

10 تکنیک طلایی دستیابی به تناسب اندام ایده آل



کاری از : شهرام و محسن محمدی

قیمت : رایگان - غیر قابل فروش - اشتراک گذاری محتوا با ذکر منبع بلامانع می باشد

آنچه در این کتاب به رایگان می آموزید:

1 - تناسب اندام چیست
2 - مقابله با استرس و داشتن اندامی ایده آل
3 - تناسب اندام در خانه
4 - تناسب اندام با وزنه
5 - تناسب اندام بدون وزنه
6 - یوگا و تناسب اندام
7- راز تناسب اندام داشتن کمری باریک و شکمی خوش فرم
8 - تناسب اندام و عضله سازی به کمک گیاهان
9 - ورزش زومبا برای به دست آوردن تناسب اندام
10 - بدست آوردن تناسب اندام با طب سوزنی

داشتن اندامی زیبا آرزوی هر فردی است . اندامی که نه چاق باشد و نه لاغر . اندامی زیباست که متناسب باشد و عضلات به خوبی خود را نمایان کنند . داشتن تناسب اندام ، حس خوبی به افراد می دهد و اعتماد به نفس را بالا می برد . اندامی موزون و متناسب نشان دهنده سلامتی صاحبش می باشد.

کسی که به فکر حفظ سلامتی بدن خود نیست به زودی با بی توجهی به خویش تناسب اندامش را از دست خواهد داد و انجام امور روزمره برایش سخت تر می شود.

با ساده ترین روشها و امکانات می توانید تناسب اندام خود را حفظ کنید.

به یاد داشته باشید که تناسب اندام با لاغر شدن اندام تفاوت اساسی دارد. برخی از افراد دارای اضافه وزن هستند در حالیکه عده ای از کمبود وزن رنج می برند . بعضی دارای اندامی شل و افتاده هستند و پیرتر از سن واقعی به نظر می رسند . افراد بسیاری از قد و وزن مناسبی برخوردارند در حالیکه شکم بزرگی دارند . هدف ما در این زمینه تناسب اندام ایده آل برای همه افراد است.

در این نوشتار سعی شده **10** تکنیک بی نظیر برای تناسب اندام را بررسی کنیم . روشها و راهکارهایی که با عمل بدان ها می توانید تناسب اندام خود را به دست بیاورید ، به صورتی عملی و امکان پذیر آموزش داده می شود.

1 (تناسب اندام چیست ؟



الف) تعریف تناسب اندام

تناسب اندام به معنای همخوانی اندام بدن نسبت به دیگر اندام و همچنین نسبت به قامت می‌باشد. بنابر این رشد بی رویه از لحاظ توده چربی و یا حجم عضلانی اندام را از تناسب خارج می‌کند.

هر روزه ، تمایل به داشتن بدنی زیبا و متناسب افزایش می‌یابد در واقع افراد از نظر زیبایی شناختی علاقه مندند که در محدوده سالم وزن قرار گیرند . علاوه بر آن موقعیت استخوان‌ها، عضلات و بافت چربی از عوامل مؤثر در شکل گرفتن اندام افراد است.

استخوان ها جثه را شکل می‌دهند و عضلات می‌بایست با توزیع حجمی متناسب در بدن قرار گیرند تا تناسب در قسمت های مختلف بدن حفظ شود.

در مورد بافت چربی و توزیع آن در بدن ، بیشترین تغییر را می‌توان انجام داد . اندازه بافت چربی توسط تعادل انرژی در بدن قابل تغییر است.

ب) پنج دشمن تناسب اندام کدامند؟

دشمن شماره یک : بی‌خوابی



بر اساس تحقیقات انجام شده باید روزانه حداقل 6 و حداکثر 9 ساعت خوابید. خواب کمتر یا بیشتر از این ساعات می‌تواند خطر اضافه وزن و دیابت را افزایش دهد.

با کمبود خواب میزان هورمون‌های «چربی سوزی» مانند تستوسترون و هورمون رشد نیز کاهش می‌یابد. همچنین باعث افزایش میزان هورمون اشتها می‌شود و هورمون سیری یا همان لپتین را هم کم می‌کند.

