

خودآموز تناسب اندام

نویسنده: جف آرچر
مترجم: ابوزر کرمی

www.ketab.ir

سرشناسه	: آچر، جف Acher Jeff
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز تناسب اندام نویسنده جف آچر، مترجم ابوذر کرمی
مشخصات نشر	: تهران: مهاجر: ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۸ ص
شابک	: 978-964-225-140-7
یادداشت	: عنوان اصلی Fitness, 2006
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: تناسب اندام: شامل چطور تمرین ها را شروع کنیم.
موضوع	: آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	: کرمی، ابوذر، ۱۳۵۷، مترجم
رده بندی کنگره	: ۹ ۱۳۹۲ ت ۴۸۱/۱ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۵۶۶۳۱



خودآموز تناسب اندام

- ♦ نویسنده: جف آچر
- ♦ مترجم: ابوذر کرمی ♦ ویراستار: محسن خرقانی
- ♦ مدیر فنی: هوشنگ اشتیانی
- ♦ طراح گرافیک: محسن خرقانی (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)

چاپ سوم: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۱۴۰-۷

تهران، فخررازی، بن بست نیک پور، پلاک ۷ واحد سوم

۰۲۱۶۶۹۵۲۲۰۰ ۰۲۱۶۶۹۶۲۴۳۰

@mohajerpublish

www.mohajerpublish.ir

۰۹۹۰۲۵۱۴۴۰۸ @mohajerpublish

nashr_mohajer@yahoo.com



فهرست مطالب

۸	تقدیم
۹	مقدمه
فصل یکم: چه کارهایی را باید انجام دهید تا ورزش برای شما مفید باشد؟..... ۱۳	
۱۴	تفاوت این کتاب با دیگر کتاب‌های مشابه چیست؟
۲۱	مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید چیست؟
۲۲	تناسب اندام و سلامت را بیش از حد پیچیده نکنید
فصل دوم: غلبه بر موانع برای رسیدن به نتایج دلخواه..... ۲۹	
۳۰	یافتن انگیزه واقعی
۴۹	معادله موفقیت
۵۳	انگیزه مثبت و منفی
۵۹	حفظ ورزش انگیزشی
۶۱	غلبه بر ترس از شکست
۶۳	از ایده‌آل به واقعیت
۶۷	آسیب دیدگی و بیماری
	داستان موفقیت؛ یک دفعه
۷۰	این جوری شد
فصل سوم: کسب آمادگی برای تناسب اندام..... ۷۵	
۷۶	لیاس

۲۵۸

تمرین در حال حرکت و فعالیت

۲۵۹

تداوم برنامه در ماه‌های سردتر سال

فصل دهم: تناسب اندام برای همیشه..... ۲۶۵

۲۶۶

جشن موفقیت

ضمیمه..... ۲۶۹

منابع..... ۲۸۱

www.ketab.ir

مقدمه

حفظ سلامت و تناسب اندام آن قدر مهم است که بر هر فردی تأثیر می‌گذارد. تازمانی که سالم باشید می‌توانید از عهده هر کاری برآیید. اما چطور تناسب اندامی را که مناسبتان است به دست می‌آورید و آن را حفظ می‌کنید؟ چگونه اطمینان حاصل می‌کنید که با بهترین توانایی‌هایتان عمل می‌کنید؟ خودآموز تناسب اندام به شما آموزش می‌دهد که چطور روش منحصر به فرد تناسب اندام و برنامه غذایی‌تان را به گونه‌ای طراحی کنید که نتایج دلخواهتان را به دست آورید.

مزایای تناسب اندام بسیار است. اگر منظم ورزش کنید و تغذیه معقولی داشته باشید، می‌توانید:

- * وزن‌تان را کنترل کنید.
- * شکل بدنتان را تعیین کنید.
- * فشار خونتان را تنظیم نمایید.
- * میزان کلسترولتان را کاهش دهید.
- * احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.
- * بهداشت روانی‌تان را ارتقا دهید.

علاوه بر این مزایای پزشکی، کسانی که مرتب ورزش می‌کنند و به آنچه می‌خورند توجه دارند، می‌گویند حس قوی سلامتی عمومی، نیروی زیاد برای کار روزانه و الگوهای خواب با کیفیت دارند و به زندگی خوش‌بین‌ترند. با

مناسبتان برسید، راه حل منحصر به فرد خودتان را کشف نمی کنید؟

خیلی ها در جواب این سؤال می گویند: «این کار زیاد طول می کشد.» ولی یافتن راهی که برای شما کارایی دارد خیلی سریع تر از آن چیزی است که فکر می کنید. برنامه ریزی برای طی مسیر موفقیت قطعاً بهتر از امتحان کردن صدها هزار کتاب ورزش و کتاب تغذیه ای است که در بازار وجود دارد.

اگر وقت بگذارید و کشف کنید که چه روشی برای شما مناسب است درمی یابید شیوه هایی وجود دارد که شما را به نتیجه می رساند. دیگر از خودتان نخواهید پرسید که آیا روش های تفریحی به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می کند یا خیر، چون شما راهکارهای خود را در پیش گرفته و آماده اید آنها را عملی کنید و دیگر قرار نیست تیری در تاریکی بیندازید. می دانید که در زمان های خاصی در زندگی تان چه کار باید انجام دهید و برنامه هایتان مفرح و ارزشمندند چون آنها را این گونه برنامه ریزی کرده اید.

بیشتر افراد می خواهند سریع ترین و ساده ترین روش را برای رسیدن به تناسب اندام بدانند.

اگر از تناسب اندام لذت ببرید آن را به بخشی از زندگی روزمره تان تبدیل می کنید و به نتایج خوبی می رسید بدون اینکه احساس کنید مجبورید تلاش زیادی بکنید یا خودتان را به زحمت بیندازید. بنابراین متوجه مزایای کاری که انجام می دهید خواهید شد و با اشتیاق بیشتری در آن مسیر حرکت می کنید. خودآموز تناسب اندام کاری می کند که از تناسب اندام، ورزش و غذا لذت ببرید و همیشه بهترین نتایج و کمترین ناکامی ها را برای حال و آینده داشته باشید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چطور زندگی روزمره تان را از طریق ورزش منظم و تغذیه سالم ارتقا بدهید بدون اینکه دست از کارهایی بکشید که دوست دارید آنها را انجام دهید.

عالی است! مگر نه؟