



کتاب تناسب اندام و زیبایی

Taradof.Blog.ir

www.b...

## فایل هدیه دوره تناسب اندام در ۹۰ روز

این دوره به شما کمک میکند که به وسیله آموزشهای ویدیویی و آموزش تکنیکهای ذهنی در کوتاه ترین مدت ممکن به تناسب اندام برسید.



### تناسب اندام چیست؟

تناسب اندام یعنی اینکه شما از نظر جسمانی سالم و سر حال باشید و تمامی قسمت‌های بدن شما با نقاط دیگر همخوانی داشته باشد، حتی اگر وزن شما زیاد است شما می‌توانید در همان حالت ظاهر فیزیکی زیبایی را تجربه کنید. مثلاً فردی که دارای فیزیک جسمانی درشت جثه می‌باشد و بر اثر ورزش نکردن تناسب بین اندام خود را از دست داده و بطور مثال دارای چربی‌های اضافی در نقاطی از بدن می‌باشد نیازی نیست که حتماً دارای بازوان عضلانی و شکم شش تکه باشد و می‌تواند با اندکی تلاش و پشتکار نقاط دارای ضعف بدن خود را شناسایی کند و با توجه به اطلاعاتی که ما در اختیار او می‌گذاریم به برطرف کردن این نقایص پرداخته و به اصلاح به تناسب اندام برسد.

و یا در مثالی دیگر فردی که دارای جثه ی کوچک و سبک وزن است می تواند با توجه به اطلاعاتی که ما در اختیارش قرار می دهیم، مفهوم تناسب و زیبایی اندام را درک کند، نقاط قوت و ضعف خود را در اندام و قسمت‌های مختلف بدن شناسایی کند و با تمرین و ممارست و آموزش صحیح نقاط ضعف بدنی خود را پوشش داده و در کنار نقاط قوت قرار دهد و به همین سادگی به تناسب اندام برسد. شما حتی اگر بخواهید پاهایی قدرتمند داشته باشید، دارای سینه های خطی و عضلانی و دارای بازوهای عضلانی شوید و شکم شش تکه یا باسن و ران خوش فرم (ویژه بانوان) داشته باشید و یا هر نقطه ای دیگر در بدن را بخواهید تقویت کنید، با تهیه این دوره می توانید براحتی، به راه اصولی و حرفه ای این کار دست پیدا کنید.



## بیوگرافی نویسنده:

سلام. من مسعود پورتیموری هستم، ۳۰ ساله، به مدت ۲۰ سال است که همیشه ورزش، بخشی از زندگی من بوده و ورزشهای زیادی از قبیل: فوتبال، فوتسال، تناسب اندام، کوهنوردی، دوچرخه سواری، سنگنوردی، اسکی و اسنو برد، شنا قواصی، اسکی روی آب و ... را انجام داده ام تا جایی که در ورزش کوهنوردی به فتح قله مرتفع کشور از قبیل دماوند و سلسله قله رشته کوه دنا، همچون کل خرمن و بیژن ۱ و ۲ و ۳ و علم کوه ... و در ورزشهایی همچون شنا اخذ مدرک نجات غریق و قواصی و در بخش فوتبال و فوتسال با حضور در تیمهای زیرگروه استان فعالیت داشته ام. گفتن همه این کارها به این خاطر بود که من هیچگاه نتوانستم به موفقیت چشمگیری در زمینه ورزش حرفه ای دست پیدا کنم، با وجود اینکه از نظر فیزیکی همیشه یکی از آماده ترین ها بوده ام ولی متأسفانه این اتفاق ناخوشایند برای من افتاد و همه ی آرزوها و تصویرهای ذهنی که برای خودم متصور شده بودم با گام نهادن به سن سی سالگی و پایان سن ورزش حرفه ای به پایان رسید.

در نتیجه به این فکر افتادم که تجربیات و دانش خودم در طول این مدت را در قالب یک دوره ی تناسب اندام در اختیار شما دوستان عزیز قرار دهم. در این دوره به تمامی جوانبی که برای یک ورزشکار حرفه ای برای رسیدن به موفقیت در نظر گرفته شده، طراحی شده و خطاهایی که من در گذشته داشته ام و کارهایی که باید انجام می داده ام و به دلیل عدم آگاهی و نداشتن آنها نتوانستم موفق بشوم را در این دوره گنجانده ام، تا شمایی که از این دوره استفاده می کنید بتوانید سطح آگاهی خود را بالا برده و حتی اگر در امر ورزش کردن مبتدی هستید بتوانید با استفاده از مطالب موجود میزان آگاهی خود را افزایش داده و به قول قدیمی ها اگر کاری را انجام میدهید آن کار را به صورت درست و صحیح و اصولی انجام دهید و این امر مستلزم داشتن دانش یا تجربه می باشد که امروز من به شما این نوید را می دهم که تمامی تجربیات و دانش این کار را در اختیار شما قرار میدهم. این دوره برای تمامی کسانی که به ورزش کردن و تناسب اندام علاقمند هستند (بخصوص افراد آماتور) طراحی شده و دارای سودمندی های فراوان برای تمامی سطوح ورزشکاران می باشد.

## چرا باید این دوره را تهیه کنیم؟

تحقیقات علمی نشان داده است که انسانهای موفق و ثروتمند هر روز و به مدت نیم ساعت، حتما ورزش می کنند و این کار به شما کمک میکند که جسم خود را در راه رسیدن به موفقیت های مادی و معنوی همراهی کنید و ذکر این ضرب المثل قدیمی جایز است که می گوید:  
عقل سالم در بدن سالم.

شما در صورتی که جسم سالم و پرتحرکی داشته باشید به راحتی می توانید در مقابله با فشارها و سختی های زندگی مقاومت کنید و بر آنها مسلط شوید.

**هزینه کردن برای ورزش کردن = هزینه نکردن برای دارو و درمان**



ورزش کنید تا سلامت بمانید، تا زندگی بهتری داشته باشید، تا خوش تیپ تر و خوش قیافه تر باشید، تا با اعتماد به نفس تر باشید.



متاسفانه یا خوشبختانه در راه ورزش کردن مشکلات فراوانی وجود دارد که مهمترین آنها **بها نه های ذهنی** هستند، افکاری که ما را از ورزش کردن باز می دارند، از قبیل:

**نمی توانم، نمی شود، ممکن نیست، بدن من جواب نمی دهد، وقت ندارم، بلد نیستم و هزاران هزار بهانه ی دیگر** که اگر بخواهید ادامه دهید مطمئن بی نهایت فعل منفی میشود پشت سر هم ردیف کرد.

