

چگونه قد بلند شویم

روش‌های طبیعی افزایش قد

نویسنده:

رابرت گوند

مترجم:

دکتر محمود رحماندوست



سرشناسه: گرند، رابرت Grand, Robert

عنوان و نام پدیدآور: چگونه قد بلند شویم: روش های طبیعی افزایش قد/ نویسنده رابرت گرند؛ مترجم محمود رحماندوست

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۹۸-۰

پسوندانست: Growing Taller Secrets: Journey Into The World of Human Growth And Development, or How To Grow Taller Naturally And Safely, 2nd ed.

موضوع: تمرین (ورزش) - اثر فیزیولوژیکی

موضوع: رژیم غذایی

شناسه افزوده: رحماندوست، محمود، ۱۳۲۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۸۴/ک۴ ج ۸ ۱۳۹۰ QP

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۵۴۳۹۲



چگونه قد بلند شویم

(روش های طبیعی افزایش قد)

مترجم: دکتر محمود رحماندوست

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امورفتی: میترا صارم بافنده

چاپ چهارم ۱۴۰۳

۱۰۰ جلد رقی

بها: ۱۵۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹ ①

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکتیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطلب

۷	مقدمه مترجم
۹	فصل اول: آیا می‌توانیم قد خود را بلندتر کنیم؟
۱۵	فصل دوم: اختلالات رشد
۱۷	فصل سوم: برنامه‌های اساسی و پایه (دلایلی برای باورکردن موفقیت‌های تان).....
۲۵	فصل چهارم: قدرت تفکر
۳۳	فصل پنجم: هورمون رشد انسانی (HGH).....
۴۵	فصل ششم: آب
۶۱	فصل هفتم: نمک
۶۷	فصل هشتم: خواب
۷۳	فصل نهم: تأثیرات نورخورشید
۷۶	قوانین قرارگرفتن در معرض نورخورشید
۷۹	فصل دهم: تنفس
۸۵	فصل یازدهم: ماساژ
۸۷	ماساژ پاها

۸۸	ماساژ دست‌ها
۸۹	ماساژ گوش‌ها
۹۱	فصل دوازدهم: نرمش‌های فیزیکی
۹۳	آمادگی برای نرمش کردن
۹۴	ورزش در شرایط آب و هوایی سخت
۹۶	گرم کردن و سرد کردن بدن
۹۷	ورزش‌های روزانه‌ی اصلی
۱۰۷	توصیه‌هایی برای ورزش‌های بیرون از خانه
۱۰۷	توصیه‌هایی برای ورزش‌های داخل خانه
۱۰۸	تمرینات تکمیلی
۱۱۳	فصل سیزدهم: چه چیزهایی بخوریم؟
۱۱۵	کربوهیدرات‌ها
۱۳۳	پروتئین‌ها
۱۳۳	چربی‌ها
۱۳۴	پتاسیم
۱۳۸	منیزیم
۱۴۲	کلسیم
۱۴۸	ویتامین D
۱۵۲	ویتامین C
۱۵۴	ویتامین K
۱۵۶	روی
۱۶۲	فیبرها
۱۶۵	فسفر

۱۶۸	 توصیه‌های مهم دیگر درباره‌ی تغذیه
۱۷۱	 فصل چهاردهم: توصیه‌هایی برای والدین نوزادان
۱۷۳	 پرهیزهای زمان بارداری
۱۷۴	 هنگامی که بچه متولد می‌شود
۱۷۷	 فصل پانزدهم: اگر بزرگ‌سال هستید و هنوز می‌خواهید قد بلندتر شوید
۱۸۳	 چگونه به نتیجه برسیم

مقدمه مترجم

بیمارانی که به مطب ما پزشکان مراجعه می کنند سؤال های زیادی درباره ی قد و چگونگی افزایش آن دارند و این امری طبیعی و همیشگی است. البته باید بدانید اغلب این سؤالات در مسیر بهره برداری های غیر دارویی بی جواب یا با پاسخی ناقص باقی می ماند.

با دیدن این کتاب و محتوای غنی آن متوجه شدیم راه های غیر دارویی بسیاری وجود دارد که با اطمینان خاطر می توان از آن ها برای افزایش قد کودکان و نوجوانان بهره برد. سپس با اشتیاق آن را ترجمه کردم تا علاقه مندان نیز از مطالب این کتاب استفاده کنند. شما هم حوصله کنید و با دقت آن را بخوانید امیدوارم به نتیجه دلخواهتان دست یابید.