

Namık Ekin

KADIN

*Egzersiz
ve Spor*



DESTEK YAYINLARI: 1163

SAĞLIK: 10

NAMİK EKİN / KADIN, EGZERSİZ VE SPOR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek

Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-686-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



Namık Ekin



KADIN

Egzersiziz
ve Spor

İmrenilen harika bir vücut ve sağlık kazanmak istemez misiniz?

*Mankenler, artistler, hostesler, bilim insanları, doktorlar,
elit sporcular, işkadınları, şampiyon bayanlar nasıl egzersiz yaparlar,
nasıl beslenirler, uzun yıllar nasıl yaşar,
ideal kilolarını nasıl korurlar, ne yer ne içerler,
doğru bildiğimiz yanlışlar, bilinmeyenler...*

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA	11
ÖNSÖZ.....	13
BİLİM İNSANLARI VE DOKTORLARIN KİTABIMIZ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ	21
SORU CEVAPLAR:	
DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR.....	27
SELÜLİT TEDAVİSİ.....	51
KAS YIKIMINDAN KAÇINMAK.....	59
KİLO ALMA VE YAĞ KAYBETMEDE İŞTAH HORMONLARI VE EGZERSİZ	73
EGZERSİZ BİZLERİ KANSERDEN DE KORUR	93
VÜCUT YAĞ, KAS, KEMİK, SU ORANLARIMIZI BİLMEK	97
BAYANLARDA YAĞLARIN YANMASI VE SIKILAŞMAK.....	103
GÜZEL BİR VÜCUT KAZANMAK İÇİN	113

AĞIR ZORLU KİLOLAR	
KALDIRMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ	113
BAYANLARDA KAS TONUSU, EGZERSİZ, YAĞLANMA	
VE SARKMALAR.....	141
MOTOR MU KAPORTA MI DAHA ÖNEMLİ?	145
İÇGÜDÜSEL ANTRENMAN VE BAYANLAR	
(INSTINCT TRAINING)	149
YAŞLILIKTA BAYANLARA EGZERSİZ.....	153
UYGUN SU VE SPORCU İÇECEĞİ YÜKLEMESİ YAPMANIN	
10 FAYDASI	159
TİROİD-HİPOTROİDİZM VE BAYANLARDA EGZERSİZ.....	163
MÜZİK VE EGZERSİZ.....	165
MOTİVASYON	167
HAREKETSİZLİK HASTALIKTIR.....	169
BİR BAYAN ARAŞTIRMASI.....	177
ZORLANMALARDA, KALDIRIŞLARDA	
NEFESİN ÖNEMİ.....	179
YAŞLANMAYI, ÖLÜMÜ REDDETMEK!.....	183
YAŞLANAN BAYAN, EGZERSİZ, GENLERİMİZ	
VE BESLENME SORUNLARI.....	189
RUH, BEDEN VE EGZERSİZ.....	203

HANGİ YAŞTA HANGİ SPORA BAŞLAMALI?.....	211
HANGİ YAŞTA HANGİ SPOR VE EVRELERİ?	212
BİR BAYAN OLARAK KOŞMA VE YÜRÜME.....	221
BAYANLARDA ENERJİ & BESLENME KONUSU	229
VÜCUT BÖLÜMLERİ.....	235
YAĞLAR.....	253
BAYANLARDA VE SPORDA	
VİTAMİN, MİNERAL VE ERGOGENİKLER	257
BAYANLARDA EGZERSİZ, SPOR, AŞIRI TERLEME, SU VE SIVI İHTİYACI	267
BİR BAYAN OLARAK FİT OLMAK.....	273
KASLARIMIZ VE BİRKAÇ TEMEL EGZERSİZ.....	315

