

+۳۰

خواندن این کتاب برای افراد بالای ۳۰ سال، ورزشکاران و افرادی که به دنبال سبک زندگی سالم هستند، توصیه می شود.

نویسندگان:

لیلا پورغفاری - سعید مهرجو

مشاور و مربی ورزشی: سعید مهاجر
عضو فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام استان تهران



انتشارات پرتاقلم

۱۴۰۳



کتابخانه ملی و اسناد ملی ایران

پور غفاری، لیدا، ۱۳۴۱ -	سرشناسه
۳۰۴/نویسندگان لیدا پور غفاری، سعید مهرجو،	عنوان و نام پدیدآور
تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۳.	مشخصات نشر
۹۹ ص: مصور، نمودار.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۴۹-۲	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
می +	عنوان گسترده
سلامتی -- تاثیر تغذیه	موضوع
Health -- Nutritional aspects	
ورزش -- تاثیر تغذیه	
Sports -- Nutritional aspects	
تمرین های ورزشی	
Exercise	
رژیم غذایی	
Diet	
مهرجو، سعید، ۱۳۵۷ -	شناسه افزوده
RA۷۸۴	رده بندی کنگره
۶۱۳/۲	رده بندی دیویی
۹۸۷۵.۹۰	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی

+۳۰

نویسندگان لیدا پور غفاری - سعید مهرجو
گرافیکست سعید باقری
چاپ و صحافی زرانت
چاپ اول ۱۴۰۳
تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۱۷۰۰۰۰ تومان
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۴۹-۲



۷۷۸۱۷۲۱۶ - ۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹

www.partaghalam.ir

partaghalam@gmail.com

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت

(چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشارات الکترونیکی)

بدون اجازه ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
فصل اول: سلامتی مهمترین بخش زندگی	۷
تغییر بدن با افزایش سن	۸
فرایند پیری	۱۱
چاقی	۱۹
جراحی های لاغری	۲۰
فصل دوم: عملکرد بدن	۲۲
کالری	۲۳
علت چاقی	۲۳
استرس	۲۷
مضرات چربی در بدن	۲۹
کربوهیدرات	۳۰
پروتئین	۳۲
چربی	۳۳
آنتی اکسیدان	۳۷
فصل سوم: رژیم غذایی	۳۸
روزه و کتوز	۴۰
کربوهیدرات در رژیم غذایی	۴۹
فصل چهارم: عملکرد ورزش	۵۳
سلامت روان و ورزش	۵۷
درمان بی خوابی با ورزش	۵۷
گرم کردن قبل از ورزش	۵۸
ماهیه ها در بدن	۵۸
نمونه هایی از تمرینات برای تقویت عضلات مرکزی	۶۰

۷۳.....	ورزش مقاومتی یا استقامتی
۷۳.....	وزنه های سنگین با تکرار کم یا سبک با تکرار زیاد
۷۴.....	آیا ورزش می تواند مضر باشد؟
۷۵.....	چگونه یک مربی شخصی انتخاب کنید؟
۷۷.....	فصل ۵: از دست دادن چربی و عضله سازی به طور همزمان
۸۲.....	فصل ۶: مکمل غذایی
۸۹.....	فصل ۷: تکامل، پیشرفت، تغییر
۹۵.....	خلاصه کتاب

www.ketab.ir

سبک زندگی سالم و تناسب اندام به قدری مسئله مهمی در دنیای روز است که برخی از افراد برای دستیابی به این خواسته به رژیم های سنگین، ورزش های طاقت فرسا و حتی عمل های جراحی پرخطر روی می آورند. درحالیکه پیشنهاد برترین متخصصان در این زمینه، تغییر سبک زندگی است.

هر فردی سبک زندگی خاص خود را دارد. نظرات و نگرش افراد با یکدیگر متفاوت است. افرادی که به دنبال سبک زندگی سالم هستند، تغذیه درست و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار می دهند. در حقیقت سبک زندگی هر فرد، نشان دهنده شخصیت و الگوی فکری آن فرد می باشد. هیچ کس نمی تواند سبک زندگی درست را برای شما انتخاب کند. این شما هستید که باید این کار را بر اساس علایق خود انجام دهید.

همه ما در طول زندگی با عادات غذایی متفاوتی بزرگ شده ایم که بسیاری از آنها غلط بوده و بر سبک زندگی و سلامت ما تاثیر گذاشته است. در این میان بسیاری از شرکت ها و تولید کنندگان برای فروش محصولات خود دست به تبلیغات زده و فرهنگ تغذیه اشتباه را وارد زندگی ما کرده اند. سندرم متابولیک یک بیماری مدرن است که با مواد غذایی ساخته شده توسط انسان مرتبط می باشد. وقت آن رسیده است که از خوردن این مواد دست کشیده و سلامتی خود را بازیابی کنیم. به بعضی تبلیغات که درباره مواد غذایی انجام

می شود گوش ندهید زیرا این محصولات غیر طبیعی و مصنوعی، سالم نیستند.

در کتاب پیش رو سعی داشتیم تا با پیشنهادات غذایی سالم و انجام حرکات ورزشی، سلامت را برای شما و خانواده تان به ارمغان آوریم. در بخش ورزشی این کتاب، از راهنمایی ها و مشاوره های جناب آقای سعید مهاجر، عضو فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام استان تهران، بهره بردیم که جا دارد نهایت قدردانی و تشکر خود را اعلام نماییم. امید آن داریم که راهکارها و اطلاعات ارائه شده در این کتاب، سبک زندگی سالم را برای شما به ارمغان آورد. امیدواریم شما خوانندگان عزیز، با پیشنهادات و انتقادات خود به آدرس ایمیل partaghalam@gmail.com ما را در چاپ های بعدی این کتاب همراهی فرمایید.

لیدا پورغفاری - سعید مهرجو

پاییز ۱۴۰۳