



# مناسب اندام و روشهای خوب کردن شکم

نویسنده:

شهناز چوپانکاره

سرشناسه: چوپانکاره، شهنان، ۱۳۴۷ -  
عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم  
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات فیروزه ای ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۳۶-۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: کتاب حاضر در سالهای گذشته توسط ناشرین  
مختلف به چاپ رسیده است

موضوع: ورزشهای شکم - تمرین های لاغری - کم کردن وزن

ه. بنی کنگره: RM ۷۸۷/۲ ۹۲۲۲/۱۳۹۰

رده: ۶۱۳/۵

شماره ثبت: ۹۳۱۰۵۳۲

## انتشارات فیروزه ای

مشهد - بلوار قاضی خاکی، پلاک ۷/۲

۰۵۱۱-۷۶۱۱۹۱۱، ۰۹۱۵۳۱۴۷۴۷۹

تناسب اندام و روشهای کوچک کردن شکم

◇ طرح روی جلد: مهرداد پورعلی خراسانی

◇ صفحه آرای و حروفچینی: کامران آری

◇ چاپخانه: هنر

◇ چاپ: دهم کتاب چاپ اول انتشارات فیروزه ای ۱۳۹۲

◇ تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

◇ بهاء: ۳۸۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                          | ۷  |
| فصل اول / نقش تغذیه در تناسب اندام             | ۹  |
| چرا تغذیه مهم است؟                             | ۱۰ |
| پیش از رژیم پیشنهادی                           | ۱۱ |
| آیا رژیم برای من مناسب است؟                    | ۱۱ |
| آیا رژیم به من کمک می‌کند؟                     | ۱۱ |
| رژیم چیست؟                                     | ۱۳ |
| رژیم مصرف مواد غذایی                           | ۱۳ |
| رژیم کم چربی                                   | ۱۴ |
| رژیم سرشار از کربوهیدرات                       | ۱۴ |
| رژیم سرشار از مواد باقیمانده در یا تغذیه       | ۱۴ |
| رژیم لاغری                                     | ۱۶ |
| کوچک کردن شکم                                  | ۱۶ |
| چرا خوردن میوه صبح لاغر می‌کند                 | ۱۷ |
| فقط با خوردن غذا لاغر شوید                     | ۱۸ |
| مواد مؤثر در لاغری                             | ۲۳ |
| شربت لاغری                                     | ۲۱ |
| ماست                                           | ۲۴ |
| چگونه باید از میوه در موقع ناشتا استفاده نمود؟ | ۲۷ |

- ۲۷..... مواظب آب میوه‌ها باشید
- ۲۹..... از مصرف پروتئین، چربی‌ها با قندها باید خودداری کرد
- ۲۹..... دستورات مختلف برای داشتن یک شکم صاف
- ۳۰..... پروتئین‌ها
- ۳۱..... یا هیدرات‌های کربن
- ۳۳..... چربی‌ها
- ۳۳..... فیبر و حرارتی
- ۳۴..... بند کلوستر

- ۳۷..... فصل دوم، عوامل چاق کننده
- ۳۸..... چگونه چاق می‌شویم؟
- ۳۸..... انسولین
- ۳۹..... گلوکید در معده
- ۳۹..... پایین آوردن مقدار قند در خون
- ۴۰..... چربی‌ها در معده
- ۴۲..... طرز اداره انبار چربی در بدن
- ۴۶..... روش متد غذاخوردن
- ۴۷..... کم کردن وزن «فازا»
- ۴۷..... اصول مهم کم کردن وزن
- ۵۰..... نمونه‌هایی برای ناهار
- ۵۰..... نمونه‌هایی از غذاها برای شام

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۵۳ | فصل سوم / کاهش وزن و ورزشهای لاغری |
| ۵۴ | کاهش وزن                           |
| ۵۵ | ورزش، کلید حل مشکل                 |
| ۵۸ | نظریه نقطه تنظیم                   |
| ۵۸ | روش کاهش وزن                       |
| ۵۹ | کاهش آب و چربی                     |
| ۶۰ | تأثیرهای مثبت و ساز                |
| ۶۱ | تمرینات بدن                        |
| ۶۲ | تمرینات بدن                        |
| ۶۲ | گرم‌مازی                           |
| ۶۳ | بهترین برنامه‌ریزی                 |
| ۷۲ | صبحانه                             |
| ۷۳ | ناهار                              |
| ۷۳ | میان‌غذای صبح یا میان‌غذای عصر     |
| ۷۳ | شام یا شام دیرگاه                  |
| ۷۴ | پیش از خواب                        |
| ۷۵ | تمرینات بدنی                       |
| ۷۶ | چگونه دوباره دارای یک شکم صاف شویم |
| ۷۷ | برجستگی غیر عادی شکم (بطن)         |
| ۷۹ | دراز و نشست                        |
| ۸۱ | مفاصل و عضلات دیگر                 |
| ۸۳ | روشهای گیاهی برای لاغر شدن         |

۸۵. .... چند توصیه جهت لاغر شدن

فصل چهارم / بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنید. ۸۶.

