

نصف دیگران تلاش کنید و ۲ برابر دیگران نتیجه بگیرید!



تیم تغذیه و تناسب اندام دوپامین

www.DopamineFit.ir

 [DopamineTeam.ir](https://www.instagram.com/DopamineTeam.ir)

 [DopamineTeam](https://www.telegram.com/DopamineTeam)

اگر می‌خواهید کاهش وزن داشته باشید، عضله سازی کنید، سطح انرژی و سلامتی خود را بهبود ببخشید یا حتی به دنبال داشتن احساس بهتری هستید جای درستی را انتخاب کرده‌اید.

از اینکه به تیم ما برای دریافت برنامه اعتماد کردید، از شما سپاسگزاریم! لطفاً قبل از تکمیل ثبت نام و واریز وجه، موارد زیر را مطالعه نمایید:

- ۱- اگر برای افزایش وزن و عضله سازی برنامه نیاز دارید، طرح ۳ و ۶ ماه رو در نظر داشته باشید.
- ۲- تمام سعی ما این است که شما در برنامه غذایی گرسنه نشوید و تا جای ممکن سبک غذایی خودتان را اصلاح کنید تا بتوانید بصورت اتومات کاهش وزن داشته باشید.
- ۳- در دوران کاهش وزن از هیچ مکملی نظیر CLA، ال کارنتین و ... استفاده نمی‌شود.
- ۴- در برنامه غذایی شما سعی می‌کنیم با توجه به شرایط و موقعیت شخصی شما رژیم متفاوتی را برای شما مد نظر قرار دهیم و تا جای ممکن، برای کاهش وزن نیازی به کالری شماری نداشته باشید.
- ۵- مهم‌ترین نکته در برنامه غذایی شما این است که شما باید زمان بندی‌ها را رعایت کنید. امکان دارد با توجه به شرایط شما زمان بندی دقیق در نظر گرفته نشود و به محدوده زمانی اکتفا کنیم.
- ۶- در برنامه‌های ما تنوع در انتخاب مواد غذایی بالاست و سعی می‌کنیم برای گروه‌های مختلف جایگزین‌های مناسب را انتخاب کنیم.
- ۷- هیچ گروهی در برنامه غذایی شما حذف نمی‌شود و سعی می‌کنیم از هرگروه در ساعت مناسب روز استفاده نماییم.
- ۸- برنامه غذایی شما باید هر ماه عوض شود. سعی می‌کنیم در بازه ۳ تا ۶ ماه، به شما اصول اساسی و مهم تغذیه را یاد بدهیم تا شما بعد از حصول نتیجه دلخواه، خودتان مربی خود شوید.

قیمت : ۱۷۴ هزار تومان

- ◆ دریافت برنامه **غذایی و ورزشی** برای یک ماه
- ◆ پشتیبانی کامل و پاسخگویی به تمام سوالات تا پایان طرح در خصوص برنامه غذایی، تمرین و مکمل
- ◆ عضویت در کانال اختصاصی دوپامین و دریافت آموزش های اختصاصی
- ◆ عضویت در کانال آموزش حرکات بدنسازی
- ◆ دریافت نام کاربری و رمز عبور اختصاصی پرتال دوپامین با امکان ثبت برنامه غذایی، ثبت سوال و مشاهده نتایج پیشرفت
- ◆ یک جلسه مشاوره تلفنی
- ◆ بن تخفیف ۱۰ درصدی تمام محصولات دوپامین شامل (دوره ها، وینار ها و..)
- ◆ کتاب ۱۰ روز پاکسازی با اسموتی های سبز و سی دی همراه از «**کتابخانه تناسب اندام دوپامین**»



