

به نام خدا

لاغری در ۱۰۰ روز

از سرچ کتابهای فیتنس با مهسا

تألیف

مهسا عظیمی

مربی درجه ۲ آمادگی جسمانی فدراسیون ورزشهای همگانی / Function 1, CX, TRX و حرکات اصلاحی

نشر پریس / ۱۳۹۸



کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	:	عظیمی امید، مهسا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	لاغری در ۱۰۰ روز / تألیف مهسا عظیمی امید.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر پریس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص.: ۵/۲۱×۵/۱۴ سم.
فروغات	:	... سری کتابهای فیتنس با مهسا.
شابک	:	978-600-812516-7: ۱۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
موضوع	:	کم کردن وزن
موضوع	:	Weight loss
موضوع	:	لاغری
موضوع	:	Leanness
موضوع	:	رژیم لاغری
موضوع	:	Reducing diets
رده بندی کنگره	:	RM۲۲۲/۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۱-۳۶۱

نشر پریس

نام کتاب: لاغری در ۱۰۰ روز

مولف: مهسا عظیمی امید

ناشر: پریس / ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: پیشگام

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۵-۱۶-۷



فهرست:

۵	مقدمه
۷	سه قدم اصلی در رسیدن به تناسب اندام
۱۳	تأثیرات ورزش و تغذیه بر تناسب اندام
۲۱	۶ بار غلط درباره لاغری و تناسب اندام
۲۵	کالری چیست، و چقدر به محاسبه می‌شود؟
۳۳	محاسبه وزن ایده آل
۳۵	رژیم ۱۰۰ روزه
۸۶	پیوست: جدول کالری مواد غذایی

تناسب اندام علاوه بر پایین نگه داشتن وزن کمک می‌کند بدنی کشیده و انعطاف پذیر هم داشته باشید. تناسب اندام نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد. بارها و بارها ثابت شده است که تمرینات ورزشی منظم، رژیم غذایی معقول و غنی از مواد مغذی و شیوه زندگی پرتحرک فاکتورهای مهمی در حفظ سلامت بدن هستند. وقتی بدن آماده نباشد کارهای ساده مثل خم شدن برای بغل گرفتن بچه و یا برداشتن کتاب از روی قفسه به صورت بالقوه سبب صدمه دیدن عضلات می‌شوند. هنگامی که عضلات ظریف بدن به خصوص عضلات پشت و گردن به طور منظم تحت تمرینات ورزشی نباشند به راحتی صدمه می‌پذیرند. وقتی این عضلات صدمه ببینند به زمانی طولانی برای بهبود و تناسب نیاز دارند.

ورزش و غذای سالم دو رکن اساسی در رسیدن به تناسب اندام هستند. اگر بدن خود را دوست دارید ورزش کنید و خوب غذا بخورید. ورزش را غذای کافی شما را از درون و بیرون سالم می‌کند. با رعایت نکات گفته شده در این کتاب، دیگر تناسب اندام برای شما یک آرزو نخواهد بود.