ما در این دوره همه این افعال و افکار منفی را به افعال و افکار مثبت تبدیل می کنیم و تکنیکهای مقابله با افکار منفی ذهنی را به طور کامل به شما آموزش خواهیم داد تا **دیگر برای ورزش کردن بهانه نداشته باشید.**

و در ادامه به شما کمک خواهیم کرد تا جسم خود را بشناسید و از عضلات بدن خود و نحوه تمرین دادن آنها آگاهی پیدا کنید و با **آموزشهای ویدیویی** به شما کمک می کنیم تا ورزش کنید و همیشه سالم و سرحال و زیبا و قدرتمند و با اعتماد به نفس و خوش تیپ و خوش قیافه باقی بمانید و از ندگی خود لذت ببرید.

**اگر:**

تا حالا زیاد به باشگاه ورزشی رفتی؟

زیاد برای تناسب اندام تلاش کردی؟

بارها اقدام کردی ولی هر بار به نتیجه نرسیدی؟

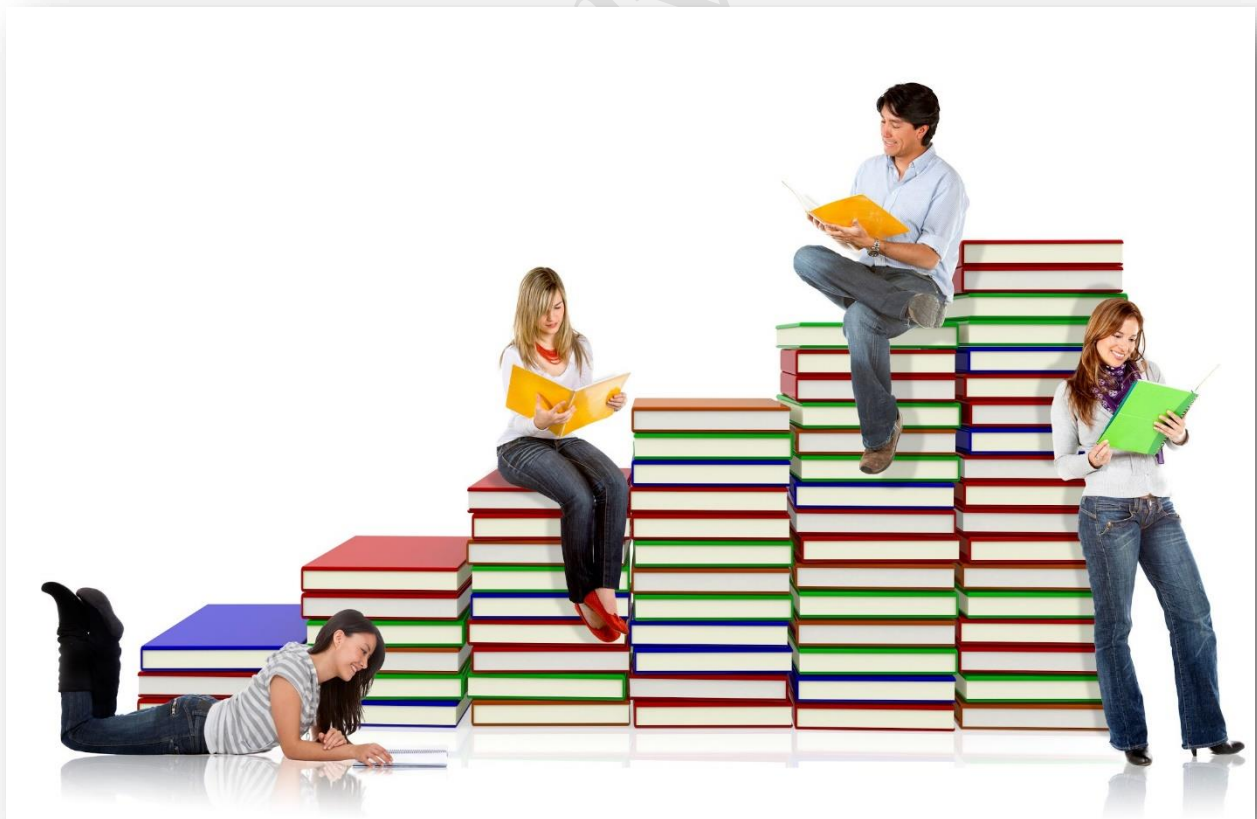
با ورزش کردن مشکل داری؟

اضافه وزن داری؟

آیا ذهن شما در برابر ورزش کردن مقاومت می کند؟

عضلات بدن رو نمی شناسی؟  
شیوه علمی ورزش کردن رو نمیدونی؟  
وقت رفتن به باشگاه رو نداری؟  
کمبود وزن و حجم در عضلات داری؟  
از هزینه کردنهای پیاپی خسته شدی؟  
از تلاش کردنها و به نتیجه نرسیدنها خسته شدی؟  
نمیدونی چکار باید بکنی؟

خب نگران نباشید، ما در این دوره ی تناسب اندام تمامی راههای به تناسب اندام رسیدن رو به شما آموزش خواهیم داد و **قدم قدم به شما آموزش می دهیم** و کمک می کنیم تا با همه جوانب ورزش کردن آشنا شوید و در نهایت به تناسب اندام و زیبایی برسید.



• **بدون هیچ هزینه ای و در خانه به تناسب اندام برسید**

این دوره تمامی هزینه های باشگاه های تناسب اندام را برای شما حذف خواهد کرد و می توانید هر زمان و هر جا که وقت آزاد داشته باشید ویدیوهای این مجموعه را بر روی کامپیوتر یا موبایل خود اجرا کنید و از آموزشهای آن استفاده کنید.

• **ریز به ریز این کار را به شما آموزش خواهیم داد.**

مطالبی که به شما آموزش می دهیم:

آناتومی بدن خود را بشناسید

عضلات مهم در تناسب اندام

چگونگی سوخت و ساز بدن

چگونگی کار کرد عضلات و تمرینهای مناسب برای آنها

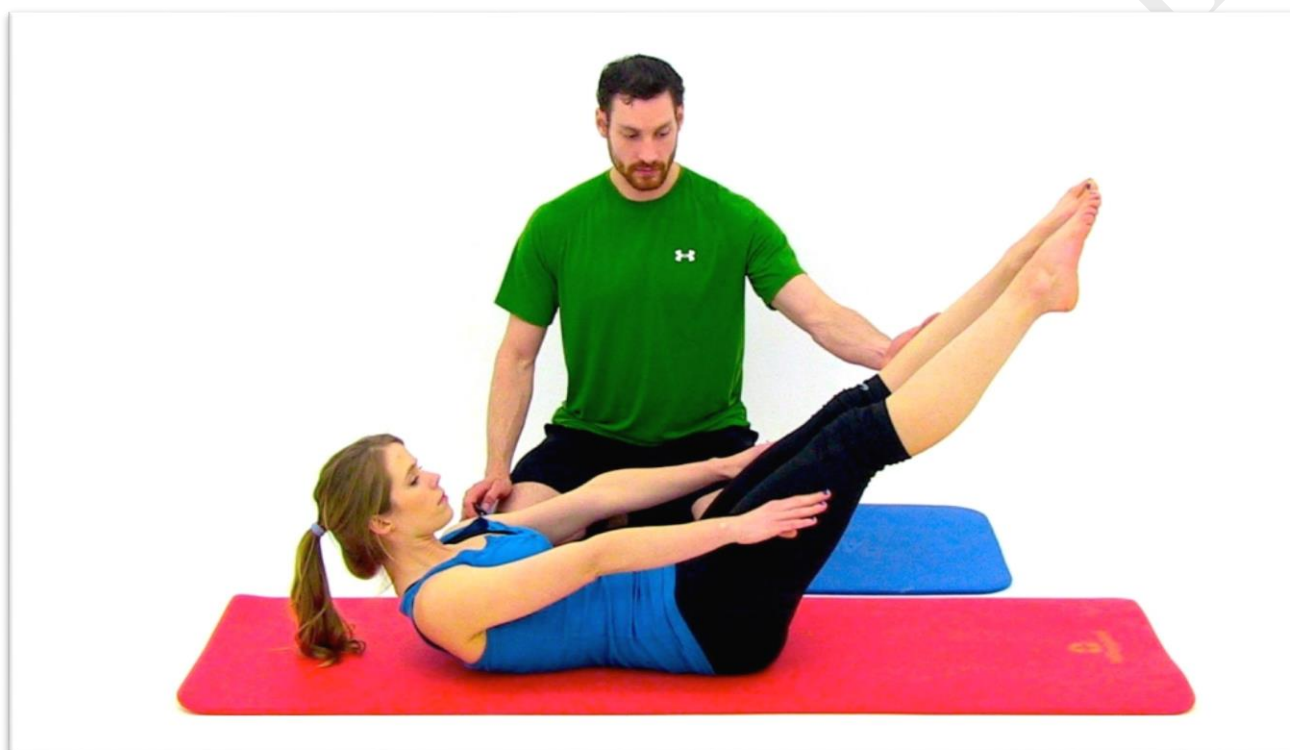
چطور با مقاومت ذهنی کنار بیاییم

تکنیکهای ذهنی برای ورزش کردن



## • آموزش تمامی حرکات ورزشی به صورت ویدئویی

تمامی حرکات مناسب برای رسیدن به تناسب اندام، در تمامی نقاط بدن را به صورت ویدیویی و با بهترین کیفیت (قابل اجرا در گوشی های تلفن همراه) برای شما تهیه کرده ایم و به شما آموزش خواهیم داد که چگونه می توانید از آنها استفاده کنید و به تناسب اندام برسید. همچنین برای آیند الگو برداری کنید و برای خود حرکات جدید ورزشی بسازید، متناسب با جثه و فیزیک بدنی خود.



## • تنها با نیم ساعت ورزش روزانه در مدت ۹۰ روز به تناسب اندام برسید

این آموزشها به صورتی تنظیم شده که در کوتاه ترین زمان ممکن در روز و هر زمانی که شما وقت داشته باشید و در هر مکانی که باشید بدون نیاز به ابزارهای کمک ورزشی، تمرین خود را انجام بدهید.

• **تقویت سیستم ایمنی بدن شما در این دوره و سلامت روز افزون و خداحافظی با بیماریها**

امروزه در زندگی پر مشغله شهری که انسانها با مشاغل کم تحرک و کار با کامپیوتر سروکار دارند، کمتر زمانی را به ورزش کردن اختصاص می دهند. با این تصور که زمان کافی برای این کار ندارند. ما در این دوره به شما آموزش می دهیم چطور با حداکثر نیم ساعت ورزش روزانه به جسم و روح خود کمک کنید تا سیستم ایمنی بدن شما فعال شود و از بیماریها برای همیشه دور بمانید.



• **تحریک تمامی عضلات بدن طی دوره های تمرینی متنوع هفتگی و ماهانه**

این دوره به گونه ای تنظیم گردیده تا با انجام تمرینهای ورزشی بدون نیاز به ابزارهای کمک ورزشی، تمامی عضلات بدن شما را در طول هفته تحریک نموده و با برنامه های سرشار از انرژی و متنوع هفتگی و ماهانه، که به صورت ویدیویی برای شما نمایش داده می شود، در مدت ۹۰ روز به تناسب اندام برسید.

### • انجام حرکات ورزشی بسیار ساده و بدون نیاز به باشگاه، در محل کار یا خانه

ورزش کردن حتما نباید در باشگاه باشد، شما در هر مکانی که وقت لازم را برای انجام این کار داشته باشید می توانید به راحتی و به آسانی به ورزش کنید و از سلامت جسمانی و روحی بهره مند شوید.

### • بدون نیاز به هیچگونه ابزار کمک ورزشی

• این تمرین ها به گونه ای طراحی شده که هیچگونه نیازی به ابزارهای کمک ورزشی نداشته و تنها با اصول حرفه ای تمرین و کمک گرفتن از وزن خود بدن در کمترین زمان بیشترین تاثیر را بر عضلات شما خواهد داشت.

### • هزینه ای این دوره نسبت به میزان و حجم اطلاعاتی که به شما داده می شود قابل مقایسه نیست

این حجم از اطلاعاتی که در اختیار شما قرار می گیرد نسبت به هزینه ای این دوره و نسبت به زمانی که صرف تنظیم و تهیه این دوره شده است، به هیچ وجه قابل مقایسه نیست و شاید دهها برابر هزینه ای این دوره صرف تهیه و تنظیم نکات آموزشی و تهیه فایل های ویدیویی برای شما عزیزان گردیده است تا بتوانید به راحتی بر مشکلاتی که بر سر راه شما برای ورزش کردن وجود دارد پیروز گردیده، و هر روز خود را با ورزش کردن سپری کنید.

### • این دوره برای در اختیار قرار گرفتن عموم با قیمتی بسیار نازل ارائه شده است

برای در اختیار قرار گرفتن این آموزشها در این دوره تدابیری اندیشیده شده تا همه اقشار جامعه با هر درآمدی و سطح مالی که هستند بتوانند به راحتی این دوره را تهیه کنند و از آموزشهای مفید و سازنده و بسیار خوب آن بهره مند شوند.