دشمن شماره دو : آلودگی

ترکیبات شیمیایی که همه‌ی ما در طول روز سر و کار داریم می‌توانند نظم کنترل وزن بدن ما را به هم بزنند. فتالات ها و بیسفنول A جزو ترکیباتی هستند که خطر ابتلا به چاقی را بالا می‌برند.

دشمن شماره 3 : سیستم حرارتی و هوای مطبوع

دمای بدن انسان در هر هوایی 37 درجه است در هوای گرم برای مقابله با گرما بدن عرق می کند برای اینکار بدن انرژی زیادی لازم دارد که باید از طریق مواد غذایی تأمین شود و زمانی که هوا سرد است بدن تلاش زیادی برای جبران دمای از دست رفته می کند جریان خون، تنفس و هضم غذا باعث تولید گرما شده و به حفظ دمای ثابت بدن کمک می کنند . اگر در تابستان محیط را بیش از حد خنک نگهداریم و یا در زمستان محیط را بیش از اندازه گرم کنیم . بدن هیچ تلاشی برای حفظ دما انجام نمی دهد و نتیجه این می شود که ما در طول سال کالری کمتری برای مقابله با گرما یا سرما از دست می دهیم. اما

دشمن شماره 4 : دخانیات

سیگار کشیدن باعث بی اشتهایی کاذب شده و همچنین متابولیسم بدن را بالا می برد و کالری بیشتری از دست می رود با ترک سیگار که کاری بسیار پسندیده است سلامت بدن را به دست خواهید آورد هر چند به طور موقت چاقی در پی خواهد داشت که به مرور و با تنظیم برنامه غذایی و ورزش مشکل برطرف می شود.

دشمن شماره 5 : داروها

داروهای هورمونی که حاوی دز بالای استروژن و پروژسترون هستند توده چربی بدن را بیشتر می کنند . داروهای اعصاب ، آرام بخش ها ، داروهای ضدافسردگی ، اشتهای را زیاد می کنند و در ضمن باعث افزایش انسولین می شوند.

در بسیاری از بیماری ها مثل بیماری تیروئید ، داروهایی استفاده می شود که باعث چاقی نا خواسته می شود و در بیماری های مزمن و صعب العلاج هم داروهای به کار رفته در شیمی درمانی و غیره لاغری مرضی را در پی خواهد داشت.

به طور کلی در یک بدن سالم می توان تناسب اندام را به دست آورد و بیماری و مصرف دارو اندام را هم تحت تاثیر قرار می دهد.

2) مقابله با استرس و داشتن اندام ایده آل



استرس واکنش جسمانی ، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که گاهی با فشار روانی همراه است . وقتی فشار روانی شدید ، مداوم و طولانی باشد موجب بروز بیماری می گردد.

تحقیقات نشان میدهد افرادی که به طور مداوم تحت استرس قرار می‌گیرند حدود پنج کیلوگرم در سال اضافه وزن پیدا می‌کنند که عمدتاً به صورت چاقی شکمی و توده چربی دیده می‌شود.

استرس ، ترشح هورمون کورتیزول را زیاد می‌کند که موجب تحلیل رفتن ماهیچه‌ها و کاهش سروتونین می‌شود در نتیجه فرد تمایل به مصرف مواد شیرین پیدا می‌کند . با از دست دادن ماهیچه‌ها و مصرف بیش از حد مواد شیرین ، تناسب اندام از بین میرود و بدن شل و افتاده به نظر میرسد.

با رعایت نکاتی ساده می‌توان استرس را از بین برد و یا به حداقل رساند :

از عوامل تنش‌زا دوری کنید به طبیعت بروید به پارک، ساحل و جنگل رفته و قدم بزنید. این کار سبب می‌شود موقعیت‌های تنش‌زایی را که در آن قرار دارید ، کنار گذاشته و فراموش کنید.

به فکر سلامت روح و روان خود باشید خواب کافی و تنفس صحیح داشته باشید.

بهترین روش برای کاهش استرس ، ورزش کردن است ورزش به طور واقعی از فشار روانی کم می‌کند.دوید و تمام تمرکزتان بر دویدن باشد نتیجه مثبتش را خواهید دید.