قیمت : ۴۸۶ هزار تومان

- ◆ دریافت برنامه **غذایی و ورزشی** به صورت ماهیانه
- ◆ پشتیبانی کامل و پاسخگویی به تمام سوالات تا پایان طرح در خصوص برنامه غذایی، تمرین و مکمل
- ◆ عضویت در کانال اختصاصی دوپامین و دریافت آموزش های اختصاصی
- ◆ عضویت در کانال آموزش حرکات بدنسازی
- ◆ دریافت نام کاربری و رمز عبور اختصاصی پرتال دوپامین با امکان ثبت برنامه غذایی، ثبت سوال و مشاهده نتایج پیشرفت
- ◆ مشاوره تلفنی ۲ بار در هر ماه
- ◆ بن تخفیف ۲۰ درصدی تمام محصولات دوپامین شامل (دوره ها، وینار ها و..)
- ◆ کتاب رازهای تمرین قدرتی روس ها و ۱۰ روز پاکسازی با اسموتی های سبز از «**کتابخانه تناسب اندام دوپامین**»



قیمت : ۸۹۴ هزار تومان

- ◆ دریافت برنامه **غذایی و ورزشی** به صورت ماهیانه
- ◆ پشتیبانی کامل و پاسخگویی به تمام سوالات تا پایان طرح در خصوص برنامه غذایی، تمرین و مکمل
- ◆ عضویت در کانال اختصاصی دوپامین و دریافت آموزش های اختصاصی
- ◆ عضویت در کانال آموزش حرکات بدنسازی
- ◆ دریافت نام کاربری و رمز عبور اختصاصی پرتال دوپامین با امکان ثبت برنامه غذایی، ثبت سوال و مشاهده نتایج پیشرفت
- ◆ مشاوره تلفنی یک بار در هفته
- ◆ امکان مشاوره حضوری (فقط شامل طرح ۶ ماه و یک سال)
- ◆ بن تخفیف ۲۰ درصدی تمام محصولات دوپامین شامل (دوره ها، وینار ها و..)
- ◆ دریافت پکیج «**کتابخانه تناسب اندام دوپامین**» شامل ۵ کتاب تخصصی تغذیه و تمرین



طرح یک سال



قیمت : ۱,۵۶۰ هزار تومان

- ◆ دریافت برنامه غذایی و ورزشی به صورت ماهیانه
- ◆ پشتیبانی کامل و پاسخگویی به تمام سوالات تا پایان طرح در خصوص برنامه غذایی، تمرین و مکمل
- ◆ عضویت در کانال تلگرام اختصاصی دوپامین و دریافت آموزش های اختصاصی
- ◆ عضویت در کانال آموزش حرکات بدنسازی
- ◆ دریافت نام کاربری و رمز عبور اختصاصی پرتال دوپامین با امکان ثبت برنامه غذایی، ثبت سوال و مشاهده نتایج پیشرفت
- ◆ مشاوره تلفنی یک بار در هفته
- ◆ امکان مشاوره حضوری (فقط شامل طرح ۶ ماه و یک سال)
- ◆ بن تخفیف ۳۰ درصدی تمام محصولات دوپامین شامل (دوره ها، وینار ها و..)
- ◆ عضویت رایگان در بخش اعضای طلایی سایت دوپامین و دریافت کلیپ ها و مقالات آموزشی اختصاصی دوپامین
- ◆ دریافت پکیج کامل «کتابخانه تناسب اندام دوپامین» شامل ۸ کتاب تخصصی تغذیه و تمرین