• مناسب برای تمامی سنین مختلف آقایان و خانمها (بخصوص افراد کم تحرک  
مانند خانمهای خانه دار)

شما در هر سنی و در هر شرایط کاری و زندگی که باشید می توانید از این دوره استفاده کنید و از آن لذت ببرید. تفاوتی در آموزشها برای جنسیت و سنین مختلف نیست و شما می توانید همان ورزشها و تمرین ها را با شدتهای مختلف برای سنین و جنسیت مختلف استفاده کنید و از آنها لذت ببرید.



## • آموزش زیبا کردن (فرم دادن) به اندمهای خاص بدن با ورزش کردن

در این دوره به شما آموزش می دهیم که چطور می توانید با استفاده از این برنامه و با آگاهی از شرایط و نحوه ی کارکرد عضلات مختلف بدن، قسمت‌های مورد دلخواه خود را در بدن خود شناسایی کنید و به صورت اختصاصی برای تقویت آنها برنامه ریزی کنید و آن را پرورش داده برجسته تر و نمایان تر کنید به گونه ای که، هم در فرم عمومی بدن شما تغییری ایجاد نشود و هم به زیبایی و تناسب اندام هرچه بهتر شما کمک کند.

### هدف دوره؟

### ۱ آموزش ذهنی:

### چه عاملی از ورزش کردن ما جلوگیری می کند؟

خب همیشه ما برای اینکه بخواهیم ورزش کنیم اول تصمیم می گیریم و بعد با یک برنامه ریزی مختصر که در ذهن شکل میگیرد و معمولاً این هست که ورزش کردن را، با رفتن به یک باشگاه ورزشی شروع کنیم، کار را شروع می کنیم و به قولی استارت رو میزنیم.

چند روز یا چند ماه یا حتی چند سال به این کار ادامه می دهیم (بسته به فرد مقدار این مدت کم و زیاد می شود) بدون اینکه بدانیم هدف ما از ورزش کردن چیست؟

اصلاً برای چه ورزش می کنیم؟ دوست داریم به چه نتیجه ای برسیم؟ به صورت علمی دنبال نمی کنیم و فقط از توانایی های جسمی کمک می گیریم و بعد از مدتی که توانایی جسمی ما رو به افول رفت و دیگر جای پیشرفت نداشت، متأسفانه ورزش را کنار گذاشته و از بی نتیجه بودن و بی فایده بودن آن در زندگی نا امید می شویم.

ما در این دوره به شما آموزش می دهیم که موانع بر سر راه ورزش کردن را شناسایی کنید.

شما یاد میگیرید که چطور می توانید تک تک این موانع را پس از شناسایی مرتفع کنید و با آنها مبارزه کنید.

می آموزید که ذهن شما چطور با مسائل رو به رو می شود و چطور می توانیم از ذهن خود کمک بگیریم و ذهن خود را به یار و یاور خود برای حل مشکلات تبدیل کنیم.

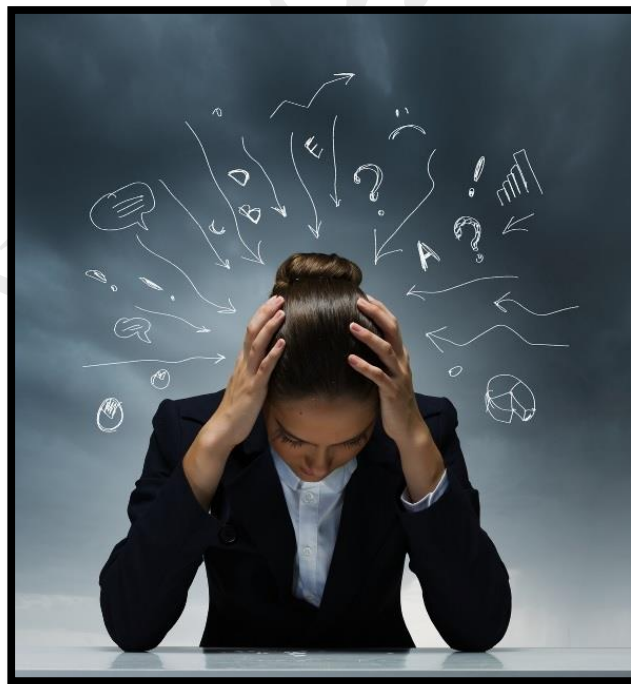
این تجربه نه تنها در ورزش کردن بلکه در همه ی مسائل و مشکلات زندگی می تواند شما را یاری کند. پس بی شک، تهیه این دوره تاثیر شگرفی در زندگی شما خواهد گذاشت.

### چطور می توانیم از شر افکار منفی که مانع ورزش کردن هستند، رها شویم.

همیشه و در همه ی کارها انسانهای زیادی هستند که کار را با انگیزه و پر انرژی شروع می کنند، ولی

تعداد کسانی که آن کار را با موفقیت به انتها می رسانند بسیار ناچیز است، نسبت به تعداد افرادی که

کار را شروع کرده اند.





به نظر شما چه عاملی وجود دارد که باعث می شود تعداد زیادی از افراد نتوانند به کاری که با انگیزه و با انرژی و با امید شروع کرده اند، پایان دهند و آن را به سرانجام برسانند؟  
بله درست حدس زدید:

افکار منفی یا به عبارتی مقاومت ذهنی. در ذهن انسان و بخشی از مغز قسمتی وجود دارد به نام **مقاومت ذهنی**، کار این قسمت از مغز این است که بدن را در برابر هرگونه تغییر محافظت کند و نگذارد که شما تغییر کنید. این کار ذهن برای نگهداری و حفاظت از بدن صورت می گیرد ولی متأسفانه در موارد ناخوشایند زندگی انسان هم، این روند ادامه می یابد و برای ذهن خوب یا بد بودن قضیه تفاوتی ندارد، و در نتیجه افکاری در ذهن شما شکل میگیرند به نام **افکار منفی** که هرروز در ذهن شما بیشتر و بیشتر و قوی تر می شوند و سرانجام **مانعی بزرگ** برای ادامه هدفی خواهند شد که شما واقعا برای انجام آن **عشق و علاقه** داشته اید و دوست داشتید و دارید که بتوانید آن را ادامه دهید.

ما در این دوره به شما آموزش خواهیم داد که چطور می توانید ذهن خود را از شر افکار منفی رها کنید و از ادامه دادن کاری که دوست دارید انجام دهید لذت ببرید.

### آشنایی با کارکرد ذهن و ضمیر ناخودآگاه

در این دوره علاوه بر تمرینهایی که به صورت ویدیویی و کاملاً حرفه ای به شما آموزش داده خواهد شد قسمتی از آموزشها مربوط می شود به آشنایی با ذهن و ضمیر ناخود آگاه و برای شناخت بهتر برای شما یک مثال می آورم.