۸۷. .... بر حرص و ولع خود برای غذا خوردن غلبه کنیم

۸۸. ....

۸۹. ....

۹۰. .... ایده برای استفاده از طعم‌ها

۹۱. ....

۹۲. ....

۹۳. .... کنترل سبب خفگی احساسی

۹۴. ....

۹۵. ....

۹۶. ....

۹۷. ....

۹۸. ....

۹۹. ....

۱۰۰. ....

۱۰۱. ....

۱۰۲. ....

۱۰۳. ....

۱۰۴. ....

۱۰۵. ....

۱۰۶. ....

۱۰۷. ....

۱۰۸. ....

۱۰۹. ....

۱۱۰. ....

۱۱۱. ....

۱۱۲. ....

۱۱۳. ....

۱۱۴. ....

۱۱۵. ....

۱۱۶. ....

۱۱۷. ....

۱۱۸. ....

۱۱۹. ....

۱۲۰. ....

۱۲۱. ....

۱۲۲. ....

۱۲۳. ....

۱۲۴. ....

۱۲۵. ....

۱۲۶. ....

۱۲۷. ....

۱۲۸. ....

۱۲۹. ....

۱۳۰. ....

۱۳۱. ....

۱۳۲. ....

۱۳۳. ....

۱۳۴. ....

۱۳۵. ....

۱۳۶. ....

۱۳۷. ....

۱۳۸. ....

۱۳۹. ....

۱۴۰. ....

۱۴۱. ....

۱۴۲. ....

۱۴۳. ....

۱۴۴. ....

۱۴۵. ....

۱۴۶. ....

۱۴۷. ....

۱۴۸. ....

۱۴۹. ....

۱۵۰. ....

۱۵۱. ....

۱۵۲. ....

۱۵۳. ....

۱۵۴. ....

۱۵۵. ....

۱۵۶. ....

۱۵۷. ....

۱۵۸. ....

۱۵۹. ....

۱۶۰. ....

۱۶۱. ....

۱۶۲. ....

۱۶۳. ....

۱۶۴. ....

۱۶۵. ....

۱۶۶. ....

۱۶۷. ....

۱۶۸. ....

۱۶۹. ....

۱۷۰. ....

۱۷۱. ....

۱۷۲. ....

۱۷۳. ....

۱۷۴. ....

۱۷۵. ....

۱۷۶. ....

۱۷۷. ....

۱۷۸. ....

۱۷۹. ....

۱۸۰. ....

۱۸۱. ....

۱۸۲. ....

۱۸۳. ....

۱۸۴. ....

۱۸۵. ....

۱۸۶. ....

۱۸۷. ....

۱۸۸. ....

۱۸۹. ....

۱۹۰. ....

۱۹۱. ....

۱۹۲. ....

۱۹۳. ....

۱۹۴. ....

۱۹۵. ....

۱۹۶. ....

۱۹۷. ....

۱۹۸. ....

۱۹۹. ....

۲۰۰. ....

۲۰۱. ....

۲۰۲. ....

۲۰۳. ....

۲۰۴. ....

۲۰۵. ....

۲۰۶. ....

۲۰۷. ....

۲۰۸. ....

۲۰۹. ....

۲۱۰. ....

۲۱۱. ....

۲۱۲. ....

۲۱۳. ....

۲۱۴. ....

۲۱۵. ....

۲۱۶. ....

۲۱۷. ....

۲۱۸. ....

۲۱۹. ....

۲۲۰. ....

۲۲۱. ....

۲۲۲. ....

۲۲۳. ....

۲۲۴. ....

۲۲۵. ....

۲۲۶. ....

۲۲۷. ....

۲۲۸. ....

۲۲۹. ....

۲۳۰. ....

۲۳۱. ....

۲۳۲. ....

۲۳۳. ....

۲۳۴. ....

۲۳۵. ....

۲۳۶. ....

۲۳۷. ....

۲۳۸. ....

۲۳۹. ....

۲۴۰. ....

۲۴۱. ....

۲۴۲. ....

۲۴۳. ....

۲۴۴. ....

۲۴۵. ....

۲۴۶. ....

۲۴۷. ....

۲۴۸. ....

۲۴۹. ....

۲۵۰. ....

۲۵۱. ....

۲۵۲. ....

۲۵۳. ....

۲۵۴. ....

۲۵۵. ....

۲۵۶. ....

۲۵۷. ....

۲۵۸. ....

۲۵۹. ....

۲۶۰. ....

۲۶۱. ....

۲۶۲. ....

۲۶۳. ....

۲۶۴. ....