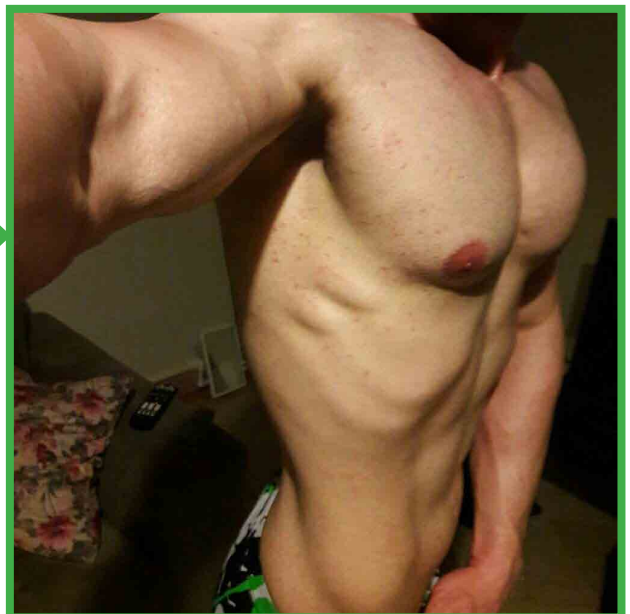


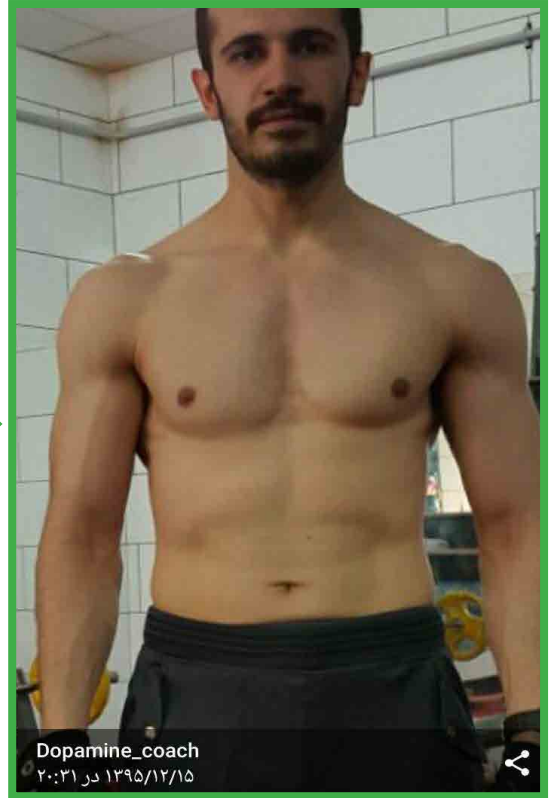
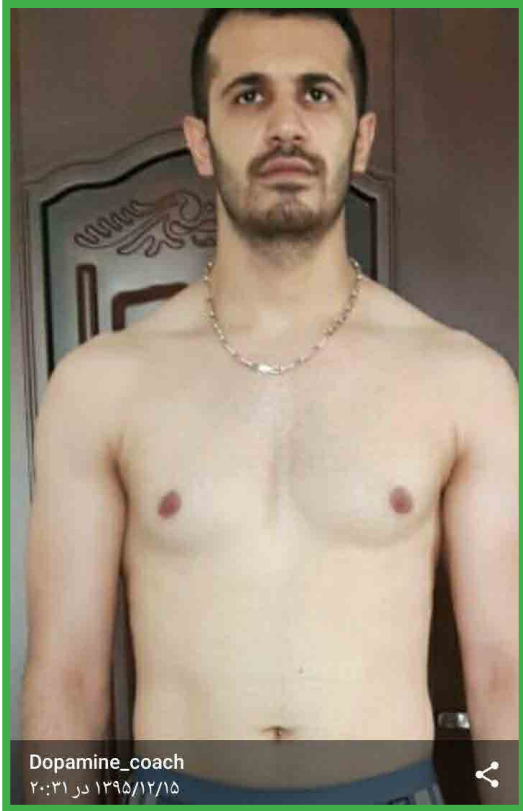


مشاوره

مشاوره تلفنی و پاسخگویی کامل به
سوالات شما در زمینه تغذیه و تمرین
یک ساعت مشاوره: ۱۵۰ هزار تومان

نمونه افراد موفق تیم ما

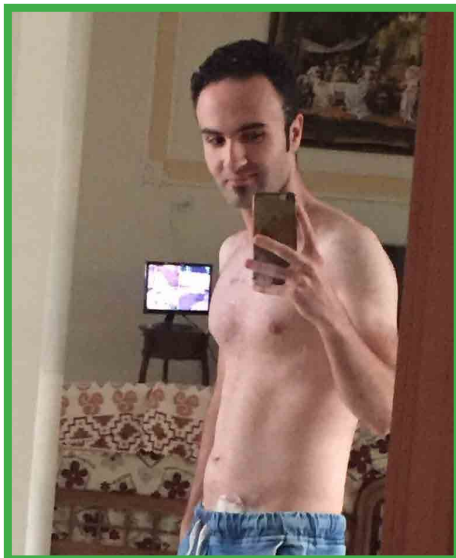




Dopamine_coach
۲۰:۳۱ در ۱۳۹۵/۱۲/۱۵

Dopamine_coach
۲۰:۳۱ در ۱۳۹۵/۱۲/۱۵





از گذاشتن عکس قبل و بعد خانم ها معذوریم!

