

# لاغری سریع برای خانم‌ها

## رایگان

آخرین راه حل برای لاغری  
همیشگی و بدون هیچ تجهیزات



صادق صالحی زاده  
[www.fitnessmazares.ir](http://www.fitnessmazares.ir)

لاغری

سریع برای خانم‌ها!

صادق صالحی زاده

موتور بدن خود را روشن کنید

در این کتاب بارها بدن را به موتور یک خودرو تشبیه می‌کنم. برای مصرف کردن سوخت باید چه کار کنیم؟ بله درست است. باید خودرو را روشن کنیم تا موتور شروع به استفاده از سوخت کند. حال فرض کنید چربی‌های ذخیره شده در بدن همان سوخت خودرو باشند! برای مصرف کردن این چربی‌ها باید موتور بدن را روشن کنید. برای روشن کردن این موتور می‌توانید ورزش کنید. احتمالاً این سؤال در ذهنتان پدید آمده که چرا باید ورزش کنم؟ شاید با خود بگویید پاسخ من این است که با ورزش کردن سالم‌تر می‌شوید و بیشتر عمر می‌کنید!

خیر. این دو پاسخ، دیگر کلیشه‌ای شده‌اند. پاسخ من به این سؤال از منظر علمی است. با اجرای حرکات ورزشی کالری سوزی شما افزایش می‌یابد. در پی افزایش کالری سوزی، اگر کالری دریافتی از طریق مواد غذایی ثابت بماند (در فصل سوخت‌رسانی به موتور بدن صحبت می‌شود)، شما شاهد شکست چربی‌ها در نبرد تناسب‌اندام هستید. علاوه بر این با اجرای حرکات ورزشی مختلف که در طول این کتاب صحبت می‌شود می‌توانید به عضلات بدنتان فرم بهتری بدهید.

## انواع تمرینات

در علم ورزش با توجه به سوخت‌های مصرفی هر تمرین، تمرینات را به دو دسته هوازی و بی‌هوازی تقسیم می‌کنیم.

## تمرینات هوازی

تمرینات هوازی به تمریناتی گفته می‌شود که بدن برای تولید انرژی برای انجام آن‌ها از اکسیژن استفاده می‌کند. به همین سادگی!

## تمرینات بی‌هوازی

تمرینات بی‌هوازی، برخلاف تمرینات هوازی، بدون مصرف اکسیژن انجام می‌شوند و معمولاً به تمریناتی گفته می‌شود که در مدت‌زمان کمتری انجام می‌شود. مثل تمرینات با وزنه که در آن از تکرارهای کم استفاده می‌شود. در ادامه چند نمونه از تمرینات بی‌هوازی که می‌توانید در منزل بدون امکانات انجام دهید هم ارائه می‌شود.

## تمرینات هوازی مهم‌تر هستند یا بی‌هوازی؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که هر دو نمونه از تمرینات هوازی و بی‌هوازی دارای اهمیت یکسانی هستند. برخی از متخصصین به اشتباه تمرینات هوازی را مضر و بی‌اهمیت می‌پندارند و برخی دیگر از تمرینات بی‌هوازی فراری هستند.

تمرینات هوازی از فوایدی برخوردار هستند که به هیچ‌عنوان قابل چشم‌پوشی نیست. در تمرینات هوازی مثل دویدن یا دوچرخه‌سواری و ... عملکرد قلب تقویت می‌شود و گردش خون در بدن افزایش می‌یابد. از طرفی

طبق تحقیقات زیادی که در این خصوص انجام شده کالری سوزی بیشتری به همراه دارند که برای هدف کاهش وزن بسیار کمک کننده است.

در طرف مقابل، تمرینات بی‌هوازی قرار دارند که سوخت‌وساز بدن را تا ساعت‌ها بعد از تمرین بالا نگه می‌دارند. از طرفی از این تمرینات برای تقویت عضلات استفاده می‌شود که به فرم دهی و افزایش سلامت بدن کمک می‌کند.

### چطور شروع کنم؟

سخت‌ترین مرحله! می‌دانم که این مرحله از تمام مراحل این کتاب سخت‌تر است. اما چه کار می‌شود کرد؟ باید شروع کنید و باید شروع کنید و بازهم باید شروع کنید.

