

به نام خدا

افزایش قد

به سبک قدپلاس^۱ ۷-۱۸ سال

www.ketab.ir

مؤلفان:

امیر سعادت تولائی، سجاد سعادت تولائی



انتشارات خاتم

۱۴۰۰

سرشناسه: سعادت تولائی، امیررضا، ۱۳۸۱-
 عنوان و نام پدیدآور: افزایش قد به سبک قد پلاس / تالیف و تحقیق امیررضا
 سعادت تولائی، سجاد سعادت تولائی.
 مشخصات نشر: مشهد: خاتم، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: اج.: مصور (رنگی)؛ ۲۹×۲۲ س.م.
 شابک: ۹-۸۷-۶۸۴۵-۹۶۴-۹۷۸ دوره: ۵۹۰۰۰۰ ریال: ۹-۹۰-۶۸۴۵-۹۶۴-۹۷۸ ج. ۱:
 ۵۹۰۰۰۰ ریال ۳-۸۹-۶۸۴۵-۹۶۴-۹۷۸ ج. ۲:
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 مندرجات: ج. ۱. (۷-۱۸ سال)، ج. ۲. (۱۸-۴۵ سال)،
 موضوع: قد بلند -- فیزیولوژی
 موضوع: Stature, Tall -- Physiology
 موضوع: رشد انسان (زیست‌شناسی)
 موضوع: Human growth
 موضوع: تمرین‌های ورزشی
 موضوع: Exercise
 موضوع: تغذیه
 موضوع: Nutrition
 شناسه افزوده: سعادت تولائی، سجاد، ۱۳۸۲-
 رده‌بندی کنگره: Q۸۴
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۴۱۵۳
 اطلاعات رکن کتابشناسی: فیبا
 تاریخ درخواست: ۱۴۰۰/۰۶/۲۲
 تاریخ پاسخگویی:
 کد پیگیری: ۸۴۸۲۶۰۹

نام کتاب: افزایش قد به سبک قد پلاس (۷-۱۸ سال)
 تالیف و تحقیق: سجاد سعادت تولائی، امیررضا سعادت تولائی

طراح گرافیک و ناظر چاپ: ایمان شمس

ناشر: انتشارات خاتم

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: فرخی

شابک دوره: ۹-۸۷-۶۸۴۵-۹۶۴-۹۷۸

شابک: ۹-۹۰-۶۸۴۵-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۵۹ هزار تومان

مقدمه:

این کتاب در جهت افزایش علم و آگاهی شما نسبت به روش های جدید و نوآور در افزایش قد حرکات ورزشی اصلاحی تغذیه و خواب درست و حرکات کششی تعلیف شده است.

این روش های کاربردی حتی بر روی افراد بالغ و بعد از سن رشد تاثیر گذار است و می تواند آن ها را یک قدم به افزایش قد نزدیک تر کند.

امید است بعد از پایان این کتاب بتوانید نتیجه مطلوب و دلنشین خود را بدست آورید

فهرست مطالب

فصل اول: تمرینات ورزشی

آموزش حرکات 7

برنامه تمرین افزایش قد 7-18 سال 49

فصل دوم: تغذیه

اصول درست تغذیه 111

برنامه تغذیه افزایش قد 127

فصل سوم: اهمیت خواب

اصول خواب درست 135

بهترین زمان خواب در هر سن 139