3 (تناسب اندام در خانه



خانه تان می تواند شما را چاق کند . خانه می تواند موجب بی تحرکی ، تنبلی و حتی پرخوری شود . با انجام تمریناتی ساده در خانه سلامتی بدن را حفظ کنید شادی و نشاط را تجربه کنید و در نتیجه تناسب اندام خود را بدست آورید .

الف) حرکت پروانه (جامپینگ جک)



صاف بایستید به طور همزمان دست ها را به بالای سر برده و پاها را دو برابر عرض شانه از هم باز کنید. این حرکت را با پرش و پشت سر هم انجام دهید به مدت یک دقیقه.

ب) حرکت زانوی خمیده



پای راست را روی یک حوله قرار دهید و دستها را پشت سر قلاب کنید ، آرنج کاملا باز باشد . سپس پای راست را خم کنید و همزمان پای راست را به عقب ببرید تا پاها عمود بر هم قرار گیرند . پا را کمی فشار داده و دوباره به حالت ایستاده برگردید **30** ثانیه این حرکت را تکرار کنید سپس حرکت را با پای چپ ادامه دهید.

(ج) حرکت زانو بالا



مستقیم بایستید ، دستها را کاملا صاف در روبروی خود نگه دارید کف دستها به سمت پایین باشند. یکی از زانوها را خم کنید . بلافاصله زانوی بعدی را خم کنید فاصله تعویض پاها باید خیلی کوتاه و سریع باشد. در این حرکت عضلات شکم را منقبض کنید . این حرکت را **30** ثانیه انجام دهید . مراقب حفظ تعادل خود باشید.

4 (تناسب اندام با وزنه



الف) پرس سینه با دمبل بر روی میز صاف



بر روی یک نیمکت دراز بکشید پاها روی زمین باشد. دست ها را به آرامی خم کنید و دمبل ها را تا جایی پائین بیاورید که در کنار سینه شما قرار گیرد. دمبل ها را از دو طرف سینه بالا بیاورید و نزدیک هم کنید . حرکات را کنترل شده و آرام انجام دهید.

(ب) لانچ همراه با حرکت جلو بازو - تقویت عضلات باسن، پاها و دوسر بازو



دمبل ها را در دست بگیرید ، با پای راست به سمت جلو یک گام بردارید و زانو را خم کنید، همزمان حرکت جلو بازو را نیز انجام دهید . به حالت اولیه برگردید و دست ها را پایین بیاورید . حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

ج) سرشانه با دمبل به حالت خمیده



دمبل ها را در دست گرفته از ناحیه کمر خم شوید پشت را صاف و سر را بالا نگه دارید. در حالی که کف دست ها رو به هم است و آرنج ها کمی خمیده اند دمبل ها را تا سطح سرشانه بالا بیاورید. دمبل ها را به آرامی پایین آورید و به حالت اول بازگردید.

5) تناسب اندام بدون وزنه

با انجام ورزش هایی بدون وزنه نیز می توانید به تناسب اندام ایده آل برسید چگونه؟ در ادامه آموزش ها با ما همراه باشید.

الف) تمرین طناب زدن - تقویت عضلات ران ، ساق پا ، شانه‌ها، پشت و سیستم هواری



طناب زدن ورزش کم هزینه ای است که می توان آن را در یک فضای کوچک اجرا کرد .
طناب زدن عضلات بزرگ و مهم بدن را درگیر می کند و موجب تقویت عضلات و تاندون
ها می شود.

یک پای خود را وسط طناب بگذارید ، سپس دسته های طناب را بالا بیاورید ، اگر طول
طناب برای شما مناسب باشد ، باید تا وسط قفسه سینه تان بالا بیاید .

ب) دوچرخه سواری تقویت عضلات پایین تنه ، سینه و بازوها



کافیست یکبار امتحان کنید تا برای همیشه عاشقش شوید . دوچرخه سواری چه بیرون از خانه و چه با دوچرخه ثابت ، علاوه بر تناسب اندام بر سلامت روانی و کارکرد مغز هم تاثیر می گذارد . هر ساعت دوچرخه سواری 500 کالری می سوزاند . در واقع هم چربی می سوزانید و هم عضله اضافه می کنید .