به یاد دارید اولین باری که دوچرخه سواری را می آموختید؟

چقدر ترس و وحشت از زمین خوردن داشتید؟! آیا به یاد می آورید که چقدر هیجان برای ادامه کار داشتید؟ خاطرتان هست که تمام هوش و ذهن و حواس خود را درگیر این قضیه کرده بودید که بتوانید دوچرخه سواری کنید؟

بله شما تمامی این احساسات را مدام و مدام تکرار کردید و بر اثر تکرار زیاد شما یاد گرفتید و این یاد گرفتن شما در کدام قسمت از بدن شما ذخیره شده؟ که هرگز دو چرخه سواری را فراموش نخواهید کرد؟



بله در ضمیر ناخودآگاه شما، در قسمتی از ذهن شما که کنترل زندگی شما را به دست دارد و هر چیزی که یاد میگیرید بر اثر تکرار زیاد در آن ذخیره می شود و برای همیشه در آن قرار خواهد گرفت و تغییر آن کار بسیار پیچیده ولی از نظر علمی شدنی است.

پس یاد گرفتیم که راه ورود به ضمیر ناخودآگاه تکرار زیاد است و هر چیزی که زیاد تکرار شود در ضمیر ناخودآگاه به صورت یک عادت در می آید و تغییر آن پیچیده است، ولی شدنی.

در نتیجه برای اینکه بتوانیم تغییرات مد نظر خودمان را وارد ضمیر ناخودآگاه کنیم. کافی است همین

تغییرات را تکرار کنیم. به همین سادگی چون ما یاد گرفتیم که ضمیر ناخودآگاه تکرار را دوست

دارد، در نتیجه تغییرات مد نظر خودمان را برایش تکرار میکنیم و به این روش و تکنیک ساده شما می توانید به راحتی تغییرات شگرفی در زندگی خود ایجاد کنید.

ما در این دوره به صورت کامل، مطالبی را برای شما فراهم آورده ایم که از مطالعه آنها شگفت زده می شوید و با آشنایی کامل با نحوه کنترل ذهن و ضمیر ناخود آگاه و تکنیکهایی که برای انجام این کار وجود دارد، به شما آموزش خواهیم داد تا نه تنها برای تبدیل کردن ورزش، به یک عادت روزانه در ضمیر ناخود آگاه خود پیروز شوید، بلکه بتوانید تمامی عادات بد زندگی خود را با عادت خوب در ضمیر ناخود آگاه خود جایگزین کنید و به انسان بهتر و کامل تری تبدیل شوید.

پس همانطور که می بینید، ما همه ی جوانب را در این دوره مد نظر قرار دادیم و برای شما راههای علمی و تمرینهای ورزشی متنوعی را در نظر گرفتیم تا به راحتی بتوانید ورزش کردن را به بخشی از زندگی روزانه خود تبدیل کنید.

پس همین حالا افکار منفی و مقاومتهای ذهنی خود را در سطل زباله ذهن خود بریزید و آنها را فراموش کنید و با تهیه این دوره افق روشنی در زندگی خود باز کنید و از آن لذت ببرید.

### چگونه انگیزه لازم برای هرروز ورزش کردن را پیدا کنیم؟

اولین پرسشی که در ذهن ما در رابطه با انگیزه شکل می گیرد این است که آیا واقعا می توان هرروز از زندگی را انگیزه بود؟

بله دوست من و من به شما این مطلب رو میگم که این کار شدنی هست.

فقط کافی است برای اینکه **هرروز با انگیزه باشید** و هرروز بتوانید ورزش کنید و این کار را تا پایان زندگی خود ادامه دهید و از سودمندی های آن لذت ببرید، بدانید که چطور ذهن شما کار میکند و چه عواملی باعث انگیزش می شود و چطور می توانید کارهایی انجام دهید که انگیزه شما همیشگی باشد.

ما در این دوره **تکنیکهای خارق العاده** ای را به شما آموزش می دهیم تا به سادگی بتوانید همیشه خود را در حداکثر انرژی و انگیزه قرار دهید. پس همین الان با انگیزه هرچه تمام تر بر افکاری که توی ذهنت شکل گرفته پیروز شو و این دوره رو تهیه کن و از آموزشهای اون لذت ببر.



### عاداتی پر ضرر را شناسایی کنیم و از شر آنها خلاص شویم

هر کاری که انسان در زندگی خود انجام می دهد ممکن است سودمندی یا ضرری را بر روح و جسم انسان تحمیل کند. ما در این دوره تمامی عادات و رفتارهایی که ممکن است در طول ورزش کردن باعث ضرر رساندن به روح و جسم انسان شوند را شناسایی کردیم و برای آنها راهکار پیشنهاد داده ایم. تا شما بتوانید با شناسایی آنها خود را در مقابله با این مضرات بیمه کنید و به سادگی از آسیبهایی که ممکن است این عادات و افکار غلط، به شما وارد کنند در امان بمانید.

دوست من شک به دلت راه نده ما تمامی جوانب رو در نظر گرفتیم، همین الان تصمیم خودت رو برای تغییر بگیر و اقدام به تهیه این دوره کن.

## ورزش و تاثیر آن بر ذهن

بر هیچکسی پوشیده نیست که اثرات مثبت ورزش کردن بر روح و جسم آدمیزاد بی نهایت است و خود شما می توانید دهها، صدها و یا هزاران منفعت ورزش کردن را یکی یکی بشمارید.

اثرات ورزش بر بدن

بسیاری از افراد با هدف افزایش آمادگی جسمانی و داشتن تناسب اندام ورزش می کنند؛ با این حال ورزش علاوه بر فواید جسمانی فواید ذهنی و مغزی زیادی نیز دارد. ورزش کارایی مغزی را افزایش می دهد.



✓ افزایش شادی ✓ کاهش استرس ✓ کاهش اضطراب ✓

افزایش اعتماد به نفس

ورزش باعث کاهش افسردگی و اضطراب می شود

✓ افزایش حافظه ✓ افزایش آرامش ✓ افزایش انرژی

انجام ورزش به معنای داشتن شرایط فیزیکی مناسب، قلبی سالم و

ماهیچه‌هایی قوی است. آنچه که اطلاعات کمتری درباره آن داریم، **تاثیر ورزش در رساندن هوای تازه**

**به پرده مغز است.** علاوه بر احساس شادابی که ورزش ایجاد می کند، اتفاقات شیمیایی نیز در بدن

صورت می گیرد. بالا بردن حافظه و هوش، جلوگیری از افسردگی و استرس از تاثیرات ورزش است،

ورزش استعدادهای نهفته را بیدار می کند و برای روح بسیار مفید است. این تاثیرات شما را وادار می کنند

تا ورزش کنید!

