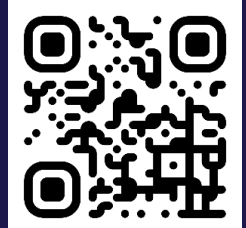




برنامه تغذیه و ورزشی شخصی سازی شده



LETSFIT

Every Move Counts!
WWW.LETSFIT.NET



مشخصات فردی

”این برنامه براساس نیاز بدن شما طراحی شده است و اهداف زیر را دنبال می کند...“



آقای قاسم شیروانی

مشخصات زیستی			شماره پرونده
گروه خونی	سن	جنسیت	۱۱۰۱
-	۳۸	آقا	

وزن فعلی (KG)

۵۶,۷۰۰



قد (CM)

۱۵۵



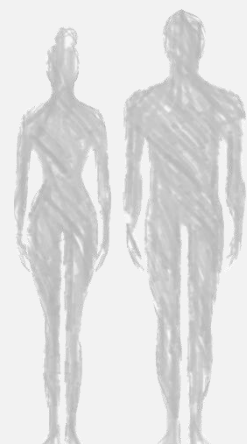
وزن هدف (KG)

۵۰



BMI

۲۳,۶



برنامه غذایی

صبحانه ها

توصیه ها

- (۱) هیچ ماده غذایی خارج از برنامه داده شده مصرف نکنید تا اختلالی در روند برنامه وارد نشود و در روند رسیدن به وزن هدف اختلال ایجاد نشود.
- (۲) غذاهایی که برای شما مد نظر قرار داده شده است، زمان کمی برای آماده شدن نیاز دارند و برای روزهای شلوغ شما بسیار مناسب هستند. در هنگام خوردن هر وعده عجله نکنید و هر لقمه باید حداقل ۱۵ بار جویده شود.
- (۳) برای پختن غذاها از روغن زیتون، کنجد، آواکادو و هسته انگور استفاده نمایید.
- (۴) حتما موارد یادشده در میزان مصرف مواد غذایی را رعایت کنید و در صورت بروز هر گونه مشکل (حساسیت، آلرژی، مشکلات گوارشی) با شخص بنده تماس بگیرید.
- (۵) حتما از مکمل های نوشته شده استفاده کنید چون بدن در حال مواجهه با کمبود کالری است و ممکن است عملکرد متابولیکی با اختلال مواجه شود.
- (۶) روزانه ۱۰ لیوان آب بنوشید. نوشیدن یک لیوان آب ولرم ۱۰ دقیقه قبل از مصرف نهار و شام الزامی است.
- (۷) فعالیت روزمره خود را حفظ کنید. حتما ۲۰ الی ۳۵ دقیقه پیاده روی روزانه انجام شود.
- (۸) برای تمامی وعده های اصلی و میان وعده ها، هر کدام ۱۰ مورد پیشنهاد شده است که به دلخواه برای هر وعده خود انتخاب کنید.
- (۹) مصرف ۱-۳ فنجان چای یا ۱-۲ شات قهوه بدون شیرین کننده همراه ۱-۲ عدد خرما یا ۵ عدد کشمش و مویز منعی ندارد.
- (۱۰) همراه سالاد میتوانید از ۱ ق م روغن زیتون یا ۱ ق غ سرخالی سرکه بالزامیک یا گاهی ۱ ق چ سس و ۱ ق غ ماست استفاده کنید.

۱ عدد نان تست + ۱ عدد تخم مرغ پخته + خیار

۱ قوطی کبریت = ۳۰ گرم پنیر کم چرب یا پروبیوتیک + ۱ عدد خیار + ۱ کف دست نان

۱ عدد تخم مرغ آب پز + ۱ عدد سیب زمینی + ۳ عدد زیتون

۳ گردی کف دست نان لواش یا ۲ گردی کف دست نان بربری + ۱ ق غ ارده و ۲ عدد خرما (۱ بار در هفته)

۴ قاشق غذا خوری جو دوسر + نصف لیوان شیر کم چرب + ۱ ق غ دانه چیا + ۱ ق غ کشمش یا مویز

۱ عدد نان تست + ۲ ق غ پنیر فتا + ۲ ق م عسل یا مربا (۲-۱ بار در هفته)

نصف عدد نان باگت + ۱ عدد تخم مرغ همراه با اسفناج و گوجه فرنگی و ۱ ق م روغن

۱ عدد پنکیک + ۲ ق م کره بادام زمینی + قهوه

۱ عدد فرنچ تست : ۱ عدد نان تست + ۱ عدد تخم مرغ کمی شیر کم چرب و دارچین و وانیل

۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت = ۲ ق غ پنیر کم چرب + ۲ عدد گردو



نهارها

۶ قاشق غذاخوری برنج + ۴ ق غ خورش قیمة یا قورمه یا فسنجان و ۲ تکه = ۶۰ گرم گوشت بعد از پخته شدن + ۱ کاسه سالاد شیرازی (هر تکه گوشت معادل ۴ بند انگشت می باشد.)