اگر تصمیم قاطعانه گرفته‌اید که تا مدتی دیگر خوش‌اندام شوید باید شروع کنید. تصور کنید زمانی که به اندام ایده آل خود نزدیک شدید چقدر از اطرافیان، شما را تشویق می‌کنند. برای خود انگیزه بسازید و از همین امروز شروع کنید. شنبه را رها کنید. اگر امروز پنجشنبه است مشکلی نیست از همین امروز شروع کنید. بدنتان باید بداند که تصمیمتان قطعی است.

باید از همین امروز شروع کنید.  
شاید شنبه یا فردا دیر باشد.

## مثال‌هایی برای تمرینات بی‌هوازی

همان‌طور که پیش‌تر خدمتتان عرض کردم، تمرینات بی‌هوازی به تمریناتی گفته می‌شود که بدن برای تولید انرژی از اکسیژن استفاده نمی‌کند. علاوه بر این گفتیم که این حرکات از اهمیت خاصی برای ما برخوردار هستند چرا که با افزایش سوخت‌وساز بدن تا ساعت‌ها بعد از تمرین، شاهد چربی سوزی خواهیم بود. از طرفی باعث می‌شود بعد از اینکه خرمن چربی‌ها را از روی بدنتان برداشتید بدنی خوش‌فرم به نمایش بگذارید. اگر با این حرکات به بدنتان فرم ندهید بعد از لاغری، دست و پاهای لاغری خواهید داشت که به آن دست و پای ملخی می‌گوییم.

پس تاکنون متوجه شدیم که هر طوری که هست باید از این تمرینات استفاده کنیم حتی اگر تاکنون ورزش نکرده‌ایم.

## حرکات تمرینات بی‌هوازی

قرار شد که از تمریناتی استفاده کنیم که به هیچ امکاناتی نیاز نداشته باشد که حتی در سفر یا در محل کار به راحتی قابل انجام باشند. اما اگر امکانات تمرین مثل دمبل یا کش بدن‌سازی دارید در برخی از این حرکات می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید تا تأثیر تمرین را افزایش دهید.

از حرکات بی‌هوازی ابتدای تمرین استفاده کنید. یعنی زمانی که شروع به ورزش کردید چند حرکت از این تمرینات را انجام می‌دهید



**اسکات:** این حرکت یکی از بهترین حرکات برای تقویت قسمت پایین تنه است. پس از این حرکت به هیچ عنوان غافل نشوید. بهترین زمان برای انجام این حرکت ابتدای تمرین بعد از گرم کردن است. در اجرای این حرکت سعی کنید خیلی آرام بنشینید و خیلی آرام بلند شوید. برای اجرای هیچ حرکتی عجله نکنید. دقت داشته باشید در اجرای این حرکت باسن خود را به عقب متمایل کنید و توجه داشته باشید که زانوها از نوک پنجه پا زیاد از حد تجاوز نکنند.



**لانگز یا قیچی:** این حرکت همانند اسکات یک حرکت بسیار مناسب برای تقویت پایین تنه است. در اجرای این حرکت هم حداکثر تمرکز را به خرج دهید. اگر در اجرای این حرکت دچار مشکل می‌شوید می‌توانید اجرای این حرکت را دو هفته به تأخیر بی‌اندازید تا با اجرای سایر حرکات عضلاتتان آمادگی لازم را بیابند.



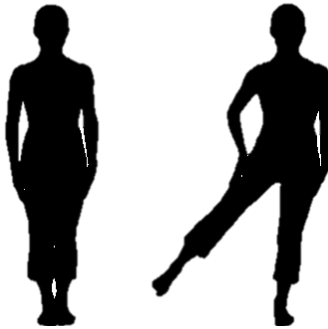
پل باسن: این حرکت مخصوص تقویت عضلات باسن و فیله کمر است. نکته ضروری در مورد این حرکت مکث در حالتی است که باسن کاملاً منقبض است. یعنی دقیقاً قبل از زمانی که تصمیم به پایین آوردن باسن گرفتید، مکث کوتاهی داشته باشید و به صورت ارادی این عضله را منقبض (سفت) کنید.



لگد به پشت: این حرکت نیز برای تقویت عضلات باسن است. پا را خم کنید و به عقب لگد بزنید. نکته مهم در اجرای این حرکت مکث در حالتی است که پایتان را کامل بلند کرده‌اید.



**لگد به طرفین:** حرکت لگد به طرفین یا هیپ ابداکشن برای تقویت کناره‌های عضلات باسن مفید است. می‌توانید مانند تصویر از دست موافق نیز برای ایجاد فشار کمک کنید تا حرکت برایتان سخت‌تر شود. در همین حرکت هم مکث کوتاه زمانی که پایتان را بالا آوردید عالی است.



