

ورزش، تغذیه و تناسب اندام (۲)

۲۳۲۱ ۳۳۱

۲۳۲۱ ۳۳۱

www.ketab.ir

نویسندگان:

محمد مرادی

محمد فصیحی



سرشناسه	مرادی، محمد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	ورزش، تغذیه و تناسب اندام ۲؛ نویسندگان: محمد مرادی، ۶۸، محمد فصیحی، ۶۸ (ویراستار: محمد اسماعیل جماعت، علیرضا محمدی)
مشخصات نشر	تهران: ناظری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۸۸۲ ج. مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم. ج. ۱: ۱۳-۵-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج. ۲: ۹-۱۵-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸.
شابک	شابک دوره: ۱۴-۲-۷۱۸۱-۶۲۲-۹۷۸ - ۵۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	چاقی - پیشگیری
موضوع	Obesity - prevention
موضوع	سلامتی - تاثیر تغذیه
موضوع	Helth - nutritional specs
موضوع	کم کردن وزن
موضوع	Weight loss
موضوع	تمرین های لاغری
موضوع	Reducing exercises
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physicl fitness
شناسه افزوده	فصیحی، محمد، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	RC607
رده بندی دیویی	۶۱۰.۶۲۲۲
شماره کتایشناسی ملی	۸۲۲۵۸۵۸
اطلاعات رکورد کتایشناسی	فیبا



انتشارات ناظری

نویسندگان: محمد مرادی و محمد فصیحی
 حروف‌نگار: محمد اسماعیل جماعت
 ویراستار: محمد اسماعیل جماعت - علیرضا محمدی
 چاپخانه: صدف
 لیتوگرافی: صدف
 صحافی: صدف
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ عدد
 قیمت: ۵۵۰۰۰ (تومان)
 شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک دوره):
 International Standard Book No. (ISBN):
 ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۱-۱۵-۹
 ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۱-۱۴-۲
 حق چاپ محفوظ است

مقدمه

تناسب اندام یکی از دغدغه های انسان های امروزی است، خیلی از افراد به دلیل مشغله های کاری زمان کافی برای ورزش کردن ندارند، از طرف دیگر تغذیه نامناسب و عدم تحرک باعث بالا رفتن وزن و چاقی مفرط می شود. افرادی که از اضافه وزن رنج می برند تصور می کنند ورزش کردن تنها راه کاهش وزن است، در صورتی که تغذیه نقش اصلی را در بالا یا پایین رفتن وزن ایفا می کند. بدین معنا که در کنار ورزش باید به تغذیه نیز اهمیت کافی داده شود.

اندام در صورتی حاصل می شود که فرد تغذیه مناسب داشته و طبق یک برنامه اصولی ورزش کند. تغذیه مناسب و به دنبال آن تمرینات آمادگی جسمانی به بدنی سالم و کاملاً متناسب منتهی می شود.

تمامی ورزش ها اعم از شنا، فوتبال، بوکس و یا حتی پیاده روی برای سوخت و ساز بدن به رژیم غذایی مغذی و متعادل نیاز دارند.

در اینجا ما سعی داریم شما را با تغذیه سالم در جهت رسیدن به تناسب اندام، آشنا کنیم.