## چگونه با انرژی باشیم؟

بخش مهم و اعظم یک ورزش خوب این است که ما پر انرژی و با نشاط باشیم و برای اینکه بتوانیم همیشه پر انرژی و با نشاط باشیم باید به دنبال ساعت بدنی خود بگردیم، یعنی اینکه بدن ما در چه ساعتی از شبانه روز بیشتری ن انرژی را در خود دارد و در چه ساعاتی ما کارهای روزمره خود را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهیم و با حوصله تر و آرام تر هستیم. برای اینکه شما بتوانید به سوالهای فوق پاسخ دهید و میزان سطح انرژی خود را اندازه گیری کنید و از زمان به حداکثر رسیدن آن آگاهی پیدا کنید و بتوانید با تکنیکهای مختلف سطح انرژی بدن خود را افزایش دهید کافی است به جمع دوستان ما و کسانی که این دوره را تهیه کرده اند بپیوندید تا همیشه پرانرژی و سالم و سر حال و شاداب باشید.



## چگونه احساس تنبلی و پشیمانی را از خود دور کنیم؟

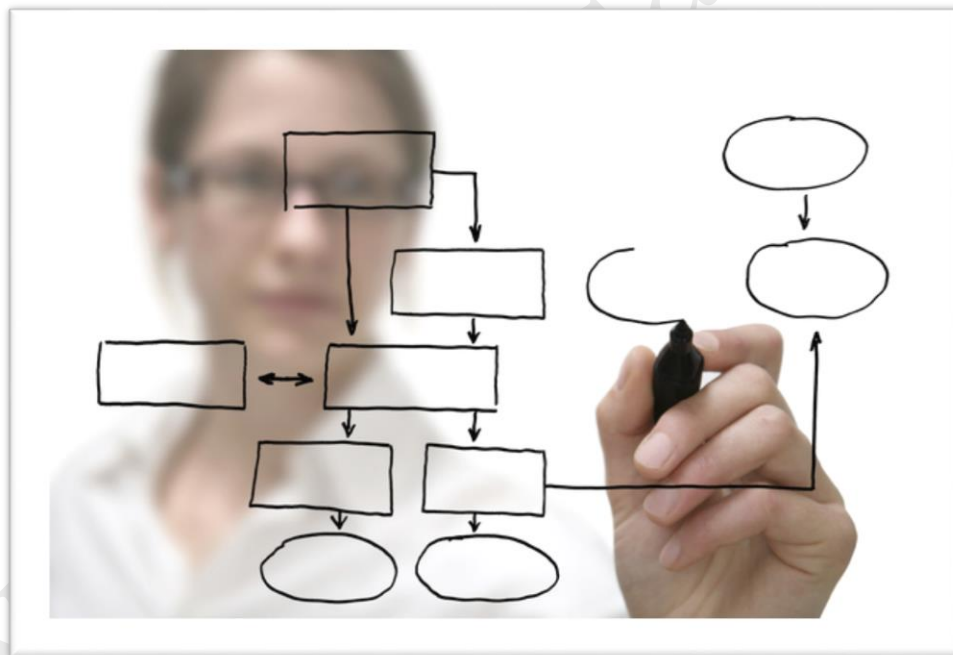
همیشه برای انجام کارهای مختلف این احساسات به سراغ ما می آیند و تبدیل به مانعی می شوند که گاهی ممکن است ما را از ادامه کار بازدارند و ما به شما در اینجا می گوئیم که اصلاً نگران این موضوع نباشید چون ما برای مقابله با این احساسات برای شما برنامه ها و تکنیک های مختلف ذهنی داریم که با مطالعه چند دقیقه ای آن به راحتی می توانید هر زمان که این احساسات به ذهن شما خطور کرد به راحتی با آنها مقابله کنید و از شر آنها خلاص شوید و به انسانی قوی تر و مصمم تر تبدیل شوید، فقط



کافی است که همین الان افکار منفی را کنار گذاشته و به جمع کسانی بپیوندید که برای آینده خود برنامه های جالب و جذابی را در نظر گرفته اند و در مسیر موفقیت گام بر میدارند.

### چطور برنامه ریزی کنیم؟

مهمترین مسئله در زندگی هر انسانی برنامه ریزی است، وقتی شما برنامه ای برای خود نداشته باشید در هر زمینه ای که فکر کنید، این یعنی اینکه شما هدفی ندارید و ذهن شما خود را به انجام آن مکلف نمی دارد و شما را بر اساس برنامه هایی که در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد پیش می برد، حال اینکه ممکن است با وجود نداشتن برنامه برای زندگی روزنه خود به هر سمت و سویی به جز هدفی که مد نظر شما بوده، کشیده شوید.



پس برای اینکه فردای خود را بتوانید به گونه ای بسازید که دوست دارید فقط کافی است که قلم و کاغذ را بردارید و هر آن گونه که تمایل دارید زندگی فردای خود را در قالب جملات طراحی کنید و فقط کافی است فردا همان کاری انجام دهید که شب گذشته آن را طراحی کرده اید. به این کار خیلی خیلی ساده برنامه ریزی می گویند.

دوست من در اینجا به ذکر این نکته اشاره میکنم که اگر میخواهید به هدف برسید ابتدا هدف خود را مشخص کنید و سپس در غالب برنامه های کوتاه مدت و بلند مدت زندگی خود را برای رسیدن به هدفتان برنامه ریزی کنید. این تنها راهی است که شما می توانید به هدف خود برسید و دیگر هیچ. ما در این دوره به شما آموزش می دهیم که چگونه باید برای ورزش کردن در کنار زندگی برنامه ریزی کنید و چگونه ورزش کردن را بخشی جدانشدنی از زندگی خود کنید و چگونه می توانید حتی پس از مدت کوتاهی برای خود تمرینهای ورزشی متناسب با اندام خود طراحی و برنامه ریزی کنید و حتی علم خود را به دیگران نیز آموزش دهید و از انجام این کار هر روز بیشتر از دیروز لذت ببرید، فقط کافی است برای تهیه این دوره همین الان اقدام کنید و زندگی خود را زیباتر کنید.

### بهترین ساعت برای ورزش کردن چه زمانی است؟

شاید این پرسش در ذهن شما شکل بگیرد که: مگر ورزش کردن هم ساعت می خواهد؟ بله ما در اینجا به شما آموزش می دهیم که چگونه ساعت بدن خودتان را بشناسید و بهترین زمان را برای ورزش کردن مد نظر قرار دهید.

بدن انسان دارای ساعت درونی است که بر اثر تکرار زیاد عادات روزانه شما طراحی شده و ساعت بخصوصی شما را از خواب بیدار کرده و ساعت بخصوصی شما را به رختخواب می کشاند و حتی زمان آرامش و حیجان شما را در طول روز می داند، بنابراین با استفاده از تکنیک هایی که برای شما در این دوره توضیح داده ایم شما می توانید به راحتی بهترین زمان برای ورزش کردن را که منحصر به خود شما است را پیدا کنید و با یک برنامه ریزی دقیق و صحیح از آن لحظه از ورزش کردن در زمانی که سطح انرژی بدن شما در حداکثر میزان ممکن است لذت ببرید.

