

پتانسیل

افزایش

قهر!

و طول عمر

همراه متدهای گیاهی

ورزشی - نرمشی، هورمونی، ویتامین - پروتئینی و...

با

۲۵ راه سبز برای این راه

جستارهای و فکرشناسی تلخیک های جهان

حسن رازقی (یدک)

سرشناسه: رازقی یدک، حسن، ۱۳۶۴ -

عنوان و پدیدآور: بناسبیل افزایش قد! و طول عمر. انواع سند: ورزشی - نرمشی، گیاهی، هورمونی، ویتامین - پروتئینی و ... همراه با ۲۵ راه سبز برای این راه... / حسن رازقی یدک

مشخصات نشر: مشهد: نوند، ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ صص - شابک: ۳-۰۸-۶۵۱۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان دیگر: افزایش روبه رشد قد

موضوع: قد بلند - فیزیولوژی

موضوع: رشد انسانی

موضوع: تمرین (ورزش)

موضوع: تغذیه

رده بندی کنگره: ۷۱۲/۱ Q۳۱۴/۲

رده بندی دیوبند: ۶۱۲/۱

شماره کتابخانه ملی: ۵۰۷۲-۸۵ م



تألیف

افزایش قد

تألیف و گردآوری:

حسن رازقی (یدک)

مشهد: نشر نوند، بازارچه کتاب تلفن: ۰۵۱۱۲۳۵۵۱۶۸

لیتوگراف شایان: چاپ و صحافی نیکو:

چاپ دوم: (اول رقی) ۱۳۹۱ سه هزار جلد شابک: ۳-۰۸-۶۵۱۵-۶۰۰-۹۷۸

e-mail: ehsan2147@yahoo.com

همه حقوق برای نشر نوند محفوظ است

مرکز پخش هوشیار / مشهد: ۱۷ شهرپور جنوبی / ۷ کوی مادر / تلفن ۸۵۱۰۸۲۱
۴۸۰۰ تومان

فهرست»

عنوان

پیش‌گفتار

بخش نخست:

سوخت و ساز بدن و فرآیند رشد اسکلت

بخش دوم:

غده هیپوفیز و هورمون رشد

بخش سوم:

عوامل کمبود رشد و کوتاهی

بخش چهارم:

چگونه بدن به رشد کردن با تغذیه وادار می‌شود؟

بخش پنجم:

ورزش در افزایش قد

بخش ششم:

تاکتیک‌های نیرومند بر اساس ۲۵ متد روز دنیا برای افزایش قد

پیش‌گفتار

چگونه می‌توانم قد بلندی داشته باشم؟

این پرسشی است که برای بسیاری از جوانان مطرح است. به عقیده‌ی بیشتر افراد، قد بلند مشخصه‌ی بسیار خوبی برای زیبایی است. پسران ما بیشتر آرزو دارند بلند قد و درشت اندام‌تر باشند و دختران جوان ما نیز آرزوی داشتن قدی بلند و بدنی شکیل را دارند، به دلایلی مانند:

"بلند قد بودن مردان یکی از معیارهای خانم‌ها برای انتخاب همسر است. مرد بلند قد قوی‌تر به نظر می‌رسد."

فردی که بلند قد است از لحاظ روانی خود را بر دیگران مسلط می‌بیند. و بالاخره قد بلند، تناسب اندام و زیبایی را به همراه دارد و...

ما با این انگیزه شروع به تألیف این کتاب کردیم تا بتوانیم با نگرشی علمی و دانش روز کمی از مشکلات و احساس ضعف شما دوستان را در زمینه کوتاهی قد کاهش دهیم، گرچه معیار زیبایی سیرت و بصیرت شرط و نشان انسان‌ها است، اما زیبایی صورت و ظاهر در روابط انسانی بی تأثیر نخواهد بود و در این ظاهر ما با شما تا به انتهای این راه همراه خواهیم بود.

این کتاب برای افزایش قد، و یاری به نگهداری آن تا سنین ۴۰ سال برای هر دو جنس مردان و زنان تدوین شده است. افراد دیگر و سنین بالاتر برای بهره بردن از این کتاب می‌توانند به جلوگیری از کوتاهی قد خود و بقای تندرستی کلی بدن‌شان از آن استفاده کنند.

در این جا لازم می‌بینم تا از پدر و مادر عزیزم که در هنگام گردآوری و تألیف این کتاب مشوق‌های خوبی برای من بوده‌اند کمال تشکر را داشته و این برگ سبز تحفه درویش را به ایشان تقدیم کنم.

حسن رازقی