

www.ketab.ir

الرضا

www.ketab.ir

سفری به دنیای تناسب اندام

نویسنده:

محمد شمسواری

سرشناسه	شهنسوارى، محمد، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پديدآور	سفرى به دنياى تناسب اندام/ نويسنده محمد شهنسوارى.
مشخصات نشر	تهران: اهل سخن، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهرى	۱۱۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۰۰۴-۶-۲
وضعيت فهرست نويسى	فبيا
موضوع	آمادگى جسمانى Physical fitness تمرين هاى لاغرى Reducing exercises تمرين هاى ورزشى Exercise GV۴۸۱: ۶۱۳/۷ ۹۵۵ /۸: تيا
رده بندى كنكره	
رده بندى ديويى	
شماره كتابشناسى ملى	
اطلاعات ركورد كتابشناسى	

نام كتاب: سفرى به دنياى تناسب اندام

مؤلف: محمد شهنسوارى

صفحه آرا: مليحه سمرقندى

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۰۰۴-۶-۲

مبلغ سرمايه گذارى: ۱۷۰ هزار تومان

تهران- ميدان انقلاب- خيابان كارگر شمالى- كوچه فروزانفر- پلاك ۲- واحد ۵

تلفن: ۰۲۱- ۶۶۴۸۱۴۳۳ - ۶۶۹۶۴۸۱۶



انتشارات اهل سخن

۲. مقدمه	۹
۲. مبانی تناسب‌اندام: چستی و اهمیت	۱۱
۲-۱. تعریف تناسب‌اندام	۱۱
۲-۲. فواید بدنی و ذهنی	۱۴
۲-۳. اشتباهات رایج	۱۸
۳. تشخیص وضعیت فعلی بدن	۲۰
۳-۱. تست‌های اولیه	۲۰
۳-۲. تعیین هدف	۲۲
۳-۳. نحوه پیگیری پیشرفت	۲۳
۴. برنامه‌ریزی تمرینی	۲۷
۴-۱. انواع تمرین‌ها	۲۷
۴-۲. ترتیب و چیدمان تمرین‌ها	۳۰
۴-۳. فرکانس و شدت تمرین	۳۲
۵. تغذیه و تناسب‌اندام	۳۳
۵-۱. مبانی تغذیه	۳۳
۵-۲. اهمیت ماکرونوتریت‌ها و میکرونوتریت‌ها	۳۷
۵-۳. برنامه غذایی مناسب	۴۴
۶. تمرین‌های کاردیو	۵۰
۶-۱. معرفی تمرین‌های کاردیو	۵۰
۶-۲. فایده و اهمیت	۵۰
۶-۳. برنامه‌های کاردیویی	۵۳
۷. تمرین‌های قدرتی	۵۴
۷-۱. معرفی تمرین‌های قدرتی	۵۵



۷-۲. فایده و اهمیت.....	۵۵
۷-۳. برنامه‌های قدرتی.....	۵۷
۸. تناسب‌اندام برای بانوان.....	۶۰
۸-۱. نکات ویژه برای بانوان.....	۶۰
۸-۲. تأثیر هورمون‌ها.....	۶۲
۸-۳. تمرین‌های مناسب.....	۶۴
۹. تناسب‌اندام برای آقایان.....	۶۸
۹-۱. نکات ویژه برای آقایان.....	۶۸
۹-۲. تأثیر هورمون.....	۶۹
۹-۳. تمرین‌های مناسب.....	۷۲
۱۰. مدیریت استرس و روان‌شناسی تناسب‌اندام.....	۷۸
۱۰-۱. تأثیر استرس.....	۷۸
۱۰-۲. تکنیک‌های مدیریت استرس.....	۸۱
۱۰-۳. روان‌شناسی موفقیت در تناسب‌اندام.....	۸۴
۱۱. موانع و چالش‌ها.....	۸۶
۱۱-۱. مشکلات رایج.....	۸۶
مشکلات رایج در تناسب‌اندام.....	۸۶
۱۱-۲. راهکارهای عملی برای پیشگیری و مقابله.....	۸۷
۱۱-۳. تأثیرات منفی اشتباهات رایج.....	۸۹
۱۲. جایگاه ورزش در زندگی روزمره.....	۹۳
۱۲-۱. اهمیت فعالیت‌های فیزیکی روزمره.....	۹۳
۱۲-۲. تمرین در محل کار.....	۹۶
۱۲-۳. ورزش در فرصت‌های اجتماعی.....	۱۰۰
۱۳. تجهیزات و لوازم جانبی.....	۱۰۲





- ۱۳-۱. معرفی تجهیزات پایه..... ۱۰۲
- ۱۳-۲. چگونگی انتخاب تجهیزات مناسب..... ۱۰۴
- ۱۲-۳. نکات ایمنی..... ۱۰۶
۱۴. پیگیری و ارزیابی..... ۱۰۷
- ۱۴-۱. روش‌های اندازه‌گیری پیشرفت..... ۱۰۷
- ۱۴-۲. تنظیم مجدد اهداف..... ۱۱۰
- ۱۴-۳. نگهداشتن انگیزه..... ۱۱۳
- ۱۵-۱. چکیده و کات کلیدی..... ۱۱۵
- ۱۵-۲. راه‌های ارتباط با نویسنده..... ۱۱۷
- ۱۵-۳. دعوت به عمل..... ۱۱۷

www.ketab.ir

