

بسم الله الرحمن الرحيم

مطالب کلیدی تناسب اندام

یوسف افتخاری

سرشناسه : افتخاری، یوسف، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور : مطالب کلیدی تناسب اندام / یوسف افتخاری.

مشخصات نشر : تبریز: انتشارات نیاتی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص: ۱۱ × ۱۷ س.م.

شابک : ۲۰۰۰۰ ریال ۷-۳۰-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

موضوع : رژیم لاغری

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : تمرین های لاغری

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰: ۶م ۱۴۵ ل/ف ۲۲۲/۲ RM

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۸۰۶۳۶



عنوان : مطالب کلیدی تناسب اندام

مؤلف : یوسف افتخاری

ناشر : انتشارات نیاتی

تعداد صحیفه : ۱۱۸

قطع : جیبی

چاپ اول : ۱۳۸۹

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

بهاء : ۲۰۰۰۰ ریال

شابک : ۷-۳۰-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری

استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن : ۵۵۴۸۴۱۷

صفحه	عنوان
۴.....	مقدمه
۶.....	تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن
۱۰.....	توصیه برای رسیدن به وزن دلخواه
۱۷.....	کنترل میل به غذا
۱۸.....	راههای تناسب اندام در تمامی فصول
۳۱.....	وزن ایده آل
۳۳.....	سریعترین روش لاغری چیست؟
۴۸.....	موسیقی بگذارید:
۵۱.....	حفظ تناسب
۶۱.....	شکم صاف بدون استفاده از گن
۶۶.....	نشستن های طولانی مدت
۷۶.....	شنا کردن
۹۰.....	تناسب اندام بعد زایمان
۹۵.....	پیاده روی در ظهر:

مقدمه

برای وزن کم کردن تنها اراده برای نخوردن کافی نیست. اینکه چه طور غذا بخوریم که همیشه سالم و در وزن ایده آل باشیم، اصل مهم رژیم غذایی است که متأسفانه کمتر کسی به آن توجه میکند.

برای کم کردن وزن، علاوه برداشتن یک رژیم غذایی علمی بایستی تغییر جهت دائمی داشته باشیم اما نه به کم خوردن که به صحیح خوردن.

اینکه شما غذای مورد علاقه خود را حذف کنید و تنها به غذاهای رژیمی اکتفا کنید کار عاقلانه ای نیست. بایستی غذاهای مورد علاقه را در رژیم غذایی خود کاملاً حذف کنید حتی اگر پرچرب و شیرین و پر کالری باشند چراکه همین جدایی از غذای مطلوب باعث افزایش میل به خوردن آن و نهایتاً افزایش وزن می شود. برای اینکه بخواهید همیشه در وزن مطلوب به سر ببرید بایستی کاهش وزن موفقیت آمیز داشته باشید. بدین منظور نیز لازم است کیفیت زندگی خود را تغییر دهید به دو نکته مهم در برنامه غذایی خود توجه کنید. هرگز به سراغ رژیم های غذایی که