برای دیدن دیگر نمونه های افراد تحت نظر، هشتگ **#آلبوم_افتخارات_تیم_دوپامین** را در اینستاگرام جستجو کنید.

شما هم می توانید یکی از همین افراد موفق باشید.
متفاوت به نظر بیایید! ... روشی متفاوت برای اینکه بتوانید!

نظرات برخی مشتریان

جناب امیرحسین رحمانپور عزیز
با سلام

وقتی فروردین ۹۳ تو سن ۲۹ سالگی با وجود درگیریای شدید کاری، زندگی تو شهر پر استرسی مَث تهران و افسردگی ای که داشت کم کم وجودمو میگرفت تصمیم گرفتم ورزش کنم تنها انتخابی که برام وجود داشت ورزش بدنسازی بود. انگیزه من از ورزش فرار از فکر و خیالای اذیت کننده بود. بعد یه مدت حس کردم کیفیت زندگیم داره بهتر میشه. دور بازوم زیاد شد. یه حس اعتماد بنفس در من بوجود اومد. اما حس می کردم کمه. چون چیز زیادی از این ورزش نمی دونستم سعی کردم برم از کسانی که کارشونه بپرسم. این قسمت خطرناک ترین قسمت این ورزشه. کسانی که بعنوان مربی تو باشگاه ها هستن، معمولا آدمای کم سواد با ادعای زیاد هستن. حالا به این دو مورد سودجویی رو هم اضافه کنید ببینید چه شود. چه آشغال هایی که جای مکمل بهم ننداختن. چه پولایی که به فنا رفت. ۲۰ تا دونه استروئید زدم. اما چون تعذیه م مناسب نبود رشد زیادی نکردم. دوره بعدی رو شروع نکردم بودم که دوستم یه سایت رو بهم معرفی کرد. با توجه به اینکه از وضعیت تمرینی و بدنیم رضایت زیادی نداشتم و داشتم سر خورده می شدم این کارش در بهترین زمان ممکن بود.

← ادامه

دوپامین اسم جالبی بود ... شادی، اعتماد بنفس. گفتم من که همه چیز رو امتحان کردم، اینو هم تست می کنم. دوره ای که گرفتم بدجور خورد تو ذوقم. منی که تا اون روز فقط سوپرست و حتی تری ست تو برنامه هام بود و ۲ ساعت حداقل زمان تمرینم بود، حالا یه برنامه مبتدی بهم داده بودن که سر جمع ۴۰ دقیقه ازم وقت می گرفت. برنامه غذاییم پر بود از سبزی و چیزایی طبیعی مثل تخم کتان و شادونه و یه سری چیزا که اصلا به عمرم نشنیده بودم مثل برگ استویا. بدون هیچ مکمل خاصی. اعتماد کردم و موندم. از ۷۲ کیلو رسیدم به ۶۲ کیلو. جالب بود. داشتم کات می شدم. منی که دور شکمم زیر ۸۷ نرسیده بود حالا داشتم عضلات شکممو میدیدم. دیگه مثل قبل با اکراه نمیرفتم باشگاه. لحظه شماری می کردم. اگه نمیرفتم به هر دلیلی عذاب وجدان میگرفتم. روش غذا خوردنم عوض شده بود. دیگه مثل قبل اونهمه غذا نمیخوردم. روش زندگیم عوض شد. دیگه تا هر وقتی نمی شد بیدار باشم.

