

فردریک دلاویر
جین پیرکلمنسو

کتاب بزرگ آنانشومی بدنسازی بانوان

✓ تشریح تمرینات با تأکید بر ناحیه شکم و پا
✓ به همراه نکات تغذیه‌ای

مریم محمدی فاطمه احمدی مریم جهانی ندا مظاهری



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان]

[تألیف: فردریک دلاویر، جین پیر کلمنسو]

[ترجمه: مریم محمدی، فاطمه احمدی، مریم جهانی، ندا مظاهری]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک انتشارات حتمی]

[ناظر چاپ: مهدی تکلو]

[نوبت چاپ: دوم (۱۳۹۹)] + [شمارگان ۲۰۰ نسخه]

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۰۲۵۷۶۰۰۳۰۰ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات متمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: دولایوه، فردریک، ۱۹۶۷ - م. Delavier, Frédéric
عنوان و نام پدیدآور: کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان: تشریح تمرینات با تاکید بر ناحیه شکم و پاها همراه نکات تغذیه‌ای / فردریک دلاویر، جین پیر کلمنسو؛ [ترجمه] مریم محمدی... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۸۷-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Belles fesses et ventre plat.
یادداشت: اثر از متن انگلیسی تحت عنوان "Delavier's sculpting anatomy for women" core, butt, and legs, c2011 به فارسی برگردان شده است.
یادداشت: [ترجمه] مریم محمدی، فاطمه احمدی، ندا مظاهری، مریم جهانی.
موضوع: شکم -- ماهیچه‌ها
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای پا
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای باسن
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان - رژیم لاغری
شناسه افزوده: کلمانسو، زان-پیر
شناسه افزوده: محمدی، مریم، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک ۲۹/د ۱۵۱/QM
رده بندی دیویی: ۶۱۲/۹۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۴۶۵۰۴

فهرست مطالب

مقدمه

۶

۱۱

هدف اصلی: شکم را صاف و باسن خود را در ۳ ماه خوش فرم کنید 

۱۲

پنج راهکار برای شروع

۱۲

۱. انگیزه، یک اصل ضروری

۱۲

۲. هیچ وقت برای تغییر ظاهر بدن دیر نیست

۱۳

۳. ورزش برای سلامتی

۱۴

۴. به بدنتان گوش دهید

۱۴

۵. ورزش برای زیبایی

۱۵

تغذیه، پایه و اساس سلامتی

۱۵

قوانین تغذیه

۱۸

مواد مغذی انرژی زا

۲۵

چگونه بر روی عضلات باسن و شکم خود کار کنید.

۲۵

عضلات باسن خود را فرم دهید.

۲۷

شکم خود را فرم دهید.

۳۱

رهایبی از سلولیت

۳۱

دو نوع از سلولیت

۳۱

دلایلی که دچار سلولیت می شوید

۳۳

چگونه بر سلولیت غلبه کنید

۳۷

هدف ۱: کمر خود را باریک کنید

۳۸

کشش پهلوها

۴۰

خم شدن به پهلو در حالت ایستاده

۴۲

چرخش بالاتنه با استفاده از چوب

۴۴

چرخش تنه در حالت خوابیده

۴۶

شنا به پهلو

۴۸

شنا

هدف ۲: تقویت عضلات شکم

- ۵۱ کرانچ
- ۵۲ کرانچ، پاها بالا
- ۵۴ دراز و نشست
- ۵۶ کرانچ، پا بر روی نیمکت
- ۵۸ کرانچ مورب، قراردادن پا روی زمین یا روی نیمکت
- ۶۰ کرانچ مورب، پاها بالا
- ۶۲ باز کردن پا (زیر شکم)
- ۶۴ کرانچ وارونه (معکوس)
- ۶۶ دوچرخه
- ۶۸ دوچرخه مورب
- ۷۰ مجسمه ابولهول یا حرکت سگ سر بالا در یوگا (کشش شکم)
- ۷۲

هدف ۳: تقویت عضلات باسن

- ۷۵ بلند کردن پا از پهلو در حالت خوابیده
- ۷۶ بلند کردن پا به پشت، در حالت خوابیده بر روی شکم
- ۷۸ بلند کردن پا بر روی زانوها
- ۸۰ بالا بردن پا با زانوی خم
- ۸۲ بلند کردن دست و پای مخالف
- ۸۴ بلند کردن پا از پهلو بر روی زانو
- ۸۶ پل
- ۸۸ پل، پا بر روی نیمکت
- ۹۰ پل، تک پا
- ۹۲ کشش همسترینگ در حالت خوابیده
- ۹۴ کشش سرینی
- ۹۶ باز کردن پا به عقب
- ۹۸ باز کردن پا از پهلو
- ۱۰۰ چرخش خارجی پا
- ۱۰۲

هدف ۴: پای خود را قوی کنید

۱۰۵

۱۰۶

۱۰۸

۱۱۰

۱۱۲

۱۱۴

۱۱۶

۱۱۸

۱۲۰

۱۲۲

۱۲۴

۱۲۶

۱۲۸

۱۳۰

۱۳۲

۱۳۴

بالا بردن زانو در حالت ایستاده

اسکوات

دد لیفت

اسکوات با میله

اسکوات بصورت پا باز

گود مورنینگ به همراه میله

گام برداشتن بر روی نیمکت

لانژ جلو

لانژ جلو با وزنه آزاد

لانژ طرفین

کشش همسترینگ در حالت ایستاده

کشش همسترینگ با استفاده از نیمکت

بالا بردن ساق پا در حالت ایستاده

بالا بردن ساق پا با استفاده از دمبل

کشش ساق پا

۱۳۷

برنامه خود را تنظیم کنید

۱۳۸

۱۳۸

۱۳۹

۱۴۰

۱۴۰

۱۴۲

۱۴۴

برای داشتن تمرینی اثربخش، ابتدا بدن خود را شناسایی کنید

مشخصه‌های غالب

شخصی سازی تمرین

برنامه تمرینی خود را طراحی کنید

تیپ بدنی A

تیپ بدنی B

تیپ بدنی C

مقدمه مولفین کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان

کتاب بدنسازی آناتومیکی برای بانوان دلاویر عکس‌های تمام رنگی و تصاویر آناتومیکی دقیقی از تمریناتی برای لاغری، فرم دهی و همچنین تقویت عضلات، باسن و پاها ارائه می‌دهد. مانند اینکه در زمان تمرین با اشعه ایکس از بدن عکس برداری شده باشد.

