



انتشارات
نسل نواندیش

www.naslenowandish.com
e-mail: info@naslenowandish.com

www.ketab.ir

چهره‌های جدید در ۲۱ روز

مؤثرترین روش برای

کاهش وزن، کسب تناسب اندام و آرامش خاطر

نوشته:

کیت شاپلند

ترجمه:

صفورا صباغیان‌راد

زیر نظر: دکتر خسرو ابراهیم

Shapland, Kate

شاپلند، کیت

چهره‌ای جدید در ۲۱ روز: موثرترین روش برای کاهش وزن، کسب تناسب‌اندام و آرامش خاطر / نوشته کیت شاپلند؛ ترجمه صفورا صباغیان‌راد؛ زیر نظر خسرو ابراهیم؛ ویراستار علی ابوطالبی. - تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۱.
۱۲۸ ص.: مصور.

ISBN 964-5885-39-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

A New You in 21 Days

عنوان اصلی:

۱. رژیم لاغری. ۲. زیبایی اندام. ۳. تمرین (ورزش). ۴. رژیم غذایی. الف. صباغیان‌راد، صفورا، ۱۳۵۲ - مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۲۵

RM۲۲۲/۲/ش ۹

۱۳۸۱

م ۸۱-۴۶۱۷۰

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

چهره‌ای جدید در ۲۱ روز

تألیف: کیت شاپلند

مترجم: صفورا صباغیان‌راد

ویراستار: علی ابوطالبی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۲

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

لیتوگرافی: فیلم گرافیک، تلفن: ۵-۸۸۴۹۱۸۴

چاپ: نور تکس

شابک: ۹۶۴-۵۸۸۵-۳۹-۶

ISBN: 964-5885-39-6

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول گریه‌خاران - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۲۷-۹ نسل نواندیش

فهرست

۷	چهره‌های جدید در ۲۱ روز
۹	مقدمه مؤلف
۱۱	مقدمه مترجم

بخش اول

۱۳	آمادگی برای هر چیزی
۱۴	آمادگی جسمانی و تمرین
۱۸	گرم کردن و سرد کردن بدن
۱۹	ضربان قلب
۱۹	تمریناتی برای آمادگی جسمانی عمومی
۲۵	تمرینات عمومی
۳۰	فعالیت های ورزشی
۳۵	ترکیب و فرم بدن
۳۷	تصویر ذهنی
۳۹	نقاط مشکل ساز

۶ ☑ چهارم‌های جدید در ۲۱ روز

- ۴۸ تمرینات مقدماتی
- ۵۹ تمرین و فشار روانی
- ۶۰ یوگا راهی مناسب برای آرامش خاطر
- ۶۱ تمرینات آرامش بخش

بخش دوم

- ۷۵ تغذیه و رژیم غذایی سالم
- ۷۶ چربی
- ۷۷ مواد قندی
- ۷۸ مواد حاوی نمک
- ۷۸ آب
- ۷۹ برنامه‌ی رژیم سلامتی
- ۸۰ خواص غذاهای فیبردار
- ۸۱ ارزش ویتامین غذاها
- ۸۲ ارزش مواد معدنی
- ۸۴ خوردن برای کسب نیرو
- ۸۷ رژیم و کاهش وزن
- ۸۹ راهنمایی‌های لازم برای لاغری
- ۹۱ اندازه‌گیری کاهش وزن
- ۹۲ پیشنهاد تهیه‌ی چند نوع غذا
- ۱۲۲ دسر

چهره‌ای جدید در ۲۱ روز

این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید در مدت ۲۱ روز وضعیت اندام خود را تغییر دهید و تناسب آن را حفظ نمایید. هر خانمی می‌خواهد اندامی متناسب داشته باشد ولی اغلب اوقات کمبود وقت و انرژی مانع از پیشرفت در این زمینه می‌شود. این شیوه‌ی جدید، رسیدن به این هدف را بدون توجه به اینکه شما تا چه اندازه گرفتارید، میسر می‌سازد.

