



BODY
Engineer

نوسازی افکار ، بازسازی اندام



- 5 ————— پیشگفتار مترجمین
- 6 ————— درباره ی نویسنده
- 14 ————— فصل یک | روان و منش ورزشی
- 17 ————— فصل دو | اسطوره ها و حرف های بیهوده
- 23 ————— فصل سه | راز موفقیت در تناسب اندام
- 25 ————— فصل چهار | علم حقیقی پشت همه این مسائل
- 28 ————— فصل پنج | تفکیک مواد غذایی



- 38 ————— فصل شش | موفقیت درون شماست
- 42 ————— فصل هفت | رشد ماهیچه(دستاوردهای شناخته شده)
- 45 ————— فصل هشت | برنامه
- 47 ————— فصل نه | روش صحیح تمرین کردن
- 48 ————— فصل ده | تمرینات هوازی
- 50 ————— فصل یازده | کشش



The **BODY**
Engineer
نوسازی افکار ، بازسازی اندام
مهندسی بدن

- 56 ————— فصل دوازده | عضله شناسی و تشریح حرکات تمرینی



- 94 ————— فصل سیزدهم | تغذیه
- 112 ————— فصل چهاردهم | غذا خوردن برای یک زندگی موفق -



- 118 ————— لیست مواد غذایی متراکم
- 120 ————— نمودار شاخص گلاسمیک
- 125 ————— پیگیری پیشرفت شما(برنامه های پیشنهادی)
- 132 ————— کلام آخر
- 133 ————— پسگفتار
- 134 ————— منابع



BODY
Engineer
نوسازی افکار ، بازسازی اندام
مهندسی بدن

سرشناسه : الیس ، شین
سرشناسه : Ellis, Shane
عنوان و نام پدید آور : مهندس بدن / نویسنده شین الیس : مترجمان : مسعود نقی زاده، سید مصطفی حکیم ،
مشخصات ناشر : اصفهان ، هرمان ، ۱۳۹۸
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۴-۹۵-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی The Body Engineer
یادداشت : کتابنامه
موضوع : بدن سازی
موضوع : Bodybuilding
موضوع : بدنسازی -- تمرین
موضوع : Bodybuilding -- Exercise
موضوع : آمادگی جسمانی
موضوع : Physical fitness
شناسه افزوده : نقی زاده، مسعود ۱۳۷۹ - ، مترجم
شناسه افزوده : Naghizadeh , Masoud
شناسه افزوده : حکیم داوودی ، سید مصطفی ، ۱۳۷۴ - مترجم
شناسه افزوده : Hakim Davoodi , Seyed Mostafa
رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ م الف / ۵۴۶ / ۵۷۵
رده بندی دیویی : ۷۱۳/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۲۷۱۷۵
ویراستار : محسن سامع
شناسه افزوده : Saame , Mohsen
گرافیک و صفحه آرایی : علیرضا توکلی | گرافیک یک
گرافیک و صفحه آرایی : Tavakkoli , AliReza , Graphic One
صفحات : ۱۳۶ مصور رنگی
قیمت به همراه یک لوح فشرده : ۷۰۰۰۰۰ ریال



همراه با لوح فشرده