اگر به دنبال آب کردن پهلوهایتان باشید، یا بخواهید عضلات بالای ران را سفت‌تر کنید و یا بخواهید به پاهایتان حجم بدهید، کتاب بدنسازی آناتومیکی بانوان دلاویر برای نتیجه‌ی دلخواه شما تمرینات، برنامه‌ریزی و توصیه‌هایی در اختیارتان قرار می‌دهد. همه‌ی اینها با جزئیات شگفت‌انگیزی که فقط فردریک دلاویر می‌توانست آنها را تهیه کند، پیش‌روی شماست.

به منظور اطمینان از درک درست از تمرین و اینکه چگونه می‌توان بازده و اثربخشی تمرین را به حداکثر رساند، دستورالعمل‌ها مرحله به مرحله و پشت سرهم با تصاویر آناتومیکی نشان داده شده‌اند. شما خواهید دید که عضلات چگونه با مفاصل اطراف خود و ساختار اسکلتی بر روی یکدیگر اثر می‌گذارند و می‌آموزید که تغییراتی در انجام حرکات، چگونه می‌تواند تمرین را ساده‌تر یا مشکل‌تر کند.

کتاب بدنسازی آناتومیکی بانوان دلاویر همچنین شامل توصیه‌های تغذیه‌ای، تکنیک‌های تنفس و برنامه‌ای قابل تغییر برای سفت کردن، تقویت و فرم دهی شکم، بالای ران‌ها و پاها فقط در ۹۰ روز را می‌شود.

فردریک دلاویر، ویراستار سابق و رئیس مجله‌ی PowerMag در فرانسه، نویسنده و تصویرگر، روزنامه نگار Le Monde Du Muscle، مقاله نویسنده Men's Health Germany و چندین انتشارات قدرتمند دیگر است. از کتاب‌های قبلی وی، Strength Training Anatomy و Women's Strength Training Anatomy، بیش از دو میلیون نسخه فروخته شده است.

به نام حضرت دوست

مقدمه مترجمین

امروزه در اکثر کشورهای جهان به ویژه در کشورهای صنعتی، پیشرفت تکنولوژی و نفوذ آن در زندگی انسان موجب بروز مشکلاتی در تندرستی، سلامت عمومی و آمادگی جسمانی افراد جامعه شده است.

الگوی زندگی غیر فعال، ناکافی بودن فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی (هیپوکنتیک)، با عوارضی مانند افزایش وزن، وضعیت نامطلوب آمادگی جسمانی، ناهنجاری‌های بدنی و اختلالات روانی همراه بوده، شرایط را برای ابتلا به امراض مختلف فراهم می‌کند. خوشبختانه امروزه تربیت بدنی و ورزش به عنوان بخش تکمیل کننده یک زندگی سالم، از سوی افراد جامعه پذیرفته شده است. اجرای حرکات و تمرینات ورزشی همراه با تغذیه مناسب و استراحت کافی، کنترل استرس و دوری از عادات نامطلوب، منجر به تندرستی و سلامت افراد جامعه می‌گردد. آمادگی جسمانی یک مفهوم کلی برای توانایی انجام کارهای مختلف است. بنابراین تمامی افراد چه در یک رشته ورزشی فعالیت داشته باشند یا خیر؛ برای حفظ سلامتی، توانایی و لذت بردن از جنبه‌های مختلف زندگی تا سنین بالا، نیاز به کسب این کیفیت دارند.

امروزه بانوان بیش از گذشته به انجام فعالیت‌های ورزشی و حفظ تناسب اندام علاقه نشان می‌دهند و تا اندازه‌ای در کلاس‌های ورزشی به طور مستمر و جدی حاضر می‌شوند. این کتاب شامل تمرینات ورزشی و دستورالعمل‌های کاملی برای اجرای آنها می‌باشد که با به کارگیری آنها می‌توانید به اندامی متناسب دست یابید. بدون شک با بالا رفتن سطح آگاهی، شما می‌توانید از بروز برخی مشکلات و مسایل در آینده پیشگیری کنید.

کتابی که هم اینک پیش روی شماست این امکان را به شما می‌دهد تا با اجرای مستمر تمرینات ثمربخش آن، فشار عصبی را بر خود هموار ساخته و احساس آرامش بیشتری کرده، ورزیده شوید و ورزیده بمانید.

در همین راستا پژوهشی توسط مترجمین (دانش آموخته در مقطع کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی) با استفاده از برنامه تمرینی این کتاب به مدت ۳ ماه بر روی ۵۰ آزمودنی شامل دانشجویان دختر ۱۸ تا ۲۲ سال انجام گرفت. نتایج نشان داد اجرای این تمرینات بر اساس یک برنامه زمانی منظم منجر به افزایش قدرت و استقامت عضلانی شده و همچنین بهبود نسبت دور کمر به باسن (WHR) و وزن عضلانی آزمودنی‌ها را موجب گردید.

برنامه ورزشی این کتاب در عین آسان بودن به گونه‌ای طرح ریزی شده است تا فواید فوق‌الذکر را در بر داشته باشد. همچنین تمرینات با دقت مرحله بندی شده و تصاویر آن در کتاب آمده است. هر کسی در هر جا، در فضایی بسیار کوچک، بدون آن که به وسیله خاصی نیاز داشته باشد، می‌تواند این ورزش‌ها را انجام دهد.

انتظار ما از خوانندگان و دوستان همراه این است که مشکلات باقی مانده در کتاب را که علی‌رغم تلاش فراوان از دید ما مخفی مانده است، بطور مستقیم یادآوری کنند تا در چاپ‌های بعدی کتاب، بررسی شده و اصلاحات لازم اعمال شود. تحسین و اکرام صاحبان قلم، اینگونه برآوردنی‌تر و دست یافتنی‌تر است که از نظرات دست‌اندرکاران عزیز تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور بهره‌مند شویم.

در اینجا بر خودمان لازم می‌دانیم از زحمات و همکاری عزیزانی چون مهتاب بسطامی پور، بهنوش نامدارزاده، زهره اترافی و دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات که در ترجمه و کار پژوهشی صادقانه ما را یاری کردند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم.