در بخش اول، درباره‌ی داشتن آمادگی برای هر چیزی، و تأکید بر تمرینات و فواید آن سخن به میان می‌آید. تمرینات مرحله به مرحله، برای آماده کردن بدن و بالابردن سطح کارایی طراحی شده است که این امر باعث بهبود تناسب بدن در ۲۱ روز یا کمتر از آن می‌شود. این تمرینات را می‌توانید در خانه یا در اوقات فراغت انجام دهید. اینها تمریناتی هستند که به آرامش روحی، جنبش پذیری عضلات و کارایی بهتر عضلات شکم، بالاتنه، ران، باسن و جاهایی

۸ چهارم‌های جدید در ۲۱ روز

که به توجه خاص نیاز دارند، کمک می‌کند. در بخش دوم، به رژیم غذایی سالم پرداخته می‌شود، که در این قسمت یاد می‌گیرید چگونه غذا بخورید تا سالم و پرانرژی باشید؛ و نیز یاد می‌گیرید که چگونه غذاهای لذیذ و کم‌کالری تهیه کنید. این کار نه تنها وزن اضافی شما را کاهش می‌دهد بلکه ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنچه را بدن شما بدانها نیاز دارد در بالاترین حد به بدن می‌رساند.

مقدمه مؤلف

این کتاب از داشتن تناسب اندام زیبا در مدت زمانی کوتاه سخن می‌گوید. در حقیقت، مطالب این کتاب طوری شما را راهنمایی می‌کند که در مدت ۲۱ روز می‌توانید به تناسب اندام دلخواه برسید. صفحات این کتاب مملو از شیوه‌های انجام تمرینات ویژه و رژیم غذایی است.

سرعت، کلید موفقیت در پیشرفت فردی است. رسیدن سریع به نتیجه‌ی مطلوب، باعث تشویق شما می‌شود؛ زیرا هرچه تناسب اندام‌تان بیشتر شود، اعتماد به نفس شما برای رسیدن به هدف‌نهایی بیشتر می‌شود. امید است دیدن نتایج متنوع در ۲۱ روز به شما کمک کند تا رژیم سالمی را ادامه دهید و فعالیت‌تان را بیشتر کنید و همچنین در مورد پرورش جسم‌تان مصمم‌تر شوید.

با توجه به هدف‌تان، خود را آماده کنید و آنگاه خواهید دید که به

۱۰ چهارم‌ای جدید در ۲۱ روز

آنچه می‌خواستید رسیده‌اید.

بنابراین، اگر راهنمایی‌های این کتاب را دنبال کنید متوجه پیشرفت‌تان خواهید شد؛ و وقتی طول عمر خود را در نظر می‌گیرید در می‌یابید که مدت سه هفته، زمان زیادی برای بهبود تناسب اندام نخواهد بود.

موفق باشید

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

شاید تا چند دهه‌ی قبل ابعاد وسیعی از چهره مثبت ورزش برای بسیاری ناپیدا بود، ولی دیری نپایید که صدای گوشخراش ماشینهای صنعتی شنیده شد. این پدیده‌ی نو در روند توسعه طلبی خود از یک سو بارگران زحمات طاقت فرسای بدنی را از دوش انسان برداشت و از سوی دیگر میدان را برای کار و تلاش او هر چه تنگ تر نمود. اگر چه ظهور ماشینیزم که خود مولود خردورزی انسان است، هر چه بیشتر آدمی را به جایگاه خردمندانه‌ی خود نزدیک تر کرد؛ ولی در مقابل گروه بسیاری از مردم را نیز از فواید فعالیتهای فیزیکی محروم ساخت. بر این اساس زنان به دلیل دارا بودن مسئولیتهای مختلف اجتماعی و خانوادگی ضرورتاً می بایست از چنان توانایی جسمی و روحی برخوردار باشند تا بتوانند مسئولیتهای خود را به نحو احسن انجام دهند، لذا در کتاب حاضر سعی شده تا با ارائه فعالیتهای

سلامت بخش ورزشی ضمن بالا بردن توان جسمانی بانوان، از لحاظ روحی و روانی نیز تأثیرات مثبت ایجاد گردد.

از مزیت‌های مهم این کتاب می‌توان به انجام حرکات ورزشی با کمترین وسایل در هر فضا و مکان و همچنین تلفیق فعالیت‌های ورزشی توأم با توصیه‌های غذایی اشاره کرد.

در اینجا لازم است از همسر آقای محمد پورکیانی که زمینه ترجمه کتاب حاضر را فراهم نمود و همچنین راهنمایهای ارزنده‌ی جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم استاد محترم دانشگاه و آقای ژاله دوست تشکر و قدردانی نمایم.