۸-۶ قاشق غذاخوری زرشک پلو + ۶۰ گرم مرغ پخته معادل ۲ عدد فیله مرغ + ۱ بشقاب سالاد

۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۱ پیش دستی خورش کدو ، بامیه و بادمجان + ۲ تکه معادل ۶۰ گرم گوشت + ۱ بشقاب سالاد فصل

نصف عدد سیخ کباب رستورانی یا ۶۰ گرم کباب + ۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۲ عدد گوجه کبابی + ۱ بشقاب سالاد کاهو

۴ تکه جوجه کباب + ۸-۶ قاشق غذا خوری برنج + ۲ عدد گوجه کبابی + ۱ بشقاب سالاد کاهو

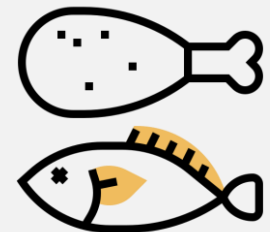
۱ کف دست کامل ماهی ترجیحا سالمون یا قزل + ۱ عدد سیب زمینی + ۴ ق غ ذرت و نخودفرنگی

۴ عدد فیله مرغ + ۱ بشقاب سالاد (۳-۲ بار در هفته بدون نان و برنج)

نصف عدد نان باگت + ۴ ق غ مخلوط تن ماهی و نخودفرنگی و ذرت و کمی ابلیمو

۱ گردی کف دست لازانیا ۳ لایه + سالاد فصل

۱ کف دست نان + نصف لیوان معادل ۲ ملاقه گوشت کوبیده + ۲ مشت سبزی خوردن و ۱ ق م ترشی



شام ها



۲ برش پیتزا سبزیجات یا مرغ خانوادگی + ۱ مشت سبزی

نصف لیوان ماکارونی همراه گوشت چرخ شده و سویا و فلفل دلمه + ۱ بشقاب
سالاد کاهو

۱ کف دست نان + ۲ عدد گوشت قلقلی هر کدام به اندازه یک گردو + ۲ عدد گوجه

۵ ق غ باقیمانده برنج ناهار + ۴ ق غ خورش

۱ عدد سیب زمینی + ۱ عدد فیله مرغ + نصف لیوان اسفناج پخته یا ۱ لیوان کاهو

۸ ق غ قاشق غذاخوری برنج مخلوط (مانند عدس پلو و ماش و لوبیا پلو)

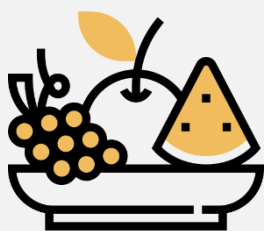
۱ کف دست نان + ۱ عدد بادمجان کبابی و ۲ ق غ کشک

۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت پنیر پروبیوتیک + کاهو و گوجه + خیار

نصف لیوان خوراک لوبیاچیتی و قارچ و سیب زمینی + سالاد دلخواه

۲ عدد تخم مرغ آب پز + سبزیجات و یا سالاد دلخواه (۲-۳ بار در هفته بدون نان)





میان وعده‌ها

میان وعده های صبحگاهی

۳ عدد خرما + حداقل ۲ لیوان آب

۱ ق غ کشمش + حداقل ۲ لیوان آب

۲ عدد انجیر خشک و ۱ عدد خیار + حداقل ۲ لیوان آب

یک سوم لیوان میوه های خشک و ۱ عدد هویج + حداقل ۲ لیوان آب

۱ عدد میوه دلخواه + حداقل ۲ لیوان آب و ۱ ق غ دانه چیا ژله ای شده

میان وعده های عصرگاهی

۱ عدد سیب و ۱ ق م کره بادام زمینی + ۱ لیوان ماست کم چرب

۳ عدد خرما و ۲ عدد گردو و ۱ لیوان شیرکم چرب

۶ عدد توت فرنگی و ۱ لیوان ماست کم چرب و ۱ ق غ دانه چیا

۱ لیوان شیرقهوه + ۱ عدد شکلات تلخ + ۱ عدد موز

۱ لیوان ماست ایسلندی + ۱ عدد میوه به اندازه یک مشت بسته + ۸ عدد بادام زمینی

۲ ق غ کشمش و ۱ لیوان ماست و خیار و ۲ عدد گردو

۲ قاشق غذاخوری بستنی شکلاتی یا ۱ برش کیک یا ۲ عدد بیسکویت (۲ بار در هفته)

۲ عدد سیس رایس و ۱ ق م کره بادام زمینی و ۱ عدد موز و ۱ لیوان شیرکم چرب

۱ لیوان پفیلا خانگی + ۱ عدد میوه + ۱ لیوان ماست پروبیوتیک و پونه + ۳ ق غ انواع تخمه

آخرب شب ها

۱ لیوان شیرکم چرب و نوک قاشق چای خوری دارچین و ۳ دارچین و ۲ عدد خرما

۱ لیوان ماست کم چرب زنجبیل

و ۱ عدد میوه

۱ لیوان شیرکم چرب و نوک قاشق

زردچوبه و ۵ عدد کشمش

۱ لیوان ماست کم چرب و

۵ عدد مویز

مکمل‌ها



امگا ۳

• هفته ای ۲-۱ بار بعد از ناهار

ویتامین د ۵۰۰۰۰

• در صورتی که تا به حال مصرف نکرده اید
هفته ای ۱ عدد به مدت ۸ هفته سپس
ماهی ۱ عدد
• در صورتی که مصرف کرده اید ماهی ۱
عدد بعد از ناهار