۲۶۵. ....

۲۶۶. ....

۲۶۷. ....

۲۶۸. ....

۲۶۹. ....

۲۷۰. ....

۲۷۱. ....

۲۷۲. ....

۲۷۳. ....

۲۷۴. ....

۲۷۵. ....

۲۷۶. ....

۲۷۷. ....

۲۷۸. ....

۲۷۹. ....

۲۸۰. ....

۲۸۱. ....

۲۸۲. ....

۲۸۳. ....

۲۸۴. ....

۲۸۵. ....

۲۸۶. ....

۲۸۷. ....

۲۸۸. ....

۲۸۹. ....

۲۹۰. ....

۲۹۱. ....

۲۹۲. ....

۲۹۳. ....

۲۹۴. ....

۲۹۵. ....

۲۹۶. ....

۲۹۷. ....

۲۹۸. ....

۲۹۹. ....

۳۰۰. ....

۳۰۱. ....

۳۰۲. ....

۳۰۳. ....

۳۰۴. ....

۳۰۵. ....

۳۰۶. ....

۳۰۷. ....

۳۰۸. ....

۳۰۹. ....

۳۱۰. ....

۳۱۱. ....

۳۱۲. ....

۳۱۳. ....

۳۱۴. ....

۳۱۵. ....

۳۱۶. ....

۳۱۷. ....

۳۱۸. ....

۳۱۹. ....

۳۲۰. ....

۳۲۱. ....

۳۲۲. ....

۳۲۳. ....

۳۲۴. ....

۳۲۵. ....

۳۲۶. ....

۳۲۷. ....

۳۲۸. ....

۳۲۹. ....

۳۳۰. ....

۳۳۱. ....

۳۳۲. ....

۳۳۳. ....

۳۳۴. ....

۳۳۵. ....

۳۳۶. ....

۳۳۷. ....

۳۳۸. ....

۳۳۹. ....

۳۴۰. ....

۳۴۱. ....

۳۴۲. ....

۳۴۳. ....

۳۴۴. ....

۳۴۵. ....

۳۴۶. ....

۳۴۷. ....

۳۴۸. ....

۳۴۹. ....

۳۵۰. ....

۳۵۱. ....

۳۵۲. ....

۳۵۳. ....

۳۵۴. ....

۳۵۵. ....

۳۵۶. ....

۳۵۷. ....

۳۵۸. ....

۳۵۹. ....

۳۶۰. ....

۳۶۱. ....

۳۶۲. ....

۳۶۳. ....

۳۶۴. ....

۳۶۵. ....

۳۶۶. ....

۳۶۷. ....

۳۶۸. ....

۳۶۹. ....

۳۷۰. ....

۳۷۱. ....

۳۷۲. ....

## مقدمه

هر چه بیشتر به مطالعه دربارهٔ مواد خوراکی و تغذیه می‌پردازیم بیشتر متوجه نوعی بیماری می‌شویم که نسبتاً در کشور ما، بلکه در سراسر جهان پیر و جوان، فقیر و غنی، مریض می‌باشیم. این بیماری، چاقی یا اضافه وزن است. شما باید کنترل زندگی خود را در دست داشته باشید و نه دیگری. هر گاه اراده کنید می‌توانید زندگی شادی بخشی را برای خود فراهم سازید.

چگونه؟! با مثبت بودن. با دانستن اینکه کنترل وزن شما واقعاً در دست خودتان است و نه اینکه فقط به یک دلیل دلسرد شوید. درست اندیشیدن دارای اهمیت است، همانطور درست خوردن، با گرسنگی نه لاغر خواهید شد و نه لاغر خواهید ماند، ولی با درست خوردن لاغری شوید و لاغر خواهید ماند. با خوردن واقعی و درست.

با رژیم از رژیم پیشنهادی من، امکان دارد که بیشتر از گذشته غذا بخورید. اما به دست عمده در این است که همراه با خوردن نگران اضافه کردن خود نخواهید بود و هم اینکه مواد مورد مصرفی به شما آسیب جسمانی وارد نخواهد کرد. با پیروی از رژیم پیشنهادی من، هر چه خوردن محسوس نمی شوید و از رژیم خود نیز مأیوس و دلسرد نخواهید شد. من همیشه نیز از مصرف هیچ ماده‌ای محروم نخواهید گشت.

سه وعده در روز غذا خواهید خورد. سه وعده دست و واقعی و به طور واقعی سلامت شما به دست خواهد شد و ساقه وزن خود را نیز از دست خواهید داد. همزمان با کاهش وزن، حساس بهتری خواهید داشت بلکه بهتر به نظر خواهید آمد. من به فکر نخواهید کرد. با پیروی از این رژیم از مصرف هیچ نوع غذای محروم نخواهید شد و زندگی خود را دچار اختلال نخواهید کرد.