

هرم مدرن غذایی بدنسازی و تناسب اندام

مترجم
دکتر حمید مسجدی

ویراستار علمی
محمد علیپور

www.ketab.ir

سرشناسه	: هلمز، اریک
	Helms, Eric
عنوان و نام پدیدآور	: هرم مدرن غذایی بدنسازی و تناسب اندام/ [اریک هلمز]؛ ترجمه‌ی حمید مسجدی؛ ویراستار علمی محمد علیپور.
مشخصات نشر	: تهران: بارانا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۵-۰۰۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The muscle and strength pyramid nutrition.
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: Diet
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: مسجدی، حمید، مترجم
شناسه افزوده	: علیپور، محمد، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷/۵۸۰۴/۲۳۳۳/۲۲ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۳۱۸۳۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌یی من جمله کتاب، وبسایت و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

هرم مدرن غذایی بدنسازی و تناسب اندام

ترجمه‌ی دکتر حمید مسجدی

ویراستار علمی محمد علیپور

ناشر انتشارات بارانا

نوبت و سال چاپ اول ۱۳۹۷؛ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی دانش

بها ۶۰۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۳۵-۰۰۸

دفتر مرکزی انتشارات بارانا

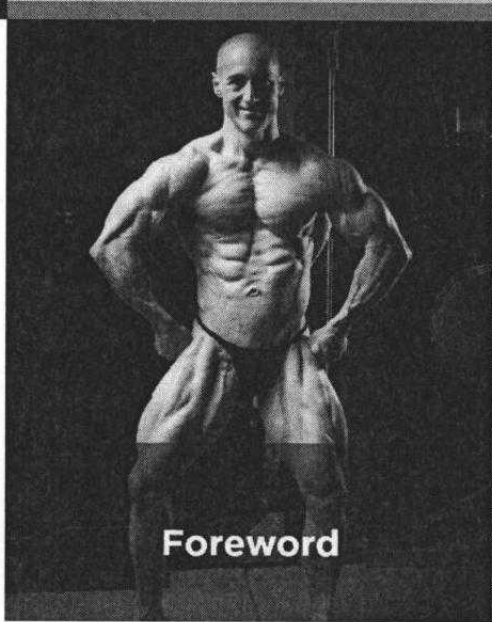
تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - کوچه نیکپور - پلاک ۱۱ - طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۷۰۷۴



مقدمه.....	۹
پیش گفتار.....	۱۱
دیدگاه.....	۱۹
طبقه ۱: تعادل انرژی.....	۲۷
طبقه ۲: درشت مغذی ها و فیبر.....	۴۵
طبقه ۳: ریز مغذی ها و آب.....	۵۹
طبقه ۴: زمانبندی، و توانر تغذیه.....	۶۷
طبقه ۵: مکمل ها.....	۸۳
رفتار و سبک زندگی.....	۱۰۷

www.ketabonline.ir



Foreword

مقدمه

دکتر اریک هلمز یکی از سنت‌سازان علم تغذیه و تمرین در رشته‌های پرورش اندام، فیزیک و پاورلیفتینگ است. کتاب او یعنی کتاب هرم مدرن تغذیه بدنسازی و تناسب اندام در مدت کوتاهی تبدیل به یکی از پرفروش‌ترین کتب دنیا در این زمینه شد.

در واقع این کتاب تنها کتاب علمی در آمریکا است که در صورت اختصاصی در زمینه تغذیه بدنسازی و تناسب اندام نوشته شده که هم دارای رفرنس‌های علمی معتبر است و هم در بیای واقعی قابل کاربرد است.

از خصوصیات بارز این کتاب این است که نویسنده آن دکتر اریک هلمز با وجود سن کم، هم در رشته شیرین فیزیولوژی ورزشی تحصیل کرده است و هم سابقه قهرمانی و مربیگری در سطح قهرمانی در رشته پرورش اندام پاک (بدون دارو) را دارا می‌باشد. البته مسابقات رشته پرورش اندام پاک در کشور ما وجود ندارد.

از نکات جالب توجه این است که علت فروش بالای این کتاب، خرید آن توسط پرورش‌اندام‌کاران نبوده، بلکه این کتاب به همراه کتاب دیگر اریک هلمز با نام "هرم مدرن تمرینات بدنسازی و تناسب اندام" بهترین کتاب‌های موجود در بازار برای افراد عادی و عموم جامعه می‌باشند که قصد رسیدن به یک اندام موزون و زیبا را دارند. از نکات بارز دیگر این کتاب، جای دادن کل مسائل ضروری علم تغذیه در کمترین تعداد صفحه است که بدون استفاده از واژه‌های سنگین و گیج‌کننده علمی نگاشته شده است.

توصیه می‌کنم هر شخصی که قصد ساختن اندامی زیبا را دارد و هر شخصی که نیت اصلاح عادات غذایی خود را دارد و هر شخصی که به عنوان مدرس و یا مربی در این زمینه‌ها فعالیت می‌کند، این کتاب را به همراه کتاب مکمل آن یعنی کتاب هرم مدرن تمرینات بدنسازی و تناسب اندام مطالعه کند. البته قطعاً ترجمه این متن خالی از اشکال نیست و از اساتید و متخصصین امر درخواست دارم با نقد خود ما را در به روز رسانی هرچه زیباتر معنای اصطلاحات و اصلاح

ایرادات یاری کنند.

در پایان خاطره‌ای از یک قطعه شعر دارم که شنیدن آن خالی از لطف نیست. در دفتر کار نشسته بودم و مشغول ترجمه این کتاب بودم که یکی از مشتری‌های سالخورده مجموعه وارد اتاق شد و بعد از خوش و بشی که با هم داشتیم این شعر را برای من خواند:

وقتی دانستم، ندانستم چه بود حال که دانستم، نتوانستم چه سود

بله این شعر درس زندگی است. شاعر اشاره دارد که وقتی علم داشتیم، هیچ استفاده‌ای از آن نکردم ولی حالا که می‌دانم چه گنج گرانبهایی (علم) دارم، دیگر آنقدر پیر شدم که نمی‌توانم از آن استفاده کنم و دیگر علم من سودی برای من ندارد. امیدوارم علاوه بر پرورش اندام کاران، آحاد جامعه‌ی ما با استفاده از راهنمایی‌های ساده، کاربردی و به روز این کتاب به اندامی زیبا برسند. که اندام زیبا باعث تحکیم ازدواج می‌شود و ازدواج نصف دین را کامل می‌کند.

حمید مسجدی - محمد علی پور

۱۳۹۷/۶/۲۲

www.ketab.ir