های لذت‌بخش فرهنگی و روحی است.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که باعث افزایش آگاهی ورزشکاران و علاقه‌مندان به ورزش می‌شود، منتشر کنند؛ بنابراین در راستای اهداف «ورزش برای همه» این اثر ارزشمند و کاربردی منتشر شده است.

امید است که این کتاب خدمتی به جامعه ورزش به جهت ترویج فرهنگ ورزش و ورزش همگانی به‌ویژه پیاده‌روی باشد. «ورزشکار و تندرست باد»