

سرشناسه	دوری، لیث : Doory, Laith
عنوان و نام پدیدآور	رژیم غذایی آنابولیک؛ افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن / لیث دوری؛ مترجمان حسین پیرانی، مهدی روستائی. ویراستار علمی حسین پیرانی.
مشخصات نشر	تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ ص.
شابک	ISBN 987-964-5547-66-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبا.
یادداشت	The anabolic diet Gain Weight to lose Body Fat
عنوان دیگر	عنوان اصلی: افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن
موضوع	استروئیدهای آنابولیک Anabolic steroids
موضوع	مکمل های مواد غذایی Dietary supplements
موضوع	بدن سازان - تغذیه Bodybuilders -- Nutrition
موضوع	افزایش وزن Weight gain
شناسه افزوده	پیرانی، حسین، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	روستائی، مهدی، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	RC ۱۲۳۰
رده بندی دیویی	۶۱۵/۷۰۸۸۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۴۲۷۹۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و یا مجدداً چاپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا بخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان محمد علی محمدی، پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن های ۷۷۵۲۵۶۸۲ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • دورنگار ۷۷۶۰۲۷۰۹ •
سایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

رژیم غذایی آنابولیک «افزایش وزن همراه با کاهش توده چربی بدن»

لیث دوری

ترجمه دکتر حسین پیرانی، دکتر مهدی روستائی

ویراستار علمی: دکتر حسین پیرانی

حروفنگار و نمونه خوان: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: واگنریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱، تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۷۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-5547-66-8

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۶۶-۸

مقدمه مترجمان

بسیاری از مردان جوانی که رشته ورزشی پرورش اندام را شروع می‌کنند بعد از گذشت مدت زمانی وسوسه می‌شوند که از داروهای استروئیدی آنابولیکی استفاده کنند. شاید یکی از مهم‌ترین دلایل آن این باشد که این افراد یا ورزشکاران تمایل دارند در بازه زمانی بسیار کوتاهی به نتیجه دلخواه که بدنی عضلانی و متناسب است دست یابند. با این حال، مطالعات بسیار زیادی گزارش کرده‌اند که استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی، عوارض جانبی شدیدی بر سلامت ورزشکاران خواهد گذاشت؛ به همین دلیل باید به دنبال یک راه حل جایگزین برای داروهای استروئیدی بود؛ به عبارت دیگر با استفاده از اصولی مبنی بر تغذیه، سبک زندگی و تمرین محیط آنابولیک بدن را تقویت کنیم تا بتوانیم رشد عضلانی بیشتری داشته باشیم.

هر رژیم غذایی خوب باید بر اساس یک سری اصول علمی و هدفی مشخص طراحی شود. برای مثال ورزشکاران بسیار زیادی وجود دارند که بیش از ۱۰ سال است که به طور منظم تمرینات با وزنه انجام می‌دهند اما اطلاعات نسبتاً کمی راجع به تغذیه دارند. در واقع افزایش دانش تغذیه در ورزشکاران می‌تواند تا حد بسیار زیادی عملکرد ورزشکاران را افزایش دهد. رژیم‌های غذایی بسیار زیادی در دنیا وجود دارد که تمام آنها ادعا می‌کنند می‌توانند اثرات چشمگیری روی عملکرد ورزشکاران داشته باشند. برای مثال شاید نام رژیم‌های آنکینز، کتوژنیک، روزه داری تناوبی، شمارش کالری و غیره به گوشتان خورده باشد؛ اما این که چه رژیمی واقعاً می‌تواند به شما کمک کند بحث کاملاً تخصصی است.

به همین دلیل هدف از نگارش این کتاب این است که خواننده با موضوعات وسیعی که در بدنسازی، تناسب اندام و سلامتی وجود دارد آشنا شود و با تفکر بیشتری از رژیم‌های غذایی استفاده کند؛ به عبارت دیگر هرچه دانش شما در زمینه مباحث علمی تغذیه بیشتر شود، قطعاً با دقت بالاتری می‌توانید برای خودتان رژیم غذایی مؤثر طراحی کنید. مسلماً نکاتی که در این کتاب ارائه شده است می‌تواند به شما در مسیر تناسب اندام کمک کند اما تأثیر آن به اندازه استفاده از داروهای استروئیدی نیست؛ اما توجه داشته باشید رسیدن به تناسب اندام با حفظ

سلامتی اهمیت دارد نه این که برای مدت زمان کوتاهی بدنی عضلانی و متناسب داشته باشید و بعد از آن به یکباره همه چیز نیست و پوچ شود.

موضوع دیگری که باید به آن توجه کنید اهمیت هورمون‌های بدن و تعادل بین آنهاست. تستوسترون و یا هر هورمون دیگر به خودی خود بد نیستند بلکه برای رسیدن به بدنی عضلانی و تفکیک شده به ترشح بهینه این هورمون‌ها نیاز دارید، اما این که چگونه بتوانید تعادل هورمونی در بدن خود ایجاد کنید مسئله‌ای بسیار مهم و چالش برانگیز است؛ بنابراین با پیروی از مطالب و نکات این کتاب می‌توانید با رژیم غذایی اصولی و مصرف برخی مکمل‌ها مفید، به سطح بهینه‌ای از هورمون‌های آنابولیک خود دست پیدا کنید.

رژیم غذای آنابولیک از انطباق‌پذیری بسیار بالایی برخوردار است. لازم نیست دائم میزان کالری غذاها را محاسبه کنید. هیچ وقت احساس گرسنگی نمی‌کنید و جالب اینجاست قادر به مصرف تمام مواد غذایی هستید؛ اما موضوعی که اهمیت دارد انتخاب هوشمندانه مواد غذایی در ساعات مشخصی از شبانه روز است؛ بنابراین اگر در حیطه تناسب اندام و ورزش قهرمانی فعالیت می‌کنید و یا حتی به تازگی تصمیم گرفته‌اید در باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، این کتاب را یکبار مطالعه و حتی به دوستان خود نیز معرفی کنید.

دکتر حسین پیرانی

دکتر مهدی روستایی

فهرست مطالب

فصل ۱	هورمون انسولین همانند استروئیدهای آنابولیک اهمیت دارد	۷
فصل ۲	افزایش ترشح هورمون رشد با استفاده از رژیم روزه‌داری تناوبی	۱۵
فصل ۳	افزایش سطوح تستوسترون و DHT	۲۳
فصل ۴	به حداقل رساندن اثر کاتابولیکی کورتیکال	۲۹
فصل ۵	کاهش احتباس آب به کاهش وزن کمک می‌کند	۳۳
فصل ۶	برای کاهش چربی بدن رژیم غذایی خود را قلیایی کنید	۳۹
فصل ۷	کاهش درصد چربی با سم‌زدایی بدن	۴۵
فصل ۸	طراحی یک برنامه تمرینی اصولی و علمی	۵۳
فصل ۹	فهرست مکمل‌های غذایی مفید	۵۹
فصل ۱۰	فهرست مواد غذایی بسیار مؤثر در رژیم غذایی آنابولیک	۹۳
فصل ۱۱	شاخص غذایی برخی مواد غذایی	۱۰۷