**ساق ایستاده:** این حرکت نیز یکی از عضلات مهم پا یعنی عضلات ساق را تحریک می‌کند. نکته مهم در مورد اجرای این حرکت مکث در حالتی است که کاملاً روی پنجه پا ایستاده‌اید. برای ایجاد تعادل از یک جسم کمکی مثل دیوار، صندلی یا میز کمک بگیرید اما سعی نکنید برای ثقل از آن استفاده کنید. اگر بتوانید این حرکت را روی پله انجام دهید و کمی از سطح پله، پاهایتان را پایین‌تر بیاورید فشار کامل‌تری به این عضلات خواهد آمد. مقدار پایین آمدن باید به حدی باشد که کشش در قسمت ساقتان را احساس کنید.



### تمرینات بالاتنه

همان‌طور که می‌دانید بدن به دو قسمت بالاتنه و پایین‌تنه تقسیم می‌شود. هر دو گروه عضلات از اهمیت بالایی برخوردار هستند که باید به هر دو گروه توجه ویژه‌ای شود. عده‌ای فکر می‌کنند تمرینات بالاتنه مخصوص خانم‌ها نیست! اما این‌گونه نیست. تمرینات بالاتنه منجر به فرم دهی و پیشگیری از

افتادگی پوست در نواحی مختلف به خصوص بازوها می‌شوند. احتمالاً دوست ندارید با لاغر شدن پوست بدنتان شل شود یا قسمت پشت بازویتان شل و افتاده باشد.

احتمالاً متوجه شده‌اید که چرا برخی از بانوان که خودسرانه تمرین می‌کنند دچار مشکلاتی چون شل شدگی بازوها می‌شوند. هشدار می‌دهم که زمانی که شل شدگی بازوها اتفاق افتاد بازگشت و اصلاح آن کمی سخت می‌شود. پس در این مرحله از تمرینات بالاتنه صرف‌نظر نکنید. یقیناً استفاده از یک برنامه تغذیه اصولی می‌تواند شما را در این مسیر کمک کند.

تمرینات بالاتنه منجر به فرم‌دهی و پیشگیری از افتادگی پوست در نواحی مختلف به خصوص بازوها می‌شوند.

شنا سوئدی زانو روی زمین: یکی از بهترین حرکات برای تقویت عضلات بالاتنه حرکت شنا سوئدی است. این حرکت سطوح مختلفی دارد که آسان‌ترین نمونه آن مثل تصویر است. شما می‌توانید در سطوح بالاتر زانوهایتان را از روی زمین بلند کنید و فشار را افزایش دهید. دقت کنید این حرکت را باید کامل انجام دهید یعنی تا نزدیکی سطح زمین پایین بروید. در خصوص همین حرکت یک هشدار هم باید داده شود. به هیچ‌عنوان آرنج خود را کاملاً صاف (قفل) نکنید



دیپ: حرکت بعدی برای تقویت عضلات بالاتنه حرکت دیپ است. اول پیشنهاد می‌کنم که تکیه‌گاهتان را با دقت انتخاب کنید تا در اثر فشار بر گوشه تکیه‌گاه، مشکلی مثل بلند شدن تکیه‌گاه و زمین خوردن برایتان پیش نیاید. دقت داشته باشید اگر دست‌هایتان هنوز ضعیف است این حرکت را بعد از چند هفته شروع کنید تا عضلاتتان کاملاً آماده انجام این حرکت شود. نکته مهم این است که نباید بیش‌ازحد در این حرکت پایین بیاید. بهترین معیار می‌تواند زاویه آرنج باشد که تا زاویه نود درجه کافی است.





**پلاور:** در این حرکت مانند تصویر روی زمین بخوابیده و دست‌ها را تا بالای سر ببرید و دوباره برگردانید. می‌توانید از دو جسم مثل توپ یا بطری آب در دست استفاده کنید.