مقادیر زیر از برنامه غذایی کم شود

نیم تا یک ساعت قبل ورزش

نصف عدد سیب یا موز + ۱ شات قهوه

"یا" ۲ عدد خرما + ۱ شات قهوه

"یا" نصف عدد پروتیین بار + ۱ شات قهوه

حین ورزش

۱ بطری آب + ۱ قاشق مربا خوری عسل + ابلیمو + ۱ قاشق مربا خوری دانه چیا

نیم ساعت بعد ورزش

نصف لیوان شیر کم چرب و دارچین + ۱ عدد خرما

"یا" ۲ عدد سیس رایس و ۱ عدد تخم مرغ

"یا" نصف عدد سیب زمینی و ۱ عدد فیله مرغ

توصیه‌های مخصوص ریزه‌خواری :

هدف: کاهش خوردن‌های بی‌برنامه و ایجاد نظم در دریافت انرژی می باشد.

وعده‌های غذایی منظم ۳ وعده اصلی و ۱ تا ۳ میان‌وعده میل کنید.

فاصله بین وعده‌ها حدود ۳ تا ۴ ساعت باشد .

از حذف صبحانه یا ناهار یا شام خودداری شود .

سبزیجات آزاد است به میزان فراوان در هر وعده میتوانید میل کنید. (به جز ذرت ، نخودفرنگی و باقلا)

تنقلات مورد علاقه خود را حذف مطلق نکنید ۱-۲ بار در هفته مجاز به مصرف می باشید.

خوراکی‌ها را از بسته اصلی نخورید مقدار مشخصی داخل بشقاب یا کاسه جدا برای خود بریزید.

تنقلات روی میز نباشند .

خوراکی‌ها در دید مستقیم قرار نگیرند .

آب کافی بنوشید گاهی تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود.

ثبت زمان ریزه‌خواری بسیار مفید است.

چه زمانی؟ چه چیزی استفاده کردید؟ قبل از خوردن چه احساسی داشته؟

این کار الگوهای ریزه‌خواری را مشخص می‌کند.

توصیه‌های مخصوص در زمان پرخوری ناگهانی

کمتر از برنامه غذایی میل نکنید زیرا کالری کمتر از نیاز بدن پرخوری را بالا می‌برند.

اجازه ندهید گرسنگی شدید ایجاد شود بیش از ۴ تا ۵ ساعت بدون غذا نمانید.

خوردن آگاهانه (Mindful Eating)

- آرام غذا بخورید .
- لقمه‌ها را خوب بجوید .
- بین لقمه‌ها قاشق را زمین بگذارد .
- میزان سیری خود را بررسی کند .

قبل از شروع پرخوری از خود بپرسد:

- آیا واقعاً گرسنه‌ام؟
- خسته‌ام؟
- استرس دارم؟
- ناراحتم؟

جایگزین کردن فعالیت های مختلف با غذا خوردن :

- پیاده‌روی
- تماس با دوست
- دوش گرفتن
- نوشتن احساسات
- تمرین تنفس

خواب کافی داشته باشید کمبود خواب اشتها را افزایش می‌دهد.

خودسرزنی بعد از پرخوری نکنید بعد از یک اپیزود پرخوری وعده بعدی را حذف نکنید. روز بعد رژیم سخت نگیرید فقط به برنامه عادی برگردید.

توصیه‌های مخصوص ارتروز و دیسک گردن

- ❖ مصرف سیر تازه در پخت غذاها به صورت رنده شده یا کامل
- ❖ مصرف روزانه زردچوبه و زنجبیل در غذا یا نوشیدنی مثل چای
- ❖ مصرف مغزیجات خام و تازه مخصوصا گردو
- ❖ مصرف سبزیجات به مقداری که در رژیم است : اسفناج و کلم بروکلی
- ❖ استفاده روغن زیتون در تهیه غذا یا سالاد
- ❖ عدم مصرف غذاهای آماده و سرخ شده با درجه حرارت پخت غذا
- ❖ عدم مصرف قند و شکر و شیرینی و گز و سوهان
- ❖ هر روز ۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب میل کنید.
- ❖ مصرف هر روزه غذاهای حاوی امگا -۳ مانند ۲ عدد گردو یا ۱ قاشق مرباخوری کنجد سفید
- ❖ مصرف حداقل ۱-۲ بار ماهی در هفته (بهترین نوع ماهی ، سالمون یا ساردین یا قزل آلا می باشد)
- ❖ مصرف روزانه ۱ قاشق مرباخوری روغن زیتون
- ❖ دریافت نمک را کاهش دهید روزانه نصف قاشق چای خوری نمک استفاده کنید. مثال های غذاهای کم نمک مانند ماهی کبابی یا مرغ ، سبزیجات بخارپز ، سیب زمینی پخته شده و سالاد را انتخاب کنید.
- ❖ میزان کلسیم و ویتامین D خون خود را چک کنید.
- ❖ مواد غذایی زیر را حذف یا محدود کنید : گوشتهای فرآوری شده مانند فست فودها مانند پیتزا ، همبرگر ، تاکو و سیب زمینی سرخ کرده‌های فرآوری شده ، از جمله غذاهای یخ زده سوپ های کنسرو سبزیجات و آب سبزیجات کنسرو شده و نوشیدنی های گازدار
- ❖ مقدار زیادی غذای سرشار از پتاسیم مانند موز ، گوجه فرنگی و آب پرتقال میل کنید.

توصیه های ضد التهاب :

- ❖ محدودیت کربوهیدرات های تصفیه شده ، مانند نان سفید و شیرینی ها
- ❖ محدودیت سیب زمینی سرخ کرده و سایر غذاهای سرخ شده ، کره و خامه و روغن جامد
- ❖ محدودیت نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین شده با شکر
- ❖ محدودیت گوشت قرمز (برگر ، استیک) و گوشت فرآوری شده (هات داگ ، سوسیس)

غذاهای ضد التهابی :

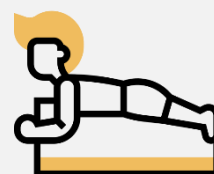
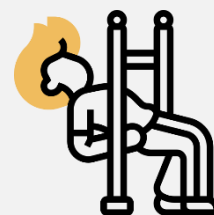
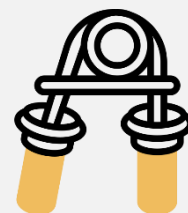
- ❖ گوجه فرنگیها- روغن زیتون - سبزیجات برگ سبز ، مانند اسفناج ، کلم بروکلی - آجیل مانند بادام و گردو - ماهی های چرب مانند ماهی آزاد ، ماهی خال مخالی ، ماهی تن و ساردین - میوه هایی مانند توت فرنگی ، بلوبری ، گیلاس و پرتقال

توصیه های افت فشار

- سعی کنید مقادیر پروتئین ، چربی و فیبر که در رژیم شما گنجانده شده است را استفاده نمایید این مسئله به حفظ سطح قند خون کمک می کند و باعث می شود که قند خون ثابت باقی بماند و در نتیجه از غذایی که می خورید انرژی بیشتری بگیرید .
- آب بیشتری بنوشید. مایعات باعث افزایش حجم خون و جلوگیری از کمبود آب بدن می شوند که در درمان افت فشار خون مهم هستند.
- مصرف میان وعده ها فراموش نشود.
- به وضعیت های بدن خود توجه کنید. در حالت نشسته به آرامی بلند شوید.
- وعده های غذایی با حجم کم و کربوهیدرات کم بخورید. برای جلوگیری از افت شدید فشار خون بعد از غذا ، وعده های کوچک را چند بار در روز بخورید و غذاهای پر کربوهیدرات مانند سیب زمینی ، برنج ، ماکارونی و نان را محدود کنید.
- گاهی اوقات از ۱-۲ عدد خیارشور یا ۳-۴ عدد زیتون شور استفاده کنید.

جلسه اول: برنامه حرکات اصلاحی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
لمس انگشت پا معکوس	۳	۲۰t	۶۰
کشش گردن	۳	۳۰s	۶۰
کشش جانبی ایستاد	۳	۳۰s	۶۰
حشره مرده	۳	۱۵t	۶۰
کشش عضلات سرینی	۳	۳۰s	۶۰
کشش سینه از پشت	۳	۳۰s	۶۰
کشش سینه با توپ سوئیسی	۳	۳۰s	۶۰
شنا زانو روی زمین	۳	۱۰t	۶۰
کوهنوردی	۳	۴۵t	۶۰
کرانچ معکوس	۳	۲۰t	۶۰



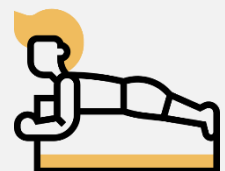
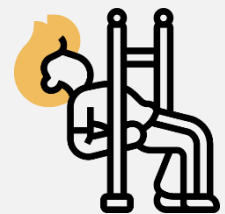
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه دوم: برنامه کاهش وزن و عضله سازی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
خم کردن زانو به حالت نیم	۳	۲۰t	۶۰
بالا رفتن از پله با دمبل	۳	۱۰t	۶۰
اسکوات گابلت	۳	۱۰t	۶۰
اسکوات نیمکت با دمبل	۳	۱۰t	۶۰
اکستنشن سه سر بازو با دمبل	۳	۱۵t	۶۰
پشت بازو خوابیده	۳	۱۵t	۶۰
پل باسن	۳	۳۰t	۶۰
خم شدن جانبی با دمبل	۳	۲۰t	۶۰
کرانچ تاک	۳	۲۵t	۶۰



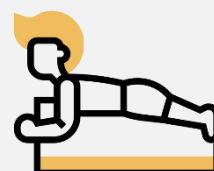
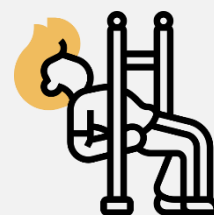
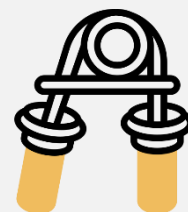
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه سوم: برنامه کاهش وزن و عضله سازی

حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
فشاردن ایزومتریک سینه	۳	۲۰s	۶۰
گرفتن و پرتاب توپ مدیسن از بالا	۳	۱۵t	۶۰
پرس سینه دمبل	۳	۱۰t	۶۰
دیپ معکوس	۳	۱۵t	۶۰
اکستنشن پشت روی توپ با دست های کشیده	۳	۱۵t	۶۰
لمس کردن پاشنه	۳	۳۰t	۶۰
کرانچ	۳	۲۰t	۶۰
کرل کمر	۳	۲۰t	۶۰
حالت یوگای پروانه	۳	۲۰t	۶۰



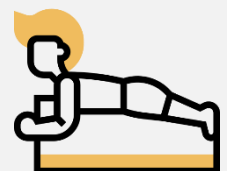
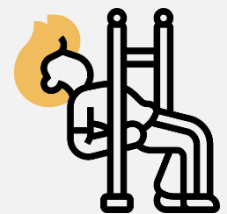
m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار

جلسه چهارم: برنامه کاهش وزن وعضله سازی

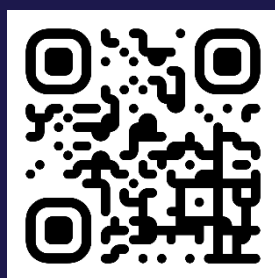
حرکات	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت
لمس دو انگشت پا	۳	۲۰t	۶۰
پرس آرنولد با دمبل نسخه ۲	۳	۱۲t	۶۰
بالا آوردن جانبی دمبل نشسته	۳	۱۲t	۶۰
بلند کردن جلوپای دمبل نسخه ۲	۳	۱۲t	۶۰
جلو بازو چکشی	۳	۱۲t	۶۰
جلوبازو دمبل متناوب	۳	۱۲t	۶۰
جلوبازو دمبل روی نیمکت	۳	۱۲t	۶۰
بازو بالا	۳	۱۰t	۶۰
کرانچ جانبی نشسته	۳	۲۰t	۶۰



m= دقیقه

s= ثانیه

t= تکرار



LETSFIT

Every Move Counts!

WWW.LETSFIT.NET

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان

info@letsfit.com ۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳

گزارش ارزیابی شخصیت و نقش‌های اثربخش فردی و سازمانی

نام ارزیابی‌شونده: قاسم شیروانی

تاریخ تولد: 21-07-1364

ایمیل:

شماره تماس: 989131146594+

تاریخ تهیه گزارش: 1404/08/19

۱. اطلاعات فردی و مقدمه

این گزارش بر اساس پاسخ‌های شما به یک پرسشنامه چندبعدی در زمینه رفتار حرفه‌ای، ترجیحات کاری و توانمندی‌های فردی تهیه شده است. هدف این گزارش آن است که تصویری روشن، کاربردی و قابل استفاده از سبک رفتاری، الگوی توانمندی‌ها و نقش‌های مناسب شما در محیط کار ارائه دهد. لحن گزارش مستقیم و خطاب به شماست تا بتوانید به صورت شخصی‌تر با محتوای آن ارتباط برقرار کنید و از آن در مسیر رشد فردی و حرفه‌ای خود بهره ببرید.

متغیر	مقدار
نام و نام خانوادگی	قاسم شیروانی
ایمیل	
شماره تماس	989131146594+
تاریخ تولد	1364-07-21
جنسیت	مرد

۲. خلاصه مدیریتی

بر اساس نتایج این ارزیابی، سبک کلی شما در محیط کار ترکیبی از رفتار ثابت و حمایت‌گر، همراه با تمایل به اجرای منظم کارها و پیگیری تعهدات است. شما معمولاً در موقعیت‌هایی که نیاز به تصمیم‌گیری و پیشبرد امور وجود دارد، به طور طبیعی نقش فعال‌تری بر عهده می‌گیرید.

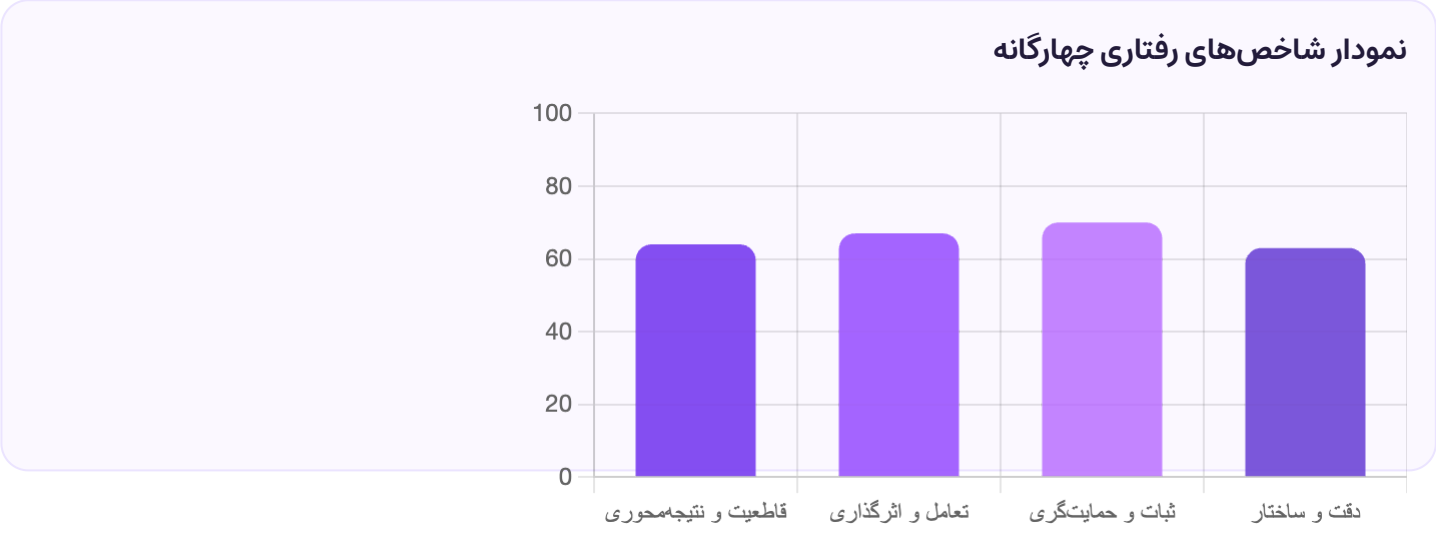
در محیط کار، معمولاً به عنوان فردی مسئولیت‌پذیر، پیگیر و قابل اتکا شناخته می‌شوید. دیگران به شما به عنوان کسی نگاه می‌کنند که اگر کاری را بر عهده بگیرد، آن را نیمه‌کاره رها نمی‌کند. در عین حال، سبک رفتاری شما می‌تواند مستقیم، شفاف و گاهی بی‌پرده باشد؛ چیزی که در بسیاری از موقعیت‌های کاری مزیت است، اما در برخی تعاملات ظریف نیازمند مدیریت آگاهانه است.

نتایج این گزارش نشان می‌دهد که توانمندی‌هایی مانند اعتبارطلب، منضبط، مسئولیت‌پذیر نقش مهمی در شیوه عملکرد شما دارند و می‌توانند پایه طراحی نقش‌های مناسب برای شما باشند.

۳. ابعاد رفتار حرفه‌ای شما

در این بخش، رفتار حرفه‌ای شما در چهار بُعد اصلی بررسی شده است: قاطعیت و نتیجه‌محوری، تعامل و اثرگذاری، ثبات و حمایت‌گری، و دقت و ساختار. جدول و نمودار زیر یک نمونه از شدت هر یک از این ابعاد را برای شما نشان می‌دهد.

بعد رفتاری	امتیاز	توضیح کلی
قاطعیت و نتیجه‌محوری	64 از ۱۰۰ (نسبتاً بالا)	تمرکز بر تصمیم‌گیری سریع، پیشبرد کار و پذیرش مسئولیت نتیجه
تعامل و اثرگذاری	67 از ۱۰۰ (نسبتاً بالا)	توانایی برقراری ارتباط، ارائه ایده و همراه کردن دیگران
ثبات و حمایت‌گری	70 از ۱۰۰ (غالب)	توانایی حفظ همکاری و هماهنگی در تیم، در حد متعادل
دقت و ساختار	63 از ۱۰۰ (نسبتاً بالا)	اولویت بیشتر بر نتیجه و سرعت نسبت به جزئیات و چارچوب‌ها

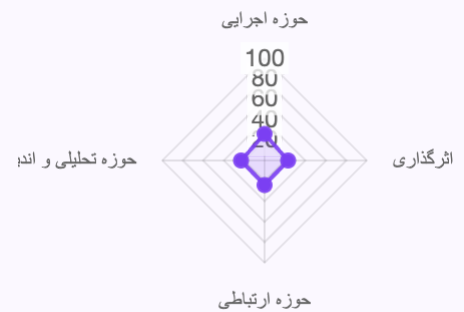


۴. حوزه‌های اصلی توانمندی حرفه‌ای

توانمندی‌های شما در چهار حوزه اصلی دسته‌بندی شده‌اند: توانمندی‌های اجرایی، توانمندی‌های اثرگذاری، توانمندی‌های ارتباطی و توانمندی‌های تحلیلی/اندیشه‌ای. جدول و نمودار زیر نمونه‌ای از توزیع این توانمندی‌ها را نشان می‌دهد:

حوزه توانمندی	امتیاز	توضیح کلی
حوزه اجرایی	26 از 100	تمایل بالا به انجام کار، پیگیری و رساندن مسئولیت‌ها به نتیجه نهایی
حوزه اثرگذاری	23 از 100	تمایل به دیده شدن، تأثیرگذاری بر تصمیم‌ها و جهت‌دهی به دیگران
حوزه ارتباطی	24 از 100	توانایی ایجاد روابط کاری سازنده و مبتنی بر اعتماد، در حد متعادل
حوزه تحلیلی و اندیشه‌ای	23 از 100	نگاه تحلیلی و آینده‌نگر در کنار اجرا

نمودار رادار حوزه‌های توانمندی حرفه‌ای

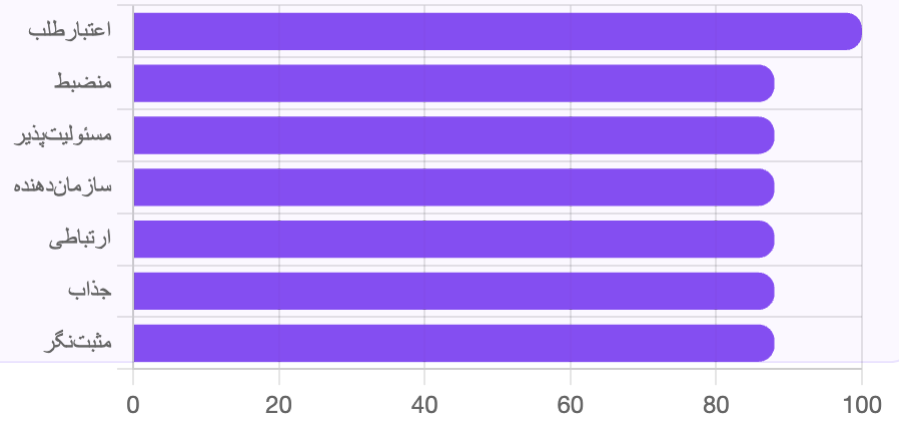


۵. هفت قابلیت کلیدی شما

هفت قابلیت زیر، بیشترین امتیاز را در بین توانمندی‌های شما کسب کرده‌اند و هسته اصلی الگوی توانمندی شما را شکل می‌دهند. جدول و نمودار میله‌ای شدت نسبی هر قابلیت را نشان می‌دهد.

ردیف	قابلیت	امتیاز
1	اعتبارطلب	100 از 100
2	منضبط	88 از 100
3	مسئولیت‌پذیر	88 از 100
4	سازمان‌دهنده	88 از 100
5	ارتباطی	88 از 100
6	جذاب	88 از 100
7	مثبت‌نگر	88 از 100

نمودار هفت قابلیت کلیدی

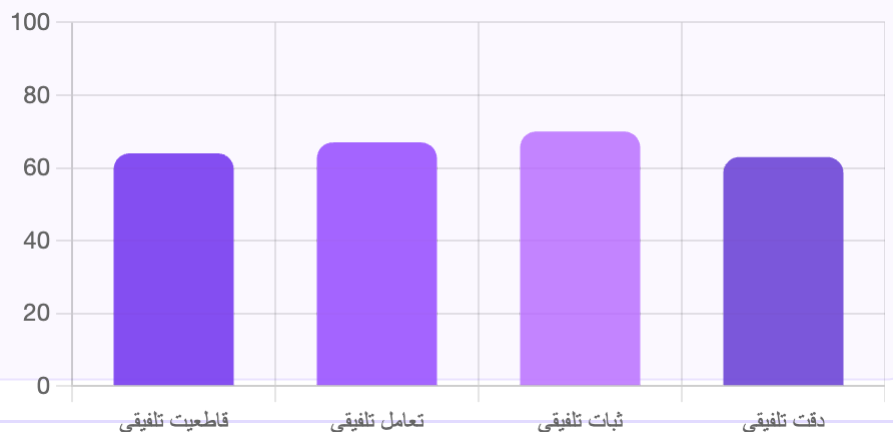


۶. تحلیل ترکیبی رفتار و توانمندی‌ها

در این بخش، ترکیب ابعاد رفتاری و حوزه‌های توانمندی شما به صورت شاخص‌های تلفیقی نمایش داده شده است. این شاخص‌ها نشان می‌دهند شما تا چه حد از توانمندی‌های درونی خود برای شکل دادن به رفتار حرفه‌ای‌تان استفاده می‌کنید.

شاخص تلفیقی	امتیاز	توضیح کلی
قاطعیت تلفیقی	64 از 100	قدرت بالا در پیشبرد کار، تصمیم‌گیری و اجرا بر اساس توانمندی‌های داخلی
تعامل تلفیقی	67 از 100	توانایی اثرگذاری و متقاعدسازی در کنار ظرفیت‌های شخصی
ثبات تلفیقی	70 از 100	سطح متوسط ثبات و حمایت‌گری مبتنی بر نقاط قوت
دقت تلفیقی	63 از 100	نیاز به توجه آگاهانه‌تر به دقت و ساختار در برخی موقعیت‌ها

نمودار شاخص‌های تلفیقی رفتار و توانمندی



۷. جمع‌بندی و پیشنهادهای توسعه فردی

به طور کلی، پروفایل شما نشان می‌دهد که در نقش‌هایی که نیازمند پیشبرد کار، پذیرش مسئولیت، تمرکز بر هدف و در عین حال تعامل مؤثر با دیگران است، می‌توانید اثربخشی بالایی داشته باشید. ترکیب رفتار قاطع و توانمندی‌های اجرایی، اگر در محیط و نقش مناسب قرار گیرد، می‌تواند به نتایج بسیار مطلوبی منجر شود.

- برای حفظ تعادل، بازه‌هایی برای استراحت و بازآوری انرژی در برنامه خود قرار دهید.
- به طور منظم بازخورد از همکاران و مدیران خود دریافت کنید تا نقاط قوت و زمینه‌های بهبود را شناسایی کنید.
- در تیم‌های پروژه، از توانمندی‌های خود برای پیشبرد کار استفاده کنید و در عین حال به نیازهای دیگران نیز توجه داشته باشید.
- برای توسعه مهارت‌های ارتباطی، در جلسات و ارائه‌ها فعال‌تر شرکت کنید.

POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

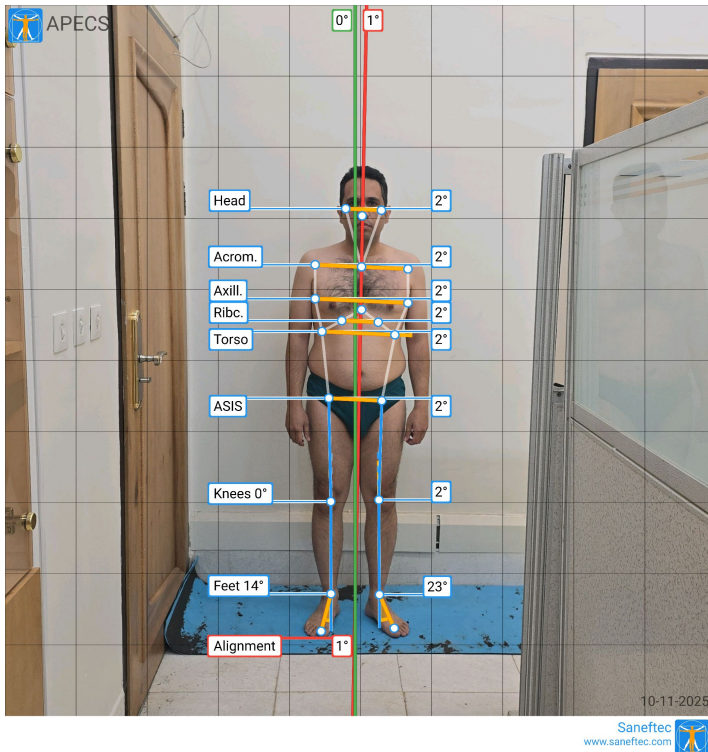
PATIENT DETAILS

Sex: **(M) / F** Birthdate: **13/10/1985** Name: **Ghasem Shirvani** Height: **170 cm** Weight: **80 kg** BMI: **27.7**

Complete posture overview

Scoliosis is not detected.
Forward head and round-shoulder posture.
Genu Varum (bow-legged).
Ankle valgus deformity (extremely severe severity).
Physiotherapist consultation is required. We advise you to regularly do exercises to strengthen your back and trunk muscles. We advise you to continue to monitor your posture. Orthopedic consultation is necessary.

A. FRONT



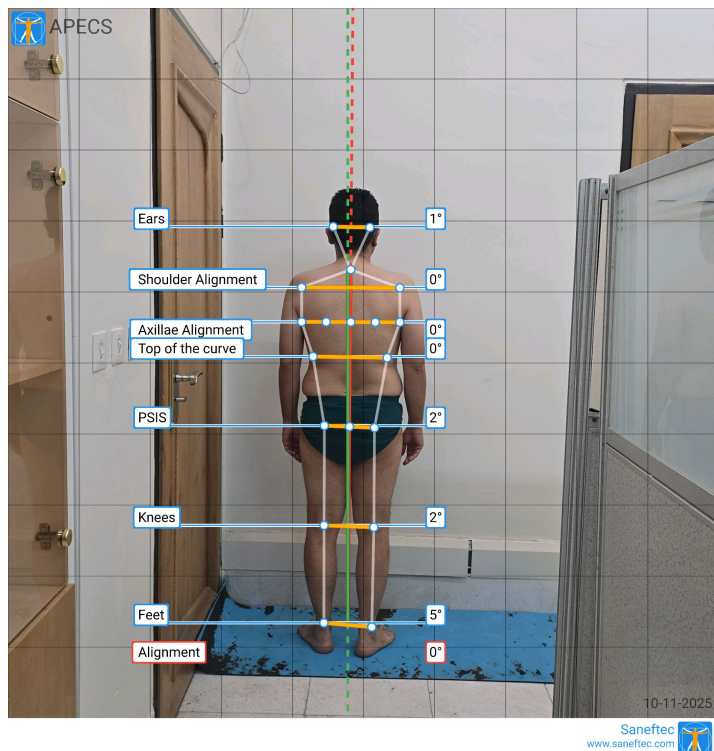
Label	SECTION	VALUE
A1	Body Alignment	1°
A2	Head Tilt	2°
A3	Shoulder Alignment	2°
A4	Axillae Alignment	2°
A5	Ribcage Tilt	2°
A6	Most intended point of the trunk	2°
A7	Pelvic Tilt	2°
A8	Right Knee Angle	0°
A9	Left Knee Angle	2°
A10	Right Foot Rotation	14°
A11	Left Foot Rotation	23°

POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

B. BACK