دوپامینی شدن به اسم نیست. دوپامین یه سبکه! یه روش زندگیه. جاییه که میشه پاک ورزش کرد. میشه کات بود، میشه فیت بود اما سوما و پپتایدیم نبود. میشه حجم داشت اما استروئیدی نبود. میشه رژیم داشت اما غذای خوشمزه خورد. میشه خیلی پول خرج نکنی اما نتیحه بگیری. خلاصه میشه بدنساز ارگانیک باشی!

مرسی که هستی امیرحسین. مرسی که دوپامینم کردی.
ارادتمند-مهیار رضانی

سلام جناب رحمان پور
یکی از اتفاقات خوبی که در سال گذشته افتاد، آشنایی با شما بود، من اصلا شما رو نمی شناختم و خیلی اتفاقی به صفحه شما توی اینستا آشنا شدم و خیلی زودتونستم بهتون اعتماد کنم و جواب اعتمادم رو گرفتم. خیای جالب بود که اطرافیانم اصلا به صحبت‌های شما اعتماد نداشتن ولی کم کم اونها هم مجاب شدن. توی ۹ ماهی که از شما برنامه گرفتم به غیر از پیشرفت خوبی داشتم (البته به جز این دو ماه آخر که اونهم به دلیل مشغله زیاد در پایان سال اصلا نتونستم برنامه خا رو اجرا کنم). به هر حال امیدوارم که توی سال جدید همچنان پیشرفتهای قبلی رو داشته باشم. کلا از کار کردن باشما خیلی راضی هستم

سلام استاد
تو این سه ماهه که سعادت همکاری باهاتون رو داشتم خیلی مطالب یاد گرفتم و از پیشرفتم راضی بودم
از نحوه پاسخ گویی واقعا راضی بودم و از کانال هایی که درست کردید خیلی خوشم اومد
فقط اگه دستور پخت غذاهای رژیمی رو بیشتر کنید خیلی خوب میشه
امیدوارم سال آینده هم افتخار شاگردیتون نصیبم بشه
با تشکر

۰۹:۰۳

سلام آقای رحمانپور استاد بزرگوارم به موضوعی رو یادم رفته بود بهتون بگم همسرم که کبدشون چرب شده بود چربی نوع ۲ که حتما در جریان هستید خطرناکه و همینطور چربی خونشون بالا رفته بود یک مدت با رژیم من اومدن جلو البته نه دقیقا همون برنامه ای که شما برام نوشته بودید ولی تا حدودی رعایت میکردن در این حد که مصرف کربو را جای ممکن کم کردن اون مقدار که مصرف میکردن هم طبق دستوری که شما همیشه میگفتید مصرف میکردن...

غذا هم فقط همونی که خودم میپختم با روغن حیوانی بکر میخوردم طبق دستور شما....

مصرف شیرینی و نوشابه (که اعتیاد داشتن) و بطور کلی محصولات کارخانه ای را تا جای ممکن کم کردن...

حالا نتیجه آزمایششون بعد از سه ماه واقعا جالب بود تا جایی که پزشکشون هم پرسیده بود چکار کردی؟؟ البته پزشکشون هم داروی گیاهی و غیره داده بودن ولی انتظار نداشتن که انقدر سریع و زیاد نتیجه بگیرن براشون عجیب بوده...
کلسترول که در حد زیر فقر پایین

اومده 😄😄

انزیم های کبدی از نصف هم کمتر شده 😊

ثابت مونده تقریباً Hdl

خیلی کم شده Ldl

تری گلیسرید هم بسیار کم شده 😊😊

۲۳:۱۱

من نکات بسیار بسیار مفید و ارزشمندی از شما آموختم، در مورد نحوه تغذیه، نحوه استفاده درست کربو پروتیین و چربی، غذاهای عالی و خوشمزه، دوری کردن از مواد افزودنی و کارخانه ای بطوریکه عادت شدید خودم و خانوادم شده دیگه نمیتونیم غیر از چیزای خونی مصرف کنیم، با اصولی که از شما یاد گرفتیم و به کار بستیم احساس بسیار خوبی دارم و حس میکنم به سلامت درونی رسیدم نیاز واقعی بدنم و اشتها و شناختم و مهارش کردم بطور ناخودآگاه و فقط با تغذیه صحیح، ولع برای خوردن چیزای ناسالم رو کاملا ناخودآگاه از دست دادم، و خلاصه خیلیییی اثرات مثبت دیدم که اینا همش در اثر تغذیه و اصول صحیح زندگیست که از شما آموختم و ورزش در کنار اون قرار داره