و شما می توانید تنها با چند کلیک ساده و تهیه این دوره، انرژی خود را افزایش داده و زندگی خود را متحول کنید.

## چگونه ذهن خود را جهت رسیدن به تناسب اندام و انجام حرکات روزانه ورزشی برنامه ریزی کنیم؟

همانطور که قبلا اشاره شد برنامه ریزی مهمترین عامل در موفقیت هر انسانی و در هر زمینه ای در زندگی می باشد و برای ورزش کردن هم طبعا باید بر طبق برنامه ریزی پیش برویم تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن به هدف خود برسیم.

رسیدن به تناسب اندام کار بسیار آسانی است به شرطی که شما تمامی جوانب آن را در نظر گرفته و ذهن خود را آماده کنید. این که ما تا این حد زیاد به شیوه های کنترل ذهن و برنامه ریزی ذهن می پردازیم به این خاطر است که برای تمرین دادن هر عضله از بدن شما، می شود با انجام چند تمرین و حرکت ساده آن عضله مورد نظر را تمرین داد، ولی در بخش ذهنی این کار باید با تمرینهای زیاد ذهنی همراه باشد تا بتوان به نتیجه رسید در غیر اینصورت مقاومت ذهنی شما کنترل ذهن و در نهایت جسم شما را در اختیار گرفته و شما متاسفانه شکست خواهید خورد.

پس برای اینکه بتوانید در این کار موفق و پیروز شد باید ذهن خود را برای انجام تمرینهای ورزشی آماده کنید و تمرکز خود را در زمان ورزش کردن بر روی عضلات مورد تمرین قرار دهید تا بتوانید به بهترین نتیجه ممکنه در انجام تمرینهای جسمانی برسید و بدن و جسم خود را هرروز بهتر از قبل به نحوی که دوست دارید و در ذهنتان برای آن برنامه ریزی کردید و آن را متصور شدید بسازید و به پیش بروید.

به جمع کسانی پیوندید که هم اکنون مشغول انجام تمرینهای موجود در این دوره تناسب اندام هستند و زندگی خود را جذاب تر و زیبا تر کنید.

## مهمترین عامل بازدارنده و متوقف شدن تمرینهای ورزشی چیست؟

درست حدس زدی دوست من، مهمترین عامل بازدارنده ذهن شماست، جایی که شما قدرت تصمیم گیری رو رها کردید و ضمیر ناخود آگاه شما کنترل افکار شما را به دست گرفته و با ارسال سیگنالهای منفی به شما نمیگذارد که شما ورزش کنید!!

حتما باز برای شما این سوال پیش آمده که آخه چرا؟

خیلی ساده است همانطور که در بخشهای قبلی گفتیم سیستم مقاومت ذهنی که در ضمیر ناخود آگاه ما وجود دارد، تغییر را دوست ندارد.

### حالا باید چکار کنیم؟

نگران نباشید ما راهکار مقابله با آن را به شما آموزش می دهیم و قدم به قدم به شما می آموزیم که چگونه می توان عوامل بازدارنده و متوقف کننده در راه رسیدن به هدف خود را از بین ببرید و به انسانی قوی تر و با نشاط تر تبدیل شوید. و باز هم جا داره که بگم اگر هنوز مطمئن نشدی که این دوره به دردت می خوره یا نه، باید بهت بگم دوست من: میزان اطلاعاتی که این دوره در اختیار تو دوست خوبم قرار میده و تغییرات شگرفی که این دوره میتونه در زندگی تو به وجود بیاورد نسبت به پولی که برای تهیه این دوره پرداخت می کنی در واقع به زبان عامیانه میتوان گفت که هیچی نیست. پس همین

الان عضو شو و از آیندت بیشتر لذت ببر.

## فصل دوم:

### آموزش حرکات ورزشی:

آموزش انجام حرکات به صورت کاملا تصویری

جهت سهولت در امر آموزش و چگونگی انجام حرکات ورزشی و تمرینی تمامی ویدیوهای موجود در دوره به صورت کاملا تصویری و در فایل‌هایی ویدیویی تهیه گردیده که شما به آسانی می‌توانید آنها را در کامپیوتر و موبایل‌های خود اجرا کنید و در همه جا به همراه خود داشته باشید.



## بررسی نقطه به نقطه بدن و انجام حرکات ورزشی برای تمام نقاط.

در تمرینهایی که برای تناسب اندام در نظر گرفته شده، در طول هفته تمامی عضلات بدن تمرین داده خواهند شد و این تمرینها در طول هفته های بعد با شدت و تنوع بیشتری تکرار خواهند شد به نحوی که شادابی و طراوت را به شما هدیه خواهند کرد. تنوع تمرین ها در فایل های ویدیویی به گونه ای می باشد که مرحله به مرحله شما را در راه رسیدن به تناسب اندام یاری خواهد کرد.

## بررسی میزان و شدت تمرینات

میزان و شدت تمرینات برای هر شخص نسبت به جثه و اندام خود فرد، از طریق راههای که به شما آموزش خواهیم داد تغییر خواهد کرد و هر شخص میتواند با انجام چند آزمایش ساده میزان توانایی خود را در انجام حرکات ورزشی اندازه گیری کند و نسبت به توانایی خود، تمرینات را آغاز کند و از آنها بهره ببرد.

## آموزش انجام صحیح حرکات

قبل از هرگونه فعالیت ورزشی شما باید این نکته را در مد نظر داشته باشید که برای انجام تمرینها، حتما و حتما باید از روشهایی استفاده کنید که در حین انجام تمرین بر قسمتهای دیگر بدن شما تاثیر منفی نداشته باشد و خوشبختانه تمامی تمرینهایی ورزشی که در این دوره برای شما در نظر گرفته شده دارای این خاصیت می باشد که به صورت کاملاً صحیح به شما آموزش می دهیم تا بتوانید علاوه بر لذت بردن از ورزش کردن، هیچگونه عوارضی مبنی بر عدم انجام دادن صحیح حرکات نداشته باشید.

دوست من همین الان اقدام کن و از لذت بیشتری رو وارد زندگیت کن.



