

رازهای کوچک کردن شکم

نویسنده: علی نیازی

سرشناسه: نیازی، علی، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور: رازهای کوچک کردن شکم/نویسنده علی نیازی.

مشخصات نشر: تهران: هنرسرای اندیشه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۵۷-۸۰-۴

بهرست‌نویسی: فیبا.

موضوع: ورزش‌های شکم

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: تمرین‌های لاغری

موضوع: کم کردن وزن

رده بندی کنگره: ۱۳۰-۱۹۵۲: GV ۵۰۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۳۵۶۹۹



نام کتاب: رازهای کوچک کردن شکم

نویسنده: علی نیازی

ناشر: هنرسرای اندیشه ۶۶۴۶۳۸۶۳

چاپ و صحافی: سپهر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۵۷-۸۰-۴

تهران: خیابان لبافی نژاد شماره ۱۴۶ طبقه سوم واحد ۱۴

تلفن: ۶۶۴۶۳۸۶۳



به زودی منتشر می شود
بدنسازى بدون امکانات

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
------	-------

۹	بیشکمار
۱۱	مقدمه

فصل اول - چاقی

۱۴	۱ - تعریف چاقی
۱۶	۲ - تعریف چاقی شکمی
۱۶	۳ - عوارض چاقی
۱۸	۴ - کاهش وزن
۱۹	۵ - چگونه چربی شکمی خود را کاهش دهیم
۲۰	۶ - روشهای رایج لاغری
۲۴	۷ - سؤالات رایج
۲۶	۸ - منابع انرژی
۲۷	۹ - کربوهیدرات چیست ؟

فصل دوم - راه حل برای لاغر شدن

۲۸	۱ - راه حل برای لاغر شدن
۲۸	۲ - متخصصین تغذیه و ورزش
۲۹	۳ - مشکلات اطرافیان
۳۱	۴ - عمده ترین مشکل، خرید انبوه است
۳۲	۵ - حماقت
۳۳	۶ - گول تبلیغات رانخورید
۳۳	۷ - اشتباه نکنید
۴۲	۸ - کفشهای مناسب
۴۳	۹ - به فرزندان بیشتر اهمیت بدهیم

- ۲۴ ۱۰ - بانوان بیشتر اهمیت بدهند
- ۴۵ ۱۱ - کجا با این وزنه

فصل سوم ورزشی و لاغری

- ۴۶ الف - ورزش و لاغری
- ۴۷ ب - فرمش
- ۴۸ ج - ورزش های عمومی
- ۴۹ ۱ - فواید پیاده روی
- ۵۱ ۲ - فواید دویدن
- ۵۲ ۳ - فواید دوچرخه سواری
- ۵۳ ۴ - فواید کوهنوردی
- ۵۴ ۵ - فواید سنک نورددی
- ۵۵ ۶ - فواید ورزش شنا
- ۵۶ ۷ - ورزش های راکتی
- ۵۶ ۸ - بدن سازی
- ۵۶ ۹ - اسکی
- ۵۶ ۱۰ - اسکیت
- ۵۷ ۱۱ - ورزش های رزمی

توضیحات و جداول

- ۶۳ ۱ - توضیحات
- ۶۶ ۲ - نوع فعالیتی که هر ساعت انجام می دهید
- ۶۹ ۳ - کالری چیست؟
- ۷۰ ۴ - مقایسه وزن یا قد افراد در استخوان بندی های مختلف
- ۷۰ ۵ - جدول انرژی و کالری
- ۷۲ ۶ - کالری مواد غذایی
- ۷۷ ۸ - نمونه رژیم غذایی

پیش گفتار

مهندس علی نیازی در سال ۱۳۵۱ در تهران متولد شد. دارای مدرک مهندسی ایمنی از آمریکا و مدرک فوق لیسانس هنرهای رزمی و دفاع شخصی از آکادمی اروپا به مرکزیت آلمان می باشد. وی در سنین کودکی به هنرهای رزمی علاقه مند بود و پس از سالها تجربه در سبک های مختلف به اهدافی که می خواست دست نیافت تا اینکه در سال ۱۳۷۸ طی یک سمینار با جناب آقای دکتر علی رستمی بنیانگذار سبک جهانی ISDS آشنا شد. و در حال حاضر بیش از یک دهه نزد ایشان به آموزش پرداخته اند. و از موفقیت های وی به موارد زیر می توان اشاره کرد.

۱- نماینده جوجیتسو (JJI) و ISDS در کشورهای ترکیه و آذربایجان (باکو)

۲- دارنده مدرک جوجیتسو برزیلی (JJB) از سازمان موی تای تایلند

۳- دارنده مدرک موی تای از تایلند

۴- دارنده مدرک (MMA)

۵- دان ۳ کیو کوشین از ترکیه

۶- دان ۳ جوجیتسو بین المللی (JJI) از انگلیس

۷- دان ۲ ای آی دو از سازمان IBBA

۸- دو دوره قهرمانی طلا در مسابقات آزاد کشور

۹- یک دوره قهرمان طلا در مسابقات بین المللی آزاد ترکیه

۱۰- دان ۴ (ISDS) از سازمان ISBMAN

۱۱- دارنده مدرک بادیگاردی درجه A از سازمان تربیت بدنی ترکیه

۱۲- دارنده مدرک بادیگاردی درجه A از سازمان موی تای تایلند

۱۳- دارنده مدرک چینا و ووشو از معبد شائولینگ چین

و در حال حاضر ایشان اولین ایرانی هستند که در اردو مسابقات MMA

دعوت شده و در اردیبهشت ۱۳۹۱ عازم مسابقات بین المللی MMA

می شود.

به امید موفقیت ایشان