ج) شنا - تقویت عضلات شانه ای کتف ، کول و سیستم هواری



اگر نوع شنا کردن ما با سرعت متوسط و در مسافت طولانی باشد، بیشتر به سمت لاغری می رویم و اگر نوع شنا کردن ما قدرتی ، یعنی با سرعت بیشتر و در مسافت و زمان کمتری باشد ، به سمت افزایش وزن پیش می رویم. با شنا کردن تناسب اندام و هماهنگی کار عضلانی و انعطاف پذیری مفاصل بیشتر خواهد شد. در شنا کردن انواعی از حرکات

وجود دارد که می توان با استفاده از آنها چربی های موضعی را کاهش داد. هفته ای سه روز شنا کردن به خصوص برای تناسب اندام مناسب است.

6) یوگا و تناسب اندام

یوگا ورزش روح و جسم است، فعالیتی که به شما امکان می دهد با سرعت مناسب خودتان ورزش کنید و هر چقدر دوست دارید به خودتان فشار بیاورید و به تناسب اندام ایده آل برسید

تمرین ۱ قایق : تقویت عضلات شکم



به پشت بخوابید، دست ها را کنار باسن بگذارید. زانو ها خم ، کف پا روی زمین. در هنگام بیرون دادن نفس عضلات شکم را سفت کنید ، بدین طریق که ناف را بداخل بکشید. نفس بکشید. ساق پا را بالا بیاورید. در هنگام ، بازدم ، سر و دست ها بالا بیایند نفس بکشید،

توجه داشته باشید، سر و چانه را زیاد بطرف زانو نکشید. مفصل ران، زانو و قوزک پا با زاویه هستند. 5 ثانیه در این وضع بمانید. در هنگام باز دم آهسته، سر و دست ها و کف پا را روی زمین بگذارید. ۳-۵ بار تکرار کنید.

تمرین 2 : کمان



بروی شکم بخوابید. دست ها را به عقب دراز کنید. عضلات باسن را منقبض کنید. در بازدم بالا تنه را بلند کرده و با دست ها مچ پا را بگیرید. پاها را کمی دیگر بالا بکشید،

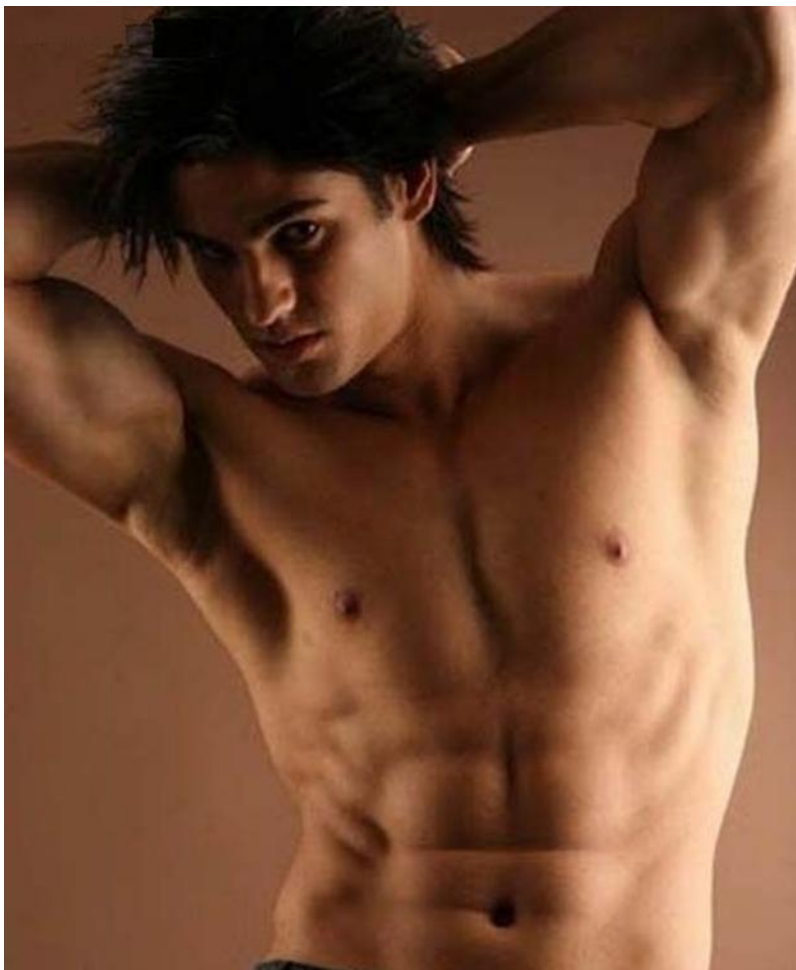
طوری که ران ها از زمین بلند شوند نفس بکشید **5** ثانیه در این وضع بمانید. سپس تمام عضلات را شل کنید. دست و پا را کاملاً بکشید.

تمرین 3 : بالا تته خم



روی دو پا ایستاده، زانو ها خم . عضلات ران منقبض. دست ها را از طرفین بدن بلند و بالای سر ببرید. زانو ها خم و باسن را به عقب ببرید. بالاتنه را به جلو خم کنید. سعی کنید با دست ها زمین را لمس کنید. سر را کاملاً شل پائین بیاندازید. ستون فقرات آرام و ریلکس می شود. یک دقیقه در این حالت بمانید، سپس با تکیه دادن دست ها روی ران ها، به آرامی به حالت اول برگشته و پشت را صاف کرده و بکشید.

7 (راز تناسب اندام داشتن کمری باریک و شکمی خوش فرم



مرکز بدن، قسمت میانی و مهم بدن ماست و واقعیت این است که اعتماد افراد با کاهش دور کمر بیشتر می شود. داشتن شکمی بزرگ و نازیبا مساله ای آزار دهنده است که هیچکس دوست ندارد درگیرش باشد. اگر به دنبال راه هایی برای به دست آوردن شکمی صاف، زیبا و کمری باریک هستید:

الف) به خورد و خوراکتان توجه کنید

تعداد وعده های غذای خود را افزایش دهید - صبحانه را حذف نکنید - در انتخاب مواد غذایی خود دقت کنید - آرام غذا بخورید - زیاد آب بنوشید - خواب کافی داشته باشید - استرس نداشته باشید - نمک مصرفی خود را کاهش دهید - چربی های خوب را مصرف کنید.

ب) فعالیت ورزشی مناسب و کافی داشته باشید

در ادامه چند ورزش مفید و موثر برای داشتن شکمی خوش فرم و کمری باریک را آموزش می دهیم.

Bicycle Crunch - مخصوص آب کردن شکم و پهلوها



کاملاً صاف به پشتتان بخوابید و دستهایتان را پشت سرتان قرار دهید. پاهایتان را بالاتر از زمین قرار دهید. زانوی راست را جمع و به سرتان نزدیک کنید. بدنتان را جوری جمع کنید

که بازوی چپ به زانوی راست برسد. حالا پای راست را صاف کنید و همین کارها را برای طرف دیگر انجام دهید. زانوی چپ را به بازوی راست برسانید. برای یک دور **15** تا **20** بار این کار را انجام دهید در این تمرین نباید گردن را فشار دهید.

shkum w pehlouha - russian twists



با پشت کشیده روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید. زانوها را کمی خم کرده و کف پا را به زمین بچسبانید. پشتتان را خم کنید طوری که کمی کمتر از **90** درجه خم شود. توپ یا

وزنه **2 تا 4** کیلویی در دستهایتان نگه دارید و بدن را به راست بچرخانید. بدن را به حالت عادی برگردانده و همین کارها را برای سمت چپ بدن انجام دهید. **20 تا 25** بار تکرار کنید. با انجام حرکت صحیح فشار زیادی روی شکم و پهلوها حس خواهید کرد.

Capoeira Butt Builder - تاثیر روی شکم



پنجه ها، زانو و کف دست ها روی زمین باشد درست مثل تصویر. دست ها در راستای شانه و کشیده باشد پای راست را به سمت راست بدن بچرخانید تا موازی زمین باشد سپس پای راست را **90** درجه خم کنید . دم و بازدم فراموش نشود به حالت اولیه برگردید .

برای مدت ۳۰ ثانیه ادامه دهید و سپس در جهت مخالف حرکت را تکرار کنید.

8) تناسب اندام و عضله سازی به کمک گیاهان

حتما می دانید که تغذیه مناسب در تناسب اندام نقش مهمی دارد در این میان نقش پروتئین در رشد عضلات بسیار حیاتی است. هرچند منبع سرشار پروتئین گوشت قرمز می باشد ولی مصرف زیاد گوشت می تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد. برای جذب مواد مغذی لازم برای افزایش عضلات می توانید به شیوه ای سالم و از گیاهان استفاده کنید. اگر به دنبال گیاهانی برای عضله سازی هستید می توانید از سبزیجات اشاره شده در ادامه مطلب استفاده کنید.

الف) چغندر و برگ های چغندر



چغندر سرشار از نیترات و آنتی اکسیدان ها است و نقش مهمی در زمانی که ورزش های سنگین انجام می دهیم بر عهده دارد بخصوص در مواقعی که بدن به اکسیژن رسانی نیاز دارد . نیترات های غذایی در بدن ما به اکسید نیتریک تبدیل می شوند که برای بهبود عملکرد قلب مفید است و شرایط را برای ورزش های سنگین تر و طولانی تر آماده می کند. مصرف چغندر و برگ های آن روشی مطمئن برای تقویت سالم بافت های عضلانی است. **چغندر** را رنده و برگ های آن را خرد کرده و به سالادها و غذاهایتان اضافه کنید.

ب) جوانه ها



جوانه ها سرشار از مواد مغذی ضدالتهاب هستند که به بدن در جذب اسیدآمینو های پروتئین ها کمک می کنند. گلوکورافانین و سولفورفان به احیای عضلانی کمک می کند. به این ترتیب نیز بعد از جلسات ورزشی کمترین میزان درد عضلانی ایجاد می شود. از آن ها داخل سالادها ، ساندویچ یا اسموتی ها استفاده کنید.

ج) نخود فرنگی



این نخودهای تازه و سبز به طور مؤثری در افزایش حجم عضلانی نقش دارد چون حاوی پروتئین های گیاهی زودهضم است. نخود فرنگی همچنین سرشار از اسیدآمینها و گلوتامین است که به احیای عضلانی بدن از ورزش کمک می کنند. مصرف نخود فرنگی علاوه بر کمک به رشد عضلانی به احیای زودهنگام آن ها نیز کمک می کند. از این نخودهای تازه در سوپ ها و خورش ها استفاده کنید یا اینکه مکمل پودر پروتئین نخود را در اسموتی هایتان ریخته مصرف کنید .

د (جلبک اسپروئینا



اسپروولینا نوعی جلبک سبزودارای اسیدآمینه های مفید برای متابولیسم است. همچنین منبع خوب ویتامین ب 6 می باشد. اسیدآمینه ها به همراه این ویتامین کمک زیادی به تجزیه کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها کرده و آن ها را به منبع انرژی مورد نیاز بدن تبدیل می کنند. این مسئله در روند عضله سازی مهم است چون هرچه بدن بتواند سریع تر چربی ها و کربوهیدرات ها و پروتئین ها را به انرژی تبدیل کند شما می توانید عضلات بیشتری داشته باشید. پودر اسپروولینا در داروخانه ها و عطاری ها عرضه می شود.

ه (اسفناج



اسفناج به تقویت قدرت عضلانی کمک می کند. چون سرشار از آرژنین است. این اسیدآمینه باعث تحریک ترشح هورمون رشد می شود. مصرف مکمل هورمون های رشد باعث ایجاد عوارض جانبی زیادی در بین ورزشکاران می شود. با مصرف اسفناج که سرشار از مواد مغذی است به ترشح بیشتر هورمون رشد کمک کنید.

و جعفری ، تره فرنگی و پیازچه



جعفری، تره فرنگی و پیازچه منبع لیزین هستند. این اسیدآمین به رشد و احیای بافت های رابط لیگامنت ها و غضروف ها کمک می کند. و اثرات خسته کننده ی ورزش در این بخش ها را کاهش می دهند .

9) ورزش زومبا برای به دست آوردن تناسب اندام



یکی از روش های تناسب اندام به همراه شادی و نشاط ورزش زیبا و ریتمیک زومبا می باشد . از تلفیق چهار سبک ریتم های میرنگه ، رگی تون ، سالسا ، کالیپسو و کومبیا حرکت موزون و ورزش ریتمیک زومبا به وجود می آید . در این ورزش حرکت ها و تکنیک ها تأثیر مستقیمی برروی اندام های مختلف دست، پا، بازو، ران و ستون فقرات دارند . تمامی ماهیچه های حرکتی ساق پا، رانها و بازوها و حتی وریدهای شکمی تحت تأثیر این ورزش قرار گرفته و از افزایش چربی در اطراف این قسمتها جلوگیری می کند و موجب

کشش ماهیچه ای شده و تناسب اندام را با توجه به اسکلت و استخوان بندی افراد ایجاد می کند.



این ورزش که کاملاً هوازی می باشد و موجب کاهش وزن در هر سنی و زیبایی اندام با هر نوع استخوان بندی می گردد و هیچ فشاری بر روی مفاصل و مناطق حساس مثل زانوها، آرنجها، مچ دست و پا وارد نمی شود. این حرکات با ریلکسی کامل و نشاط سرشار حاصل

از دم و بازدم مناسب همراه است. **زومبا موثرین شکل تمرین مقاومتی است.** نه تنها به شما کمک میکند که ماهیچه های خود را فعال نگه دارید، بلکه به شما کمک می کند تا چربی

بسوزانید و عضلات بدن را تقویت کنید

ورزش زومبا به 2 بخش تقسیم می شود: Zumba dance , Zumba fitness

الف (zumba fitness



ورزش هوازی محسوب میشود و حرکات بر اساس ایروبیک پیشرفته طراحی شده است تفاوتی که زومبا با ایروبیک دارد در هماهنگی دست و پا و چرخش یا ضربه زدن با قسمت میانی بدن است. در زومبا فیتنس از دمبل و حرکات قدرتی استفاده می شود.

ب (zumba dance



حکم آموزش رقص را دارد و از حرکات قدرتی استفاده نمی شود. هماهنگی اعضای بدن و

چربی سوزی به همراه دارد و بدون رژیم غذایی تناسب اندام را ایجاد می کند

10) بدست آوردن تناسب اندام با طب سوزنی



تناسب اندام با طب سوزنی همواره مورد توجه طب سنتی بوده . در طب سوزنی با آزاد سازی هورمون های مغزی سوخت و ساز بدن تنظیم میشود. بافت های غضروفی و استخوانی و تاندون ها و اندام ها ترمیم می گردند. خون رسانی نیز در فرد سریع تر و در نتیجه انرژی چند برابر می گردد و انگیزه برای فعالیت فیزیکی و ورزش بیشتر می شود .



پزشک سوزن‌هایی را در قسمت‌های مختلف بدن فرو کرده تا به این طریق عملکرد سوخت و ساز بدن را بهبود دهد. قرار دادن سوزن‌های نازک یک بار مصرف در نقاط تعیین شده در جلسه معاینه بدن باعث ایجاد جریان آزادانه انرژی چی در بدن می‌شود. **این کار باعث تشویق شدن بدن جهت بازسازی و اصلاح جهت رسیدن به وزن نرمال می‌شود**



از طریق تناسب اندام با طب سوزنی می توانید به راحتی چاق یا لاغر شوید . طب سوزنی تاثیر مستقیمی بردستگاه گوارش و سیستم عصبی دارد. در صورت کاهش وزن به راحتی به وزن سابق خود بر نمی گردید و همچنین کسی که افزایش وزن پیدا کرده به راحتی وزن خود را از دست نمی دهد. در روش تناسب اندام با طب سوزنی سلول های ایمنی بدن تقویت می گردند طب سوزنی نیازمند رژیم تغذیه ای مربوط به خود است که می تواند باعث بهبود عملکرد طب سوزنی و نیز سرعت یافتن در بدست آوردن سلامتی بدن گردد.

✚ با آرزوی شادی و سلامتی برای شما دوست خوبم

با سپاس : شهرام و محسن محمدی

سایت اندام زیبا

WWW.ANDAMZIBA.COM

1395