

# پوگا برای کاهش وزن

نوشتہ : بہارات تاکور

ترجمہ : رؤیا پور مناف

Thakur, Bharat ناکور، بهارات  
یوگا برای کاهش وزن / نوشته بهارات تاکور؛ ترجمه رویا پورمناف.  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶.  
۱۱۸ ص.

978-964-412-611-6

قیبا

عنوان به انگلیسی: Yoga for weight loss

یوگا (ورزش).

کم کردن وزن.

تمرین‌های لاغری.

پورمناف، رویا، ۱۳۵۱ - مترجم.

۱۳۸۶ ۹۳ ی ۲/۷/۸۷۸۱۷۱ RAY

۶۱۳/۷۰۴۶

۱۱۰۴۴۰۰

### مشخصات کتاب

یوگا برای کاهش وزن

نویسنده: بهارات تاکور

مترجم: رویا پورمناف

ویراستار: حسین رسولی

ناشر: نسل نواندیش

صفحه‌آرا: سپیده الهوردی

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۶

شابک: ۶ - ۶۱۱ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-412-611-6

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

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

<http://www.naslenowandish.com> [info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)

## فهرست

صفحه	عنوان
۷	یوگا برای کاهش وزن.....
۸	چه می بینید؟.....
۹	تشخیص چاقی.....
۱۰	تعریف چاقی:.....
۱۱	سنجش و اندازه گیری چاقی.....
۱۳	چاقی چطور اتفاق می افتد.....
۱۷	خطرات چاقی بر روی سلامتی.....
۱۹	یوگا و کاهش وزن.....
۲۵	اساس تمرینات یوگا.....
۲۵	آسانا چیست؟.....
۲۶	چگونه آساناها را اجرا کنیم؟.....
۲۲	مشکلات پزشکی:.....
۳۳	پرانایاما Pranayama.....
۳۶	پرانایاما چطور عمل می کند؟.....
۳۷	بهرامری پرانایاما.....
۳۹	سahaja پرانایاما.....
۴۱	باندا.....
۴۱	جالاندهار باندا.....
۴۳	مول باندا.....
۴۴	لودیان باندا.....
۴۷	کریا.....
۴۷	اگنیسار کریا.....
۴۹	کاپالباتی کریا.....
۵۳	آسانا.....
۵۴	سوریا ناماسکار.....
۵۹	تاداسانا.....
۶۱	آردا چاکر آسانا.....
۶۳	ویراسانا.....
۶۵	ناتراجاسانا.....
۶۷	باکاسانا.....
۶۹	چانوسیر آسانا.....
۷۱	پانچموتاناسانا.....
۷۲	آردا کاپوتاسانا.....
۷۵	تولونگ آسانا.....
۷۷	واج راسانا.....
۷۹	سوپتا واج راسانا.....

- ۸۱..... یونامانو تکاسانا:
- ۸۳..... کوناسانا.
- ۸۵..... اکپاد پوانمو کتاسانا.....
- ۸۶..... سامپورنا پوانمو کتاسانا.....
- ۸۷..... سوپتا اکپاد اوتان آسانا.....
- ۸۹..... ساتولان آسانا.....
- ۹۱..... یوناهان کاکاسانا.....
- ۹۳..... ساهاج ویانگراسانا.....
- ۹۵..... پورنا ویانگراسانا.....
- ۹۷..... آساناهایی برای شکم.....
- ۹۷..... ساهاج اوبای پادانگ اوتیت آسانا.....
- ۹۹..... سامپورنا اوبای پادانگ اوتیت آسانا.....
- ۱۰۰..... نانوک آسانا.....
- ۱۰۱..... اوتاناهاستا موداناد آسانا.....
- ۱۰۲..... سارال هاستا یوجانگ آسانا.....
- ۱۰۵..... رژیم غذایی.....
- ۱۰۵..... مواد غذایی ماکرو :.....
- ۱۰۷..... گروه‌های اصلی کربوهیدرات‌ها:.....
- ۱۰۹..... مواد غذایی میکرو :.....
- ۱۱۱..... مواد معدنی :.....
- ۱۱۲..... انرژی قابل دریافت از غذا.....
- ۱۱۳..... یوگا و رژیم :.....
- ۱۱۶..... رژیم کم‌کالری :.....
- ۱۱۷..... رژیم متعادل :.....