۱۰۰۰

مربی درسته از نزدیک ندیدمت و شناخت چندانی ازت ندارم ولی با توجه به کارایی که میکنی و مدل قلم نگارشت یه آدمی مبینمت که دوست داره به بقیه کمک کنه و از شاد شدن دل بقیه خوشحال میشه، راستش من هم کم و بیش اینطوریم و همین باعث شده یه جورایی باهات احساس نزدیکی کنم و کلی باهات حال کنم مخلصیم 🙏🌸

۱۹:۳۹

من با مربی های زیادی کار کردم ولی باز هم نمی تونستم خیلی بهشون اطمینان کنم چون خودن همیشه سعی میکنم اطلاعاتم رو تو زمینه تغذیه و ورزش بالا ببرم ولی جدا میگم که بهتر از شما ندیدم همیشه و همه جا موفق باشید بعد این رژیم هم میخوام کاملا از غذاهای ارگانیک استفاده کنم و اسموتی رو حداقل تو یک وعده داشته باشم بازم ممنون از حمایتتون و وقتی که برام گذاشتید 🙏🌸🌸🌸

۱۶:۴۵

امیر حسین رحمانپور هستی از تیم دوپامین خیلی خوشحالم که امسال افتخار آشنایی باتو داشتیم تو این سه ماهی که تحت نظرم و مشغول فعالیتت و واقعا رضایت کامل دارم که با همیچین مربی ای دارم کار میکنم همیشه و همه جاتو تبلیغ دوپامین رو کردم و کلی ارزش راضیم مخصوصا از خودت که ساده بگم مشتی هستی و تو قلب ما جا داری نکته ی دیگه بحث پشتیبانیه که واقعا رضایت دارم با اینکه خودمم رو مخ نیستم اما هر وقت سوالی داشتیم ب جوابتم رسیدم و واقعا ازت ممنون ی چیز دیگه هست که دوسدارم از نزدیک ببینمت 😊 در آخر هم جا داره که سال نو رو تبریک بگم و البته بگم که نارضایتی ای ندارم خسته نباشی امیر خان

بدون تعارف بسیار خوشحالم از آشنایی باهاتون، بیشتر از یک سال هست که میشناسمتون و تو این مدت در جریان تلاش بی وقفه تون برای ترویج علم و مبارزه با باورهای غلط یا شایعات این حرفه و ورزش بودم. چه در اینستاگرام و تلگرام و چه با چاپ کتاب های پرمحتوا و فعالیت های مختلف در دنیای واقعی. حمایت و عملکردتون برای تیم و کلاینت ها واقعا بی دریغ بوده از تمام کانال های دوپامین گرفته که مطالب و حرکات رو و حتی غذاها رو آموزش میدن تا کانال ویژه که واقعا مفید واقع میشه چه برسه ب فعالیتتون برای عرضه محصولات ارگانیک یا روغن های مختلف که قطعا همه ی این ها وقت گیر هست و مخاطب پشت گوش میگذره متوجه تمام زحمات نشه مدت زیادی نیست که باهم کار میکنیم اما تو این ۲/۴ ماه برنامه غذایی و ورزشی واقعا عالی بوده و خودم کاملا راضیم

نکات مهم در مورد دریافت برنامه:

- ۱- اگر تشخیص داده شود تناسب دارید می توانید طرح را به دلخواه کار کنید.
- ۲- تا ۵ کیلو اضافه وزن هم می توانید طرح را به دلخواه انتخاب کنید.
- ۳- بین ۵ تا ۱۰ کیلو اضافه وزن، تنها طرح ۳ و ۶ ماهه را می توانید انتخاب کنید.
- ۴- اگر از ۱۰ کیلو بیشتر اضافه وزن داشته باشید، فقط می توانید طرح ۶ ماهه را انتخاب کنید.
- ۵- اگر کمبود وزن دارید بهتر است طرح ۳ تا ۶ ماه را مد نظر داشته باشید. زیرا هدف ما چاق کردن شما نیست، بلکه هدف عضله ای کردن شماست و عضله سازی فرایندی زمان بر است که بسته به بدن شما ۳ تا ۶ ماه و یا بیشتر می تواند طول بکشد.

نکاتی که لازم است شما در طول برنامه انجام دهید، به شرح زیر است:

- هر دوشنبه باید برنامه خود را گزارش دهید. گزارش به این شکل است که طبق برنامه ای که به شما می دهیم، شما مواد غذایی که در وعده های مختلف میل کردید را در پنل کاربری خود در پرتال تیم دوپامین ثبت می کنید و منتظر پاسخ تیم ما می مانید.
- معمولا هر ۲ ماه در تهران مشاوره حضوری داریم و می توانید برای ملاقات و مشاوره حضوری هماهنگی های لازم را انجام دهید.
- محدودتی در پرسش وجود ندارد و شما می توانید در تمامی ساعات روز پرسش های خود را مطرح فرمایید. سعی می کنیم در اسرع وقت پاسخگوی سوالات شما عزیزان باشیم.

سوالات متداول

آیا از دارو ها و استروئیدها استفاده می نمایید؟

تحت هیچ شرایطی و حتی اگر درخواست شما هم باشد، ما داروهای استروئیدی و پپتیدی و مشتقات آن را نه تنها به شما توصیه نمی کنیم، بلکه از شما تقاضا داریم تحت هیچ شرایطی سمت این دارو ها نروید.

آیا مکمل در برنامه غذایی شما ضروری است؟

برای دوره کاهش وزن نیازی نیست، هرچند برای دوره حجم بهتر است از مکمل های مجاز و داروخانه ای مانند وی و بی سی ای ای استفاده شود. اما هیچ اجباری برای دریافت مکمل برای دوره کاهش وزن وجود ندارد.

آیا برنامه غذایی شما قابل اجرا است؟

بله! برنامه های ما همه گروه های غذایی را شامل می شود. حتی می توانید به مراجعه به بخش آشپزی سالم در سایت ما دستور غذاهای سالم دوپامینی را هم دریافت کنید.

چه تضمینی دارد که من با شما کار کنم و به موفقیت برسم؟

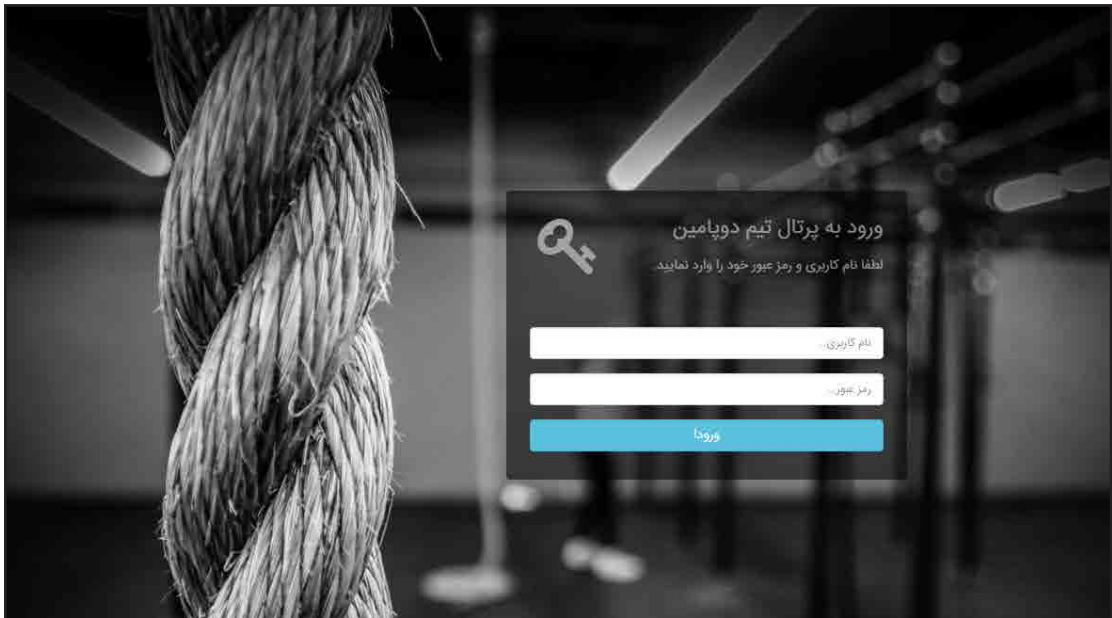
پاسخ سوال ساده است! ما ۵۰ درصد کار هستیم و شما ۵۰ درصد دیگر! کار ما و شما زمانی به نتیجه می رسد که هر دو به وظایف خود عمل کنیم.

در پایان اگر سوال دیگری مد نظر داشتید می توانید در تلگرام از ما بپرسید.

شماره کارت: ۶۰۳۷۹۹۷۱۵۷۸۹۴۷۷۶ (بانک ملی) به نام امیرحسین رحمانپور

بعد از واريز وجه و تکميل ثبت نام، نام کاربری و رمز عبور پرتال تیم برای شما ارسال می شود تا بتوانید وارد اکانت اختصاصی خود شوید و فرم مشخصات خود را کامل کنید.

یک روز تا حداکثر یک هفته بعد از تکميل فرم، برنامه شما ارسال می شود.



تکمیل فرم ثبت نام

صفحه اصلی | برنامه غذایی | گزارش ماهانه | تغییر رمز عبور

اطلاعات روز

نام غذا: [] | وعده غذایی: [] | 1396/01/14

ثبت

پرسش و پاسخ

موضوع: []

شرح کاتگوری پرسش: []

ثبت

آمار کاربر

تاریخ عضویت:	1395/12/6
آخرین تاریخ ورود:	1396/1/14
آخرین زمان ورود:	17:29:56
تاریخ پایان دوره:	1396/1/4
تعداد کل سوالات:	0
سوالات بی پاسخ:	0

اطلاعات هفته جاری

اطلاعات تکمیلی

نام خانوادگی:	[]	نام:	[]
آیدی تلگرام:	[]	شماره تماس:	[]
جنسیت:	مرد	آیدی اینستاگرام:	[]
سن:	0	وضعیت تأهل:	مجرد
سابقه تمرین:	[]	رشته ورزشی:	[]
تحصیلات:	[]	شغل:	[]
نقطه قوت بدن شما:	[]	نقطه ضعف بدن شما:	[]
معرفت:	[]	نام طرح:	[]

تصویر کاربری

انتخاب فایل ...

آمار کاربر

آخرین تاریخ ورود:	1396/1/14
آخرین زمان ورود:	17:29:56

رژیم‌هایی که تا به حال گرفته‌اید را ذکر نمایید:

مکمل‌هایی که مصرف نموده‌اید:

وضعیت روحی و روانی:

شرایط روحی خودتان (از جمله داشتن افسردگی و یا شاداب بودن و ...) را بیان کنید:

اگر آسیب دیدگی و یا عمل جراحی داشته‌اید، بیان کنید:

از اینکه این کاتالوگ را تا انتها مطالعه کردید از شما سپاسگزاریم!

در صورتی که در حال حاضر تمایلی به دریافت برنامه ندارید می توانید با مراجعه به وب سایت www.DopamineTeam.ir در دوره رایگان تغذیه و تمرین که توسط تیم ما تهیه شده است، شرکت کنید.



ثبت نام در دوره رایگان تغذیه و تمرین

مدرس: امیرحسین رحمانپور

هدیه ای کاملاً رایگان برای اعضای سایت 

- ارسال روزانه دروس به ایمیل شما ✓
- ۵ جلسه فایل صوتی ✓
- ۵ فایل PDF همراه ✓