**سوپرمن:** روی زمین به صورت دَمَر دراز بکشید سپس دست و پا را هم‌زمان از روی زمین بلند کنید. وقتی که بدن‌تان از زمین جدا مکث کوتاهی کنید و دوباره به حالت اولیه برگردید



## مثال‌هایی برای تمرینات هوازی

متأسفانه برخی از متخصصین نسبت به این مدل تمرینات بدبین شده‌اند. دلیل این بدبینی هم برمی‌گردد به هورمون‌هایی که حین تمرین ترشح می‌شود. البته قبول دارم که برخی از این هورمون‌ها تأثیر مخربی بر روی عضلات می‌گذارند. اگر ترشح این هورمون بیش از اندازه نباشد منجر به ایجاد مشکلات مخرب نخواهد شد. از طرفی یک ورزشکار می‌تواند اثرات تخریبی این تمرینات را با استفاده از برنامه تغذیه اصولی به صفر نزدیک کند.

## حرکات تمرینات هوازی

برای اجرای این تمرینات نیازی به تردمیل یا دوچرخه ثابت ندارید. فقط یک فضای ۱,۵ در ۱,۵ متری که داشته باشید می‌توانید به راحتی از این تمرینات استفاده کنید. گاهی اوقات هم برای تنوع پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در فضای آزاد پیشنهاد می‌شود.

در ادامه تعدادی از حرکات با هدف هوازی خدمت شما ارائه می‌شود که می‌توانید هر روز از تمرین به‌دلخواه دو حرکت را انتخاب کنید.

**زانو بلند:** در این حرکت مانند تصویر زانوهایتان را به‌صورت تناوبی و پی‌درپی به طرف شکم بلند کنید. به این صورت که یکی پای راست و یکی پای چپ.



**پروانه:** این حرکت نیز معرف حضور همه است. سعی کنید بعد از مدتی با افزایش سرعت اجرای این حرکت، شدت را افزایش دهید.



**پرش به طرفین:** حرکت پرش به طرفین یا زیگزاگ نیز حرکت دیگری است که می‌توانید به عنوان یک فعالیت هوازی از آن استفاده کنید. استفاده از مانع و پریدن روی آن می‌تواند یکی از راه‌های افزایش فشار در این حرکت باشد.



اسکی قیچی: در حرکت اسکی قیچی نیازی نیست مثل حرکت لانگز یا قیچی (که در قسمت تمرینات بی‌هوازی توضیح داده شد) به مقداری زیادی بنشینید. همین‌که جای پاهایتان را با سرعت قابل قبول عوض کنید کافی است.



لگد به پشت: با ضربه زدن پاها به باسن می‌توانید یک فعالیت هوازی مناسب را انجام دهید. با افزایش سرعت در اجرای این حرکت نیز می‌توانید شدت تمرین را افزایش دهید.



## حرکات شکم

مورد دیگری که معمولاً دچار کم‌لطفی می‌شود حرکات شکم و در کل حرکات تقویت قسمت مرکزی بدن است. عضلات شکم و راست کننده‌های ستون فقرات در این گروه قرار دارند. این گروه از عضلات تا حد بسیار زیادی از ایجاد آسیب مهره‌های کمر جلوگیری می‌کنند پس باید حتماً به این موارد توجه ویژه‌ای شود. در ادامه حرکاتی که برای تقویت قسمت‌های مختلف شکم می‌توانید استفاده کنید ارائه می‌شود. این حرکات برای هر کسی با هر مصدومیت و آمادگی بدنی قابل انجام است.

**کرانچ:** حرکت کرانچ یکی از بهترین حرکات برای تقویت عضلات شکم مخصوصاً قسمت بالایی آن است. نکته مهم در اجرای این حرکت بیرون دادن هوای شکم در حالتی است که در بالاترین نقطه قرار گرفته‌اید. دقت باشید در اجرای این حرکت مثل تصویر فقط قسمت بالایی کمر را از زمین جدا کنید.



لمس پاشنه پا تناوبی: این حرکت برای تقویت عضلات کناری شکم است. روی زمین دراز بکشید و مانند تصویر پاشنه پاها را به ترتیب لمس کنید. برای اجرای راحت تر کمی قسمت بالایی کمر را از زمین بلند کنید.



سیسر کیک: این حرکت به صورت درازکش روی زمین انجام می شود و برای تقویت قسمت پایینی شکم است. نیازی نیست که پاها را به مقدار زیاد از سطح زمین بلند کنید. نکته مهم در اجرای این حرکت این است که نفس را از شکم هرازگاهی به کلی بیرون دهید تا عضلات شکمتان بیشتر تحریک شوند.