## پس از پایان این دوره شما:

### تمامی عضلات بدن خود را میشناسید

شما فقط و فقط با مطالعه مطالب آموزشی درباره ورزش کردن و تناسب اندام که در این دوره موجود می باشد، می توانید سطح آگاهی خود را درباره ورزش صحیح و اصولی از سطح صفر به سطح حرفه ای نزدیک کنید و نه تنها در پایان این دوره با تمامی عضلات بدن خود و نحوه تمرین دادن آنها آشنا خواهید شد، بلکه حتی می توانید با مطالبی که فرا گرفته اید و ویدیوهایی که مشاهده کرده اید برای خود برنامه ورزشی تهیه کنید و از برنامه ای که خودتان برای خودتان تهیه کرده اید لذت ببرید و حتی به اطرافیان خود نیز در امر ورزش کردن یاری کنید .

این فوق العادست و بهتر از این همیشه ، پس همین الان دوست خوبم نسبت به تهیه این دوره اقدام کن و شادی بیشتری رو وارد زندگیت کن.

### حرکات ورزشی مناسب برای تحریک هر کدام از عضلات را میدانید

بعد از پایان این دوره شما قادر خواهید بود حرکات ورزشی مناسب با هر یک از قسمت های مختلف بدن خود که در تناسب اندام نقش دارند را شناسایی کنید و از آموخته های خود برای ساختن برنامه تمرینی جدید استفاده کنید .

به طور مثال شما می خواهید شکمی شش تکه داشته باشید ، خب ، خیلی ساده با استفاده از آموزش هایی که فرا گرفته اید و حرکتهای متنوعی که برای تحریک عضلات شکم یاد گرفته اید، می توانید به راحتی برای خود برنامه ای تهیه کنید تا در کمترین زمان ممکن به هدف خود دست پیدا کنید.

## میزان و شدت تمرین را به خوبی آموزش دیده اید

شما پس از مطالعه مطالب آموزشی و دیدن فایل‌های ویدیویی و پیاده کردن آموزشها در زندگی خود قادر خواهید بود که به مرز توانایی بدنی و جسمانی خود اشراف کامل داشته باشید و با توجه به این آگاهی تمرینهای، خود را در فشارهای عضلانی بیشتری تنظیم کنید. با این کار شما قادر خواهید بود که سریعتر به نتیجه برسید. پس همانطور که می بینید ما تمامی جوانب یک ورزش حرفه ای را برای شما در نظر گرفته ایم به ما اعتماد کنید و برای آینده ای شاد تر و بهتر و جذاب تر همین الان این دوره را به زندگی خود اضافه کنید.

## میتوانید برای خود برنامه ریزی کنید

برنامه ریزی بهترین بخش کار می باشد که شما با همراهی ما در این دوره قادر خواهید بود به سطح حرفه ای یک ورزشکار نزدیک و نزدیک تر بشوید و برای خود نسبت به خصوصیات جسمانی خود برنامه های متنوعی را طراحی کنید و از انجام برنامه های ورزشی که خود برای خود تهیه کرده اید بیشتر لذت برده و در زندگی خود پیاده سازی کنید.

با توجه به سالها تحقیقاتی که من در رابطه با ورزش کردن داشتم به این نکته پی برده ام که: تفاوت میان یک ورزشکار حرفه ای که دارای اندامی فوق العاده جذاب و زیبا و به اصطلاح **fitness** می باشد و افرادی که در سطح متوسط یا پائین تر هستند، **تفاوت در میزان سطح آگاهی افراد است**، در این میان نه هزینه برای ورزش کردن ملاک می باشد و نه زمان، تنها چیزی که تفاوت را به وجود می آورد سطح آگاهی افراد نسبت به ورزش کردن می باشد و جای هیچ نگرانی نیست که ما برای همین کار اینجا هستیم تا سطح آگاهی شما را نسبت به ورزش حرفه ای افزایش داده و به شما بگوئیم که برای ورزش کردن فقط کافی است ذهن خود را برنامه ریزی کنید و از اطلاعات مفید و سودمندی که ما در اختیار شما گذاشته ایم استفاده کنید و ورزش کردن را به بخشی از زندگی تفکیک ناپذیر خود تبدیل کنید.

تهیه این دوره افق روشنی در زندگی شما برای سلامت و شادی بیشتر باز می کند، پس تردید را رها کنید و هم اکنون اقدام به تهیه دوره کنید.

### دید شما نسبت به ورزش کردن به سطح حرفه ای تغییر خواهد کرد

ما در این دوره دیدگاه شما را نسبت به ورزش کردن تغییر خواهیم داد و با بررسی جنبه های ذهنی منفی که مانع ورزش کردن میشوند و تکنیکهایی که این جنبه های منفی را از بین میبرند به شما آموزش خواهیم داد تا در کمترین زمان ممکن بر مشکلات روزمره زندگی خود پیروز گردید و با یک برنامه ریزی صحیح و منطقی (جای خالی ورزش را در زندگی باز کنید) و هر روز ورزش کنید و هر روز بیشتر بیاموزید و هر روز بیشتر این آموزشها را در زندگی خود پیاده کنید و روز به روز پیشرفت کنید تا جایی که در مدت زمان کوتاهی به یک ورزشکار حرفه ای تبدیل بشوید و زندگی خود را هرچه بیشتر شاد تر، پرهیجان تر و زیبا تر کنید. برای دستیابی به اهداف زیبایی که همین الان در ذهن شما شکل گرفته کافی است با تهیه این دوره از همین الان استارت کار را بزنید و این دوره را تهیه کنید.



## ضمانت نامه:

### گارانتی اثر بخشی



گارانتی اثر بخشی قسمت مهم کار ما می باشد و چون ما مطمئن هستیم که با انجام این آموزشها و پیاده سازی آنها در زندگی خود، میتوانید به هدف نهایی که همان تناسب اندام می باشد، دست پیدا کنید در نتیجه برای این دوره گارانتی اثر بخشی در نظر گرفته ایم و در تمامی مراحل انجام این دوره با شما هستیم، از طریق ایمیل و شبکه های اجتماعی نظیر تلگرام و اینستاگرام و ... تا نتیجه مثبت حاصل گردد و اگر شما با مطالعه و انجام و پیاده سازی آموزشها و تمرینهای ما به هر دلیلی به نتیجه مطلوب خود دست نیافتید و تغییر مثبتی در زندگی شما اتفاق نیافتاد کلیه هزینه هایی را که بابت تهیه این دوره پرداخت کرده اید به صورت کامل به شما باز خواهیم گرداند و از این بابت اصلا نگران نباش دوست من .



### پشتیبانی از طریق ایمیل و وبسایت

**WEBSITE:** [www.bodysaz.com](http://www.bodysaz.com)  
**EMAIL:** [bodysaz.com@gmail.com](mailto:bodysaz.com@gmail.com)

آگاهی از اخبار توسط کانال تلگرام و فیسبوک و اینستا گرام

**Instagram Address:** @bodysaz  
**Telegram Chanel:** [Http://telegram.me/bodysaz](http://telegram.me/bodysaz)