در صورت داشتن هرگونه ابهام یا سوال می‌توانید از طریق ارسال نامه به آدرس پست الکترونیکی Maryam.m1986@gmail.com (مربی بدنساز، از آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک) تماس گرفته و پاسخ‌های خود را دریافت نمایید.

مریم محمدی - فاطمه احمدی

ندا مظاهری - مریم جهانی

پاییز ۱۳۹۲

پیشگفتار

اکثر بانوان به شکل و فرم بدن خود اهمیت می‌دهند و آرزو دارند شکمی صاف و باسنی خوش فرم داشته باشند (آن قسمت‌هایی از بدن که اغلب فاقد قدرت و استحکام است).

فردریک دلاویر نویسنده مشهور کتاب های آناتومی حرکت است و جین پیر کلمنسو از مربیان مشهور بین المللی که دانسته‌های خود ترکیب را کرده‌اند تا شیوه تمرینی جدیدی را برای بانوانی که می‌خواهند کمر، باسن و پاهای خود را در مدت سه ماه متناسب سازند، ایجاد کنند.

نویسندگان نامبرده تمرین‌های ویژه‌ای برای هر قسمت از بدن طراحی کرده‌اند که در هر تمرین تصویر آناتومیکی و عکس اجرای حرکت وجود دارد تا به شما کمک کند بطور دقیق و سریع گروه عضلانی هدف را بخوبی تجسم کنید. همچنین مولفان روش‌های مناسب اجرا و تنفس صحیح را نیز آموزش داده‌اند، برای هر تمرین نوبت‌ها و تکرار را مشخص و توصیه و هشدارهای لازم را به شما تذکر داده‌اند تا تمرین‌ها را بدرستی و با ایمنی بیشتری انجام دهید. بنابراین با بهره‌گیری از روش‌های صحیح تنفس اثر تمرینات را برای بهبود قدرت و استحکام عضلانی، بیشتر کنید. برای کسب نتایجی سریع تر، باید به حداقل تمرینات قلبی-تنفسی نیز پردازید تا در طول تمرین از نفس نیفتید. در نظر داشته باشید که قلب منبع انرژی مکانیکی بدن است و اگر در وضعیت ضعیفی باشد، تحمل آن برای ادامه فعالیت بدنی در مدت زمان طولانی کم می‌شود. تمرین قلب برای همه افراد بدون در نظر گرفتن سن می‌تواند به یک شکل باشد. اما برای کسب توانایی انتخاب‌های متفاوتی وجود دارد. می‌توان هر تمرین را هر نوبت با ۱۰، ۱۵ یا حتی ۲۰ تکرار انجام داد.

برای اطمینان از اثربخشی تمرین، در نظر داشته باشید تا برای جبران ضعف عضله هدف، به گروه عضلانی دیگر متکی نشوید. با بهبود توانایی بدن و درستی حرکت، به قدرت عضله هدف می‌رسید.

نکته آخر اینکه ورزش به تنهایی نمی‌تواند در کاهش وزن به شما کمک کند؛ تعادل تغذیه‌ای که در شیوه زندگی شما اقتباس شده است رازی بزرگ می‌باشد. رژیم غذایی مناسب؛ در این کتاب یاد می‌گیرید میزان کالری مصرفی را با عملکرد فعالیت جسمانی و انرژی مورد نیاز بدن، تنظیم کنید. توصیه‌های زیادی توسط متخصص ورزش اندام و مربی حرفه‌ای این کتاب مطرح شده که راه‌های مورد نیاز برای ایجاد شکمی صاف، باسنی جذاب و پاهایی سفت و محکم را در مدت چند هفته به شما نشان می‌دهد.



**هدف اصلی: شکم را
صاف و باسن خود را در
۳ ماه خوش فرم کنید**



پنج راهکار برای شروع

قبل از اینکه برنامه تمرینی خود را آغاز کنید، پنج نکته زیر را به دقت مطالعه کرده تا برای شروع مناسب و درک راه‌های موفقیت‌آمیز به شما کمک کند.

۱. انگیزه، یک اصل ضروری

آیا از بدن تان راضی نیستید؟ آیا احساس می‌کنید دچار محدودیت حرکتی شده‌اید و قادر به انجام کارهایی که می‌خواهید نیستید؟ آیا می‌خواهید بدن خود را تغییر دهید و اعتماد به نفس خود را بهبود ببخشید؟ تنها یک لحظه تصمیم‌گیری نیاز است تا بانوان را برای برداشتن گامی به جلو و شروع فعالیت بدنی یا از سر گرفتن یک رژیم، تشویق کند. یکی از شایع‌ترین دلایل ورزش کردن، تلاش برای بهبود سلامتی، وضعیت ظاهری، کاهش استرس و افسردگی است. شما چه خواهان بهبود کیفیت زندگی خود باشید، چه بهبود وضعیت شکل بدن، این انگیزه خواهد بود که شما را به سوی انجام فعالیت بدنی تشویق می‌کند. اما لذتی که از ورزش کردن به همراه پشتکار فراوان می‌برید و نتایجی که از آن حاصل می‌شود، انگیزه شما را قوی‌تر می‌کند. نتایجی چون تصویر بدنی بهتر از خود، بهبود استقامت قلبی-تنفسی، کاهش وزن بدن و حفظ آن. با گذشت زمان نه تنها متوجه روند مثبت قدرت بدنی خود می‌شوید، بلکه اطرافیان تان نیز متوجه وضعیت تندرستی و تناسب اندام شما خواهند شد.

هنگامی که برای انجام هر نوع فعالیت بدنی تصمیم می‌گیرید، در واقع دارید راه جدیدی را برای زندگی تان انتخاب می‌کنید. تصمیم می‌گیرید برنامه زمانی زندگی خود را برای رفتن به باشگاه یا ورزش در خانه با استفاده از تمرینات این کتاب و همچنین رژیم غذایی روزانه تان تغییر دهید. باید بدانید دستیابی به کسب تندرستی، کاهش استرس و کاهش فشار بر عضلات و مفاصل با وجود یک رژیم غذایی نامتعادل غیر ممکن است. اما مطمئن باشید، اگر تلاش کنید، نتیجه می‌گیرید و انگیزه تان برای ورزش کردن نیز افزایش خواهد یافت.

چند بار در هفته باید ورزش کرد؟

زمانی را که در هفته به ورزش کردن اختصاص می‌دهید، بستگی به برنامه کاری و زندگی شما دارد. در نظر داشته باشید که اگر شما می‌توانید تنها یک بار در هفته ورزش کنید، بازهم بهتر از آن است که اصلاً ورزش نکنید. دو بار در هفته نیز مطلوب است، اما سه بار در هفته ایده‌آل می‌باشد. با این حال، اگر شور و اشتیاق زیادی برای شروع یک فعالیت بدنی دارید، مراقب باشید که زیاده روی نکنید. انگیزه بیش از اندازه می‌تواند باعث بیش تمرینی شود و در نهایت شما را خسته کند. سرعت پیشرفت تمرینی خود را طوری تنظیم کنید که نتایج مطلوبی به دست آورید.

نصیحت پایانی: سعی کنید برنامه تمرینی خود را یک روز در میان تنظیم کنید تا بدن، در فرصتی مناسب خود را با تمرینات وفق دهد.

۲. هیچ وقت برای تغییر ظاهر بدن دیر نیست.

بانوان ۳۰ سال به بالا که خواهان شروع فعالیت‌اند و در طول زندگی‌شان از ورزش دوری جسته‌اند، همیشه از من (ژان پیر) می‌پرسند که "آیا برای پرورش عضلات‌شان خیلی دیر است؟" پاسخ منفی است، زیرا عضلات همیشه در



بدن برای فعالیت آماده‌اند! حتی اگر تا به حال از آن‌ها استفاده نکرده باشید. پس برای شروع در راه سلامتی و داشتن اندامی متناسب درنگ نکنید، حتی اگر سال‌های زیادی ورزش نکرده‌اید.

ضعف عضله باعث می‌شود شکل کلی بدن ضعیف‌تر به نظر برسد. این نکته را بدانید که پوست می‌تواند شکل عضله را به خود بگیرد، پس هرچه عضلات ضعیف‌تر باشند، پوست تمایل بیشتری به افتادگی دارد. در طول زمان، پوست خاصیت کشسانی خود را از دست می‌دهد. بنابراین لازم است مقدار مشخصی از حجم عضلات حفظ و یا تقویت شوند. با این حال، هرچه دیرتر شروع کنید، استحکام بخشیدن به عضلات نیز طولانی‌تر و سخت‌تر خواهد بود. به عنوان مثال: برای یک فرد ۶۰ ساله، تقویت عضله سه سر (پشت بازو) دو تا سه سال طول می‌کشد؛ این در حالی است که یک فرد ۳۰ ساله می‌تواند آن را در عرض دو تا سه ماه انجام دهد. تمام افراد ۵۰ ساله چون در زمان جوانی هرگز ورزش نکردند ناامید هستند، اما شما این نکته را در نظر داشته باشید که می‌توانید عضلات و وزن‌تان را تا سن ۷۰ سالگی اصلاح کنید. اما مراقب باشید برنامه تمرین خود را مطابق با سن و توانایی‌های خود تنظیم کنید.

برخی از شاگردان من ۷۰، ۷۵ و حتی ۸۰ ساله‌اند. بعضی از آن‌ها در تمام طول زندگی‌شان ورزش کرده‌اند، اما بعضی از آنها حدود ۴۰ سالگی ورزش را آغاز کرده‌اند، اما به طور منظم فعالیت خود را ادامه دادند. البته من هرگز از آنها نمی‌خواهم ۳۰ بار دراز و نشست برای تقویت عضلات پشت خود انجام دهند! حتی اگر در بهترین وضعیت بدنی باشند، قلب آنها نمی‌تواند شدت تمرینات خاصی را تحمل کند. خاطره‌ای در مورد یکی از شاگردان خانم ۷۰ ساله‌ای را که به طور منظم تحت آموزش بود برای تان تعریف می‌کنم، او در تمام زندگی‌ش تنیس بازی می‌کرد اما برای چند سال به دلیل درد شدید کمر از آن دست کشیده بود؛ سه سال پیش، شروع کردیم به تقویت عضلات باسن، کمر و عضلات اصلی او، امروز نه تنها او دوباره ورزش تنیس را شروع کرده، بلکه برخی از دوستان خود را که روزی قوی‌تر از او بودند، شکست می‌دهد. شما می‌توانید تصور کنید که او چقدر خوشحال و خوشبخت است.

او به من دلگرمی داد و گفت: انگار دوباره جوان شدم. او از تمرین کردن خوشش نمی‌آمد. اما سلامتی‌ای که از آن تمرینات اندک به دست آورد ذهن او را تغییر داد. عضلاتش قوی‌تر و استخوان‌هایش مستحکم‌تر شد زیرا استخوان‌ها نیز مانند عضلات با فعالیت فیزیکی قوی‌تر می‌شوند.

مزایای ورزش کردن در خانه

فواید بی‌شماری برای ورزش در خانه وجود دارد. اول اینکه به راحتی قابل اجراست (به این دلیل که در وقت تان صرفه جویی می‌شود و می‌توانید هر زمان که می‌خواهید ورزش کنید) دوم اینکه مقرون به صرفه است. زیرا مجبور به پرداخت هزینه‌های بالا برای عضویت در باشگاه نیستید. با استفاده از این کتاب و مشاوره از مربیان برجسته، یاد خواهید گرفت که ورزش در خانه به اندازه رفتن به باشگاه موثر است، همچنین تمرکزتان در طول یک تمرین سریع و سازنده، بالا می‌رود. می‌توانید از تمرین خود فیلم بگیرید، حتی اگر در مقابل آینه ورزش کنید، دیدن فیلم به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید آیا تمرینات را به درستی انجام می‌دهید یا خیر. از این طریق شما می‌توانید خود را اصلاح کرده و پیشرفت کنید.

۳. ورزش برای سلامتی

احتمالاً دکتر انجام برخی ورزش‌ها را به شما برای حفظ سلامت قلب، بهبود گردش خون و تندرستی توصیه کرده است. در واقع، امروزه اگر ندانیم حداقل میزان فعالیت بدنی که برای حفظ سلامت بدن لازم است چقدر می‌باشد، این عدم آگاهی می‌تواند مشکل ساز شود به ویژه برای کسانی که اضافه وزن دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی



و دیابت در آن‌ها بیشتر است. شخصی که ورزش نمی‌کند نزدیک به یک چهارم از توده عضلانی خود را بین سنین ۳۵ تا ۷۰ سالگی از دست می‌دهد. اما اگر بدن به طور منظم کار کند، مقاوم شده و به راحتی خسته نمی‌شود. کارکردن به طور مرتب بر روی بدن، مقاومت شما را افزایش می‌دهد و به حفظ سلامت جسمی و روانی تان کمک می‌کند. حفظ وزن ایده‌ال و ادامه فعالیت، تنها اسرار طول عمر هستند.

۴. به بدن تان گوش دهید

باید تأکید کنیم که ورزش در جهت فرم دهی بدن، فقط به افرادی جواب می‌دهد که قادر به ورزش کردن هستند و دارای شرایط فیزیکی خاصی نیستند. منظور، افرادی هستند که دارای مشکلات کمر، عضلات و یا مفاصل می‌باشند. بدن انسان آنقدر به خوبی ساخته شده است که همیشه قبل از گسترش یک مشکل جدی هشدار می‌دهد. متأسفانه، بسیاری از مردم نمی‌دانند یا نمی‌خواهند بدانند که چگونه این هشدارها را می‌شود تفسیر کرد. ممکن است درد در ناحیه شانه را که نشان دهنده یک مشکل تاندونی است، نادیده بگیرید، در صورتی که می‌تواند شما را به مدت سه هفته خانه نشین کند. درد کمر توسط هشدارهایی که ممکن است عمداً از آنها چشم پوشی کنید ایجاد می‌شود. سعی کنید به بدن تان گوش داده و دردهایی که احساس می‌کنید را شناسایی کنید.

درد مقطعی در محدوده زمانی معین نشان دهنده اسپاسم (گرفتگی) عضلات یا التهاب اعصاب است. اگر شک دارید، ورزش را متوقف کنید و قبل از ادامه به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که به کار گرفتن بخشی از بدن که آسیب دیده یا یک عضله که دچار اسپاسم شده بسیار خطرناک است. زمانی که احساس می‌کنید بدن تان سفت و فشرده است، به این معنی است که عضله کوتاه شده و جریان خون دچار مشکل شده است. کارکردن بر روی این عضلات تنها باعث فشرده سازی بیشتر و انقباض تارها (سلول عضلانی) می‌شود. قبل از هر کار عضلانی، باید چند کشش برای شل کردن دست و پا و دیگر عضلات انجام دهید. هنگامی که به اندازه کافی عضلات را آماده کردید، می‌توانید کار را برای خوش فرم شدن اندام آغاز کنید. من سعی می‌کنم به آنچه که بدنم می‌گوید توجه کنم. یک بار در پایین تنه احساس درد کردم بر خلاف این حقیقت که بدنم را خوب می‌شناسم نتوانستم علت را تشخیص دهم. فوراً یک سونوگرافی انجام دادم. البته آن درد مربوط به یک پارگی کوچک در تار عضلانی در اثر تمرین بیش از حد بود. اشتباهم در این بود که در پایان ورزش زیاد تمرین کردم. بدنم کاملاً خسته بود و به طرز بدی واکنش نشان داد. می‌بینید! حتی من نیز در مقابل این دسته اشتباهات مصون نیستم.

۵. ورزش برای زیبایی

با این که فعالیت بدنی منظم بهترین راه برای به دست آوردن کمر و پاهای باریک است، اما اینکه بعد از اولین جلسات ورزشی روی ترازو بروید، بی‌معنی است. زیرا ناامیدتان می‌کند. شما باید این نکته را بدانید و من نیز این را به شاگردانم که از ورزش دلسرد شده‌اند می‌گویم که ورزش کردن باعث کاهش وزن نمی‌شود. این تنها رژیم غذایی است که وزن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. من به شاگردانم پس از یک ماه ورزش، وقتی که هیچ تغییری در ظاهرشان مشاهده نمی‌کنند توضیح می‌دهم، هیچ معجزه‌ای بدون دو یا سه جلسه تمرین در هفته برای حداقل دو ماه رخ نمی‌دهد.

با انجام ورزش مرتب و قوی چربی به عضله تبدیل می‌شود. اما بهتر است براساس ترازو قضاوت نشود زیرا وزن عضله بیشتر از چربی است. به همین دلیل است که فردی که تازه شروع به ورزش کرده می‌تواند لاغرتر به نظر برسد و هنوز همان وزن یا حتی بیشتر داشته باشد. فراموش نکنید زمانی که طول می‌کشد بدن با ورزش به عنوان یک فعالیت روزمره سازگار شود، برای هر فرد متفاوت است. دو نفر هم سن می‌توانند یک ورزش، با یک نوع برنامه انجام دهند، اما وضعیت ظاهری شان را با یک سرعت و یک طریق بهبود ندهند.



تغذیه. پایه و اساس سلامتی

قبل از بحث در مورد سوالات مربوط به سلامت، وضعیت جسمی و تمام ورزش‌های مناسب برای تغییر شکل بدن، باید به اهمیت تعادل مواد معدنی و تغذیه بپردازیم. در واقع بدون داشتن یک برنامه غذایی روزانه، به راحتی نمی‌توانید به سلامتی و نشاط دست یابید. ما به شما لیست مواد غذایی ممنوعه را نمی‌دهیم، زیرا چنین چیزی وجود ندارد. همین‌طور رژیم غذایی خاصی را توصیه نمی‌کنیم که دنبال کنید. بدن شما در زمان‌های مشخص و به دلایل معلوم به قند و چربی نیاز دارد. این رژیم غذایی می‌تواند ترکیبی از مقدار کمی از همه چیز باشد؛ اما نه به این سادگی. برای دوری از رژیم غذایی سخت که بدن را آشفته می‌کند و با متابولیسم بدن تداخل دارد، باید به بدن خود و نیازهای آن گوش فرا دهید و آن نیازها را با توجه به سن و سطح فعالیت‌تان برآورده کنید.

قوانین تغذیه

در مورد رژیم غذایی و وعده‌های غذایی‌تان تجدید نظر کنید.

به یاد داشته باشید که با افزایش سن، بدن شما مانند قبل عمل نخواهد کرد. داشتن یک رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش، شرط لازم برای داشتن اندامی متناسب و قوی می‌باشد. پس از ۳۰ سالگی، متابولیسم (سوخت و ساز) و عملکرد هضم‌تان تغییر می‌کند. تغییری که به ویژه زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این ترتیب که سلول‌ها، شیره‌های گوارشی کمتری ترشح می‌کنند و در نتیجه غذا آهسته‌تر و سخت‌تر جذب می‌شود. بنابراین نیاز است در مورد مواد غذایی که می‌خورید و زمان بندی وعده‌های غذایی خود تجدید نظر کرده و مصرف برخی از مواد غذایی خاص که بسیار غنی بوده و هضم آنها سخت است را - به خصوص در شب - محدود کنید. ما این موضوع را بازبینی کرده و تعدادی قوانین اساسی را که به یاد سپردن‌شان آسان است، می‌گوییم. آنها به شما کمک خواهند کرد تا با خواسته‌های خود که برخلاف آن چیزی است که بدن نیاز دارد، بجنگید. به خصوص خوردن وعده‌های غذایی سنگین در طول روز.



انرژی روزانه و کالری مورد نیاز

بانوان		آقایان	
میزان کالری مورد نیاز	سطح فعالیت	میزان کالری مورد نیاز	سطح فعالیت
۲,۰۰۰ کالری در روز	نشسته (بی تحرک)	۲,۴۰۰ کالری در روز	نشسته (بی تحرک)
۷۵ گرم	پروتئین	۹۰ گرم	پروتئین
۷۵ گرم	چربی	۹۰ گرم	چربی
۲۵۰ گرم	کربوهیدرات	۳۱۰ گرم	کربوهیدرات
۲۳۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز	سطح فعالیت متوسط	۳۰۰۰ کالری در روز	سطح فعالیت متوسط
۹۰ تا ۹۵ گرم	پروتئین	۱۰۰ گرم	پروتئین
۹۰ گرم	چربی	۹۰ گرم	چربی
۳۳۰ گرم	کربوهیدرات	۴۵۰ گرم	کربوهیدرات
۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ کالری در روز	سطح فعالیت سنگین	۳۵۰۰ تا ۴۵۰۰ کالری در روز	سطح فعالیت سنگین
۱۰۰ تا ۱۱۰ گرم	پروتئین	۱۱۰ تا ۱۲۰ گرم	پروتئین
۹۰ گرم	چربی	۹۵ تا ۱۱۵ گرم	چربی
۴۷۰ تا ۵۸۰ گرم	کربوهیدرات	۴۷۰ تا ۸۰۰ گرم	کربوهیدرات

انرژی مصرفی در طول تمرین

در طول یک تمرین شدید و طولانی، سلول‌های بدن بیشتر انرژی مورد نیاز خود را از بافت‌های چربی که در زیر پوست واقع شده‌اند دریافت می‌کنند. اگر شدت فعالیت افزایش یابد، عضلات به انرژی بیشتری نیاز دارند. بنابراین سوختن کربوهیدرات آغاز شده و میزان سوخت چربی کاهش می‌یابد. اما بعد از فعالیت مداوم به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، بدن به صورت خودکار شروع به سوزاندن ذخایر چربی می‌کند.

درباره گرسنگی پس از ورزش آگاه باشید

حتماً متوجه شده‌اید که پس از یک تمرین بسیار سخت احساس گرسنگی به شما دست می‌دهد. در واقع، پس از ورزش، سوخت و ساز بدن کند می‌شود، عضلات استراحت کرده و تخلیه ذخایر کربوهیدرات باعث احساس گرسنگی می‌شود. در نظر داشته باشید که این زمان اصلاً برای یک نوشیدنی شیرین یا یک دسر چاق‌کننده مناسب نیست. اگر نمی‌توانید برای صرف غذا صبر کنید، یک یا دو میوه، پنیر محلی کم چرب یا ماست کم چرب میل کنید. حتی می‌توانید مواد انرژی‌زا کم کالری مصرف کنید، این باعث می‌شود شما احساس سیری کنید. بهتر است از خوراکی‌های انرژی‌زایی استفاده کنید که با سیب و غلات تهیه شده تا آن‌هایی که با میوه‌های خشک شده و شکلات می‌باشند.



فهرست غذا با خوراکی‌های سنگین		فهرست غذا با خوراکی‌های سبک	
مجموع کالری برای یک روز: ۴۳۱۰ کالری		مجموع کالری برای یک روز: ۱۰۶۵ کالری	
صبحانه ۸۳۰ کالری		صبحانه ۵۱۰ کالری	
کالری ۰	قهوه یا چای	کالری ۰	قهوه یا چای
کالری ۲۰	با شکر	کالری ۲۰	با شکر
کالری ۲۰۵	نان صبحانه	کالری ۳۶۰	۲ برش از نان با کره کم چرب
کالری ۴۰۰	۲ برش نان کره‌ای	کالری ۶۵	ماست ساده
کالری ۶۵	۱ لیوان آب پرتقال	کالری ۶۵	۱ لیوان آب پرتقال
کالری ۱۴۰	ماست میوه‌ای	نهار ۴۰۰ کالری	
نهار ۱۸۵۰ کالری		کالری ۹۰	فیله ماهی بخارپز یا کبابی ۱۰۰ گرم
کالری ۳۶۰	آوکادو	کالری ۲۵	سبزیجات تازه ۱۰۰ گرم
کالری ۳۱۰	۱ تیکه گوشت گوساله ۱۴۰ گرم	کالری ۴۵	سالاد سبزیجات با سس کم چرب
کالری ۵۶۰	۱ سیب زمینی سرخ کرده ۱۴۰ گرم	کالری ۱۱۰	پنیر (۳۰ گرم)
کالری ۱۹۰	۱ تکه‌ای از پنیر بز ۴۰ گرم	کالری ۱۳۰	۱ فنجان فرنی
کالری ۲۳۰	۲ اسکوپ بستنی وانیلی	شام: ۶۹۵ کالری	
شام ۱۶۳۰ کالری		کالری ۱۹۵	املت سیب زمینی (۲ عدد تخم مرغ - ۵۰ گرم سیب زمینی)
کالری ۴۰۰	۲ برش نان تست با حموس	کالری ۴۵	سالاد سبزیجات با سس کم چرب
کالری ۵۵۰	کالباس	کالری ۱۹۰	تکه‌ای از پنیر بز
کالری ۲۳۰	گراتن سیب زمینی	کالری ۱۰۰	پنیر کم چرب محلی
کالری ۷۵	سالاد سبزیجات و سس		
کالری ۲۷۵	۱ تارت میوه		

بهبود سازی رژیم غذایی برای باریک کردن دور کمر

رژیم‌هایی که کربوهیدرات آن کم است، در کاهش چربی‌های اطراف کمر بسیار موثر می‌باشند. قند نیز همانند الکل، ذخیره سازی چربی در اطراف کمر را تشدید می‌کند. بنابراین بهتر است نان، ماکارونی، برنج، شیرینی، کیک و کلوچه را در حد اعتدال مصرف کنیم. توجه داشته باشید که نوشابه‌های گازدار شیرین که سرشار از قند و کافئین هستند، جذب قند را تشدید کرده و باعث افزایش مضرات آن برای سلامتی و همچنین چربی دور کمرتان می‌شوند.

مکمل‌های تغذیه ای برای داشتن شکمی صاف

مکمل‌های غذایی همچون اسیدهای آمینه و کلسیم به کاهش چربی اطراف کمر کمک می‌کنند. اسید آمینه‌های ضروری شامل سه اسید آمینه (لوسین، ایزولوسین و والین) هستند. این سه اسید آمینه یک سوم از تمام پروتئین‌های عضله را تشکیل می‌دهند. با این حال، بدن انسان آنزیم‌های لازم برای تولید آنها را ندارد. شما می‌توانید آنها را فقط از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها به دست آورید. اسیدهای آمینه عضلات را تقویت و با ذخیره سازی چربی مبارزه می‌کند و باعث تحریک ترشح هورمون‌های رشد (ضد چربی) و همچنین ترشح هورمون ضد گرسنگی (لپتین) می‌شود و موجب از بین رفتن خستگی جسمی و روانی در طول تمرین و رژیم غذایی می‌شود. اسیدهای آمینه را می‌توان به صورت پودر یا قرص به عنوان منبع پروتئینی غنی یافت. (کشک، پنیر بدون چربی)



دسته بندی میوه‌ها			
میوه‌های نیمه اسیدی		میوه‌های اسیدی (۱۰۰ گرم)	
۲۲ کالری	زردآلو	۱۰ کالری	پرتقال مندرین
۳۵ کالری	توت فرنگی ۱۰۰ گرم	۲۰ کالری	لیمو
۴۰ کالری	تمشک ۱۰۰ گرم	۴۰ کالری	گریپ فروت
۴۵ کالری	هلو	۵۰ کالری	پرتقال
۵۲ کالری	سیب	۴۱ کالری	کشمش سیاه (۱۰۰ گرم)
۶۰ کالری	گلابی	۵۴ کالری	آناناس ۱۰۰ گرم
۷۰ کالری	غوره (انگور سفید ۱۰۰ گرم)		
میوه‌های نشاسته دار		میوه‌های شیرین	
۲۶ کالری	آلو بخارا	۶۴ کالری	انبه ۱۰۰ گرم
۹۰ کالری	موز	۷۰ کالری	سیب‌های شیرین و انگور بیدانه
۱۸۰ کالری	بلوط درختی (۱۰۰ گرمی)	۷۷ کالری	گیلاس ۱۰۰ گرم
۳۰۰ کالری	خرما و میوه‌های خشک	۸۰ کالری	انجیر تازه
میوه‌های آبدار			
		۲۷ کالری	طالبی ۱۰۰ گرم
		۳۰ کالری	هندوانه ۱۰۰ گرم

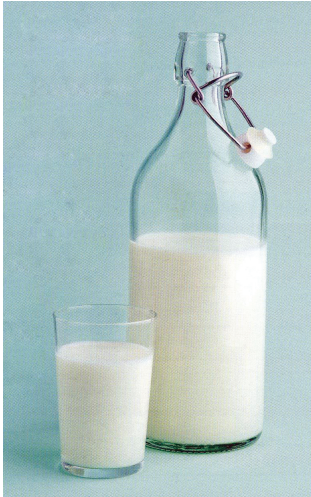
کلسیم ماده معدنی است که بیشتر در فرآورده‌های لبنی یافت می‌شود و در سلامتی استخوان‌ها نقش به‌سزایی دارد. یافته‌های علمی اخیر نشان داده است که کلسیم تأثیر اساسی نیز بر روی چربی دارد. نیاز بدن به کلسیم به‌طور کامل از طریق رژیم غذایی برآورده نمی‌شود. بنابراین یک راه تأمین کلسیم، استفاده از مکمل‌های غذایی است. زیرا گنجاندن فرآورده‌های لبنی در رژیم غذایی، میزان کالری مصرفی را افزایش می‌دهد. باید در نظر داشته باشید که نیاز به کلسیم بسته به سن، متفاوت است. (۱,۳ گرم در روز برای نوجوانان، ۱ گرم برای افراد بالغ، و ۱,۳ گرم برای افراد بالای ۵۰ سال). به‌طور ایده‌آل شما باید دو سوم کلسیم مورد نیاز بدن را در شب مصرف کنید و یک سوم آن را در روز. همچنین باید مراقب باشید که در روز بیش از ۲,۵ گرم کلسیم مصرف نکنید.

مواد مغذی انرژی زا

برای اینکه سالم باشید، بدن شما به انرژی نیاز دارد. پروتئین، کربوهیدرات و چربی از مواد مغذی ضروری هستند که انرژی مورد نیاز بدن‌تان را فراهم می‌کنند.

پروتئین (یا اسیدهای آمینه)

پروتئین‌ها با توجه به اسیدهای آمینه‌ی تشکیل دهنده‌شان متفاوت هستند. آنها از کربن، اکسیژن، هیدروژن و نیتروژن ساخته شده‌اند. هر مولکول حاوی حدود ۳۰ اسید آمینه مختلف است. زندگی بدون پروتئین نمی‌تواند وجود داشته باشد، آنها برای ساختن بدن ضروری هستند، زیرا سلول‌ها را حفظ و ترمیم می‌کنند و به آن در جذب کربوهیدرات و چربی کمک می‌کنند.



از آنجا که سلول‌ها نمی‌توانند پروتئین خود را تولید کنند، این عناصر ضروری باید از رژیم غذایی‌تان فراهم شوند. فیبروبلاست‌ها برای ساختن کلاژن که قابلیت ارتجاعی را برای پوست ممکن می‌سازند به پروتئین نیاز دارند. پروتئین را می‌توان در غذاهایی مانند گوشت قرمز، گوشت پرندگان، انواع کالباس، شیر، پنیر، تخم مرغ، ماهی و صدف یافت. پروتئین در تأمین انرژی نیز نقش زیادی دارد و حاوی مقدار زیادی کالری است. در نظر داشته باشید هنگامی که در حال خوردن پروتئین هستید باید قند و چربی کمتری مصرف کنید.

اگر بیش از نیاز بدن خود پروتئین مصرف کنید، پروتئین اضافی تحت یک فرآیند اکسیداسیون به چربی تبدیل می‌شود. دو نوع پروتئین وجود دارد: فیبری و کروی. پروتئین فیبری نامحلول است و ساختار بافت‌های متعددی در بدن شما مانند مو، پوست، عضلات، تاندون‌ها و غضروف را تشکیل می‌دهد. پروتئین کروی محلول است و واکنش‌های شیمیایی را برای هورمون‌های متعددی از قبیل هورمون رشد و آنتی‌بادی‌ها آغاز می‌کند.

چربی (اسیدهای چرب آزاد)

چربی در درجه‌ی اول از کربن، اکسیژن و هیدروژن ساخته شده است. اصولاً مواد چربی از حیوانات یا گیاهانی که حاوی ویتامین‌های متعدد، خصوصاً ویتامین E، B و A است، گرفته می‌شود. اگر چربی سوخته شود انرژی برای بدن شما آزاد می‌شود (کالری در نگهداری دمای بدن مفید است) و همچنین به عنوان حلال برای عوامل مشخص بدن در طول تخمیر به کار می‌رود. چربی‌های اشباع شده (چربی حیوانی و روغن هیدروژنه) منجر به بالا رفتن کلسترول خون و وزن بدن می‌شود. غذاهایی که حاوی چربی حیوانی هستند شامل: کره، مارگارین، تخم مرغ، پنیر پخته یا خام، ماست، شیر، ماهی و گوشت قرمز می‌باشند. غذاهایی که حاوی روغن گیاهی هستند شامل پاستا، سبزیجات خشک، آجیل، بادام، آرد، نان و روغن‌های گیاهی می‌باشند.

چربی‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: چربی‌های اشباع شده که جامد هستند مانند گوشت، فرآورده‌های لبنیاتی و تخم مرغ. در حالی که چربی‌های اشباع نشده شامل تمام چربی‌های هستند که در دمای معمولی اتاق جامد نیستند از قبیل: سبزیجات، ماهی، آوکادو و روغن زیتون.

در آخر باید بدانید که کلسترول نوعی چربی است. کلسترول بد در غذا وجود ندارد بلکه کلسترول آن است که بدن انسان در متابولیسم اشتباه تولید می‌کند. در نتیجه غذاهای ذیل را باید متعادل مصرف کنید: زرده تخم مرغ (املت را با دو سفیده و یک زرده درست کنید)، دل و جگر، کره، گوشت و پنیرهای چرب.



کربوهیدرات

اولین و مهم‌ترین مواد تشکیل دهنده کربوهیدرات، قند است و مانند چربی، شامل کربن، اکسیژن و هیدروژن است. کربوهیدرات انرژی لازم برای استقامت در فعالیت بدنی را فراهم می‌کند.

دو نوع کربوهیدرات وجود دارد که کم و بیش سریع‌تر توسط بدن جذب شده و می‌سوزند. **قند زود اثر** (یا کربوهیدرات ساده) که به سرعت جذب می‌شود مثل: میوه، مربا، آبنبات، کلوچه، عسل و ساکاروز. (قند)

قند دیر اثر (یا کربوهیدرات پیچیده) که شامل نشاسته است مانند: سیب زمینی، نخود، عدس، پاستا، برنج و نان. جذب این گونه مواد چندین ساعت طول می‌کشد تا به عنوان سوخت واقعی اثر کنند. اگر شما کربوهیدرات بیشتری نسبت به نیاز بدن مصرف کنید به صورت گلیکوژن در کبد و عضلات و همچنین به صورت چربی در سلول‌ها ذخیره می‌شود. اگر کربوهیدرات زیادی مصرف کنید کالری مصرفی شما بالا می‌رود و باعث بروز مشکلاتی در متابولیسم شده و منجر به چاقی، دیابت، مشکلات گوارشی و حتی پوسیدگی دندان می‌شود.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها برای بهبود انجام فعالیت‌های بدن لازم هستند. آنها حمل و نقل مواد غذایی را به عهده دارند غذا را فعال و استفاده از انرژی را آسان می‌کنند.

ویتامین A ویتامین رشد است. برای چشم، پوست، مو، مقاومت دندان‌ها و استخوان‌ها لازم می‌باشد و در مقابل عفونت‌ها در ریه و سیستم گوارش و مجاری ادراری مقاومت می‌کند. بهترین منابع آن کره، شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، جگرگوساله، ماهی، اسفناج، کاهو، هویج، زردآلو، طالبی و میوه‌های قرمز رنگ هستند. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۱۲ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین E، ضد نرمی استخوان و ضد پیری است. بهترین منابع آن کره، روغن آفتاب گردان، روغن زیتون، زرده تخم مرغ، ماهی چرب، ذرت و گندم است. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۲۰ میلی‌گرم در روز است. ویتامین F به کشش بافت‌ها مربوط شده و به عملکرد روده کمک می‌کند. منابع مهم آن جوانه گندم و روغن آفتاب گردان است. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۶-۲ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین K بهترین کمک کننده انعقاد خون است. پلاکت‌های خون را افزایش می‌دهد. منابع خوب آن اسفناج، سیب زمینی، میوه، کلم، گوجه فرنگی، روغن سبزیجات، جگر، ماست و زرده تخم مرغ است. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۴ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین B₃ (نیاسین) برای عملکرد سلول‌ها لازم است. از مشکلات گوارشی و بی‌آبی پوست جلوگیری می‌کند. منابع خوب آن سالمون، گوجه فرنگی، آجیل، جوانه گندم و گوشت گوساله است. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۱۵ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین B₁ و B₂ برای سیستم عصبی مرکزی و سلول‌ها لازم است. ویتامین B₁ انتقال قند و چربی را کنترل می‌کند. ویتامین B₂ برای پوست مفید است. این دو ویتامین به افزایش مقاومت بدن در برابر حملات خارجی از قبیل ویروس، خستگی و استرس کمک می‌کند. منابع سرشار از ویتامین B₁ جگر، تربچه، زرده تخم مرغ، سبزیجات و میوه‌های خشک است. ویتامین B₂ در ماهی، غلات، آلو و قارچ به وفور وجود دارد. میزان توصیه مصرف آن برای بزرگسالان ۱-۲ میلی