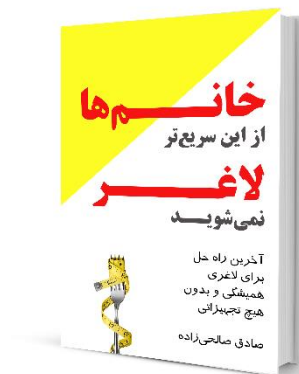
پرد داگ یا سگ پرنده: با اجرای این حرکت فیله کمر و عضلات شکم را مورد هدف قرار می‌دهید. کافی است زمانی که پا و دستتان را بالا آوردید مکث کوتاهی کنید و هوای درون شکم را بیرون دهید.





این پی دی اف رایگان، خلاصه‌ای از فصل دوم «کتاب خانم‌ها از این سریع‌تر لاغر نمی‌شوید!» بود. برای تهیه کتاب کامل به صورت فیزیکی (ارسال با پست) می‌توانید بر روی [این لینک](#) و برای تهیه ایبوک دانلودی کتاب بر روی [این لینک](#) کلیک کنید.

در کتاب «خانم‌ها از این سریع‌تر لاغر نمی‌شوید» چه می‌خوانید :



**فهرست مطالب:**

**فصل اول: شما هم می‌توانید!**

در این فصل مطالبی ارائه می‌شود که با مطالعه آن‌ها موتور انگیزشی بدنتان روشن می‌شود و سریعاً تصمیم به شروع می‌گیرید.

## فصل دوم: موتور بدن خود را روشن کنید.

در این فصل حرکات ورزشی به همراه آموزش را می‌آموزید. علاوه بر این یک برنامه تمرینی رایگان به عنوان نمونه در این فصل قرار داده شده است که با استفاده از آن می‌توانید برنامه‌ها را مطابق با شرایط خود تغییر دهید.

## فصل سوم: از گربه‌ها یاد بگیریم

نکات ارائه شده در این فصل برای پیشگیری از درد زانو و کمر و ناهنجاری‌های اسکلتی مثل قوس کمر و ... کاربرد دارد.

## فصل چهارم: سوخت‌رسانی به موتور بدن

در این فصل موارد تغذیه‌ای و تنظیم برنامه اصولی را خواهید آموخت.

## فصل پنجم: یک اشتباه، یک عمر چاقی!

مطمئناً اشتباهات باعث می‌شوند که نتایج خوبی از تلاش‌تان را مشاهده نکنید. با اصلاح اشتباهات این فصل یقیناً به نتیجه دلخواه‌تان خواهید رسید.

## فصل ششم: راز پیشرفت بدون توقف:

رازى که آشکار می‌شود تا مشکل توقف وزنى و کاهش انگیزه را برای شما حل کند.

## فصل هفتم: قاتلان انگیزه را بکش!

بی‌انگیزگی منجر به ترک تلاش و شکست می‌شود. با رعایت اصولی که در این فصل و کتاب ارائه شده، می‌توانید همیشه مثل بمب انگیزه باشید.

## فصل هشتم: موتور ماشین خود را اول گرم کنید.

برای هر کاری نیاز به آماده‌سازی صحیح دارید. برای تمرین کردن باید نیز خود را ابتدا گرم کنید. روش‌ها و حرکات ارائه شده در این فصل می‌تواند شما را به خوبی گرم کند. خوب گرم کردن منجر به افزایش کیفیت تمرین و در نتیجه کاهش وزن بیشتر می‌شود.

## فصل نهم: بخور و بخواب و لاغر شو!

فصلی که برای افزایش انگیزه و انرژی شما برنامه‌ریزی می‌کند.

## فصل دهم: خلاصه نکات مهم

### مخاطب این کتاب چه کسانی هستند؟

این کتاب برای خانم‌هایی نوشته شده است که بارها با استفاده از برنامه‌های تمرین و تغذیه‌ی مختلف یا پکیج‌های آموزش لاغری یا حتی پکیج‌های دمنوش برای لاغری تلاش کرده‌اند اما هنوز موفق نشده‌اند. از آنجاکه بارها برای

خانم‌های دارای اضافه‌وزن برنامه تنظیم کرده‌ام دقیقاً می‌دانم که مشکلات اصلی عدم پیشروی آن‌ها در چیست. گاهی اوقات کاهش انگیزه گاهی فشار گرسنگی بیش‌ازحد و عدم انطباق برنامه‌ها و کتاب‌های مختلف با زندگی شخصی هر نفر می‌توانند منجر به شکست در این مسابقه سخت شوند.

بسیاری از متقاضیان برنامه‌های لاغری از افتادگی پوست یا بی‌حالی در طول روز شکایت کرده‌اند. بنده با دقت، تمام مشکلات آن‌ها را بررسی کرده‌ام. بعد از یافتن دلایل، آن‌ها را با تجربیات و مقالات علمی جدید ترکیب کرده‌ام و در قالب همین کتاب ارائه داده‌ام. کسانی بوده‌اند که بعد از اجرای همین نکات ساده کاهش وزنی که کاملاً متوقف شده بود را دوباره آغاز کرده‌اند.

نکات ارائه شده در این کتاب یک‌مشت تئوری غیرقابل انجام و پیچیده نیستند. تمامی نکات کاملاً ساده‌سازی شده و برای هر نفر به‌طور کامل می‌تواند با توجه به شرایطش متفاوت از دیگری باشد. چراکه با یادگیری این نکات می‌توانید مانند یک مربی با اطلاعات بالا برای خودتان برنامه‌های خودتان را تنظیم کنید.

احتمالاً تا کنون محصولات مشابهی تهیه کرده‌اید اما از هیچ‌کدام پاسخ مناسبی نگرفته‌اید. یا خیلی زود تسلیم شده‌اید یا بعد از مدتی پیشرفت شما کاملاً متوقف شده است. در این کتاب اصول پایه‌ای ارائه خواهد شد که پیشرفتتان همیشگی باشد و در طرف مقابل تسلیم شدن برایتان دور از فکر باشد.

حتماً برایتان پیش آمده که بعد از اجرای تمرینات مختلف دچار درد مفاصل مثل کمر و زانو و یا حتی ناهنجاری اسکلتی مثل قوس کمر یا ...

شده‌اید. دلیل این مشکلات در کتاب کاملاً بررسی شده‌است. به شما این مزه را می‌دهم که اگر از موارد گفته شده در کتاب استفاده کنید هیچگاه شاهد این مشکلات نخواهید بود. علاوه بر این گاهی اوقات بنده به شخصه دیده‌ام کسانی که درد کمر و زانو داشته‌اند بهبود پیدا کرده‌اند.

### چرا این کتاب را نوشتم؟

همان‌طور که خدمتتان عرض کردم مطالب این کتاب در اثر بررسی اشکالات برنامه‌ها و کتاب‌هایی بوده که تاکنون دیده‌ام. افرادی که این اصول را رعایت کرده‌اند کاملاً موفق شده‌اند پس تصمیم به اشتراک این مطلب با شما گرفتم تا شما هم بتوانید حس خوب لاغری و موفقیت در راه رسیدن به تناسب اندام را مثل شاگردانم تجربه کنید. در این فصل قصد دارم به سؤالات متدوالی که تاکنون از من پرسیده شده و احتمالاً سؤال شما هم هست صحبت کنم.

این کتاب یک سری اصول علمی پیچیده نیست. این کتاب یک راهنمای ساده برای شماست. می‌توانید به‌سادگی، هر مطلب این کتاب را در زندگی خود استفاده کنید و شاهد کاهش وزن باشید. جالب است بدانید که هر بحث تمرین و تغذیه را می‌توانید با توجه به شرایط زندگی خودتان به کار ببندید.

دلیل اصلی اینکه گاهی از برنامه‌های دیگر نتیجه نگرفته‌اید رعایت نکردن اصولی مثل شدت تمرین و یا کالری برنامه تغذیه بوده که در این کتاب به صورت مفصل در مورد آن صحبت کرده‌ام.

### ناامیدی و شکست در رژیم‌های غذایی

به نظر من اصلی‌ترین دلیل شکست افراد در روند کاهش وزن، رژیم‌های غذایی است. معمولاً افراد شکست‌خورده کسانی هستند که گرسنگی‌های سختی را تجربه کرده‌اند یا خود را مجبور به خوردن غذاهایی کرده‌اند که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداشته‌اند.

بدیهی است که با پیروی از چنین شرایطی خیلی زود شکست می‌خورید. در این کتاب اصولی به شما آموزش داده می‌شود که بتوانید به راحتی رژیم تغذیه خود را با توجه به شرایط کنونی خودتان تنظیم کنید.

برای تهیه کتاب کامل به صورت فیزیکی (ارسال با پست) می‌توانید بر روی [این لینک](#) و برای تهیه ایبوک دانلودی کتاب بر روی [این لینک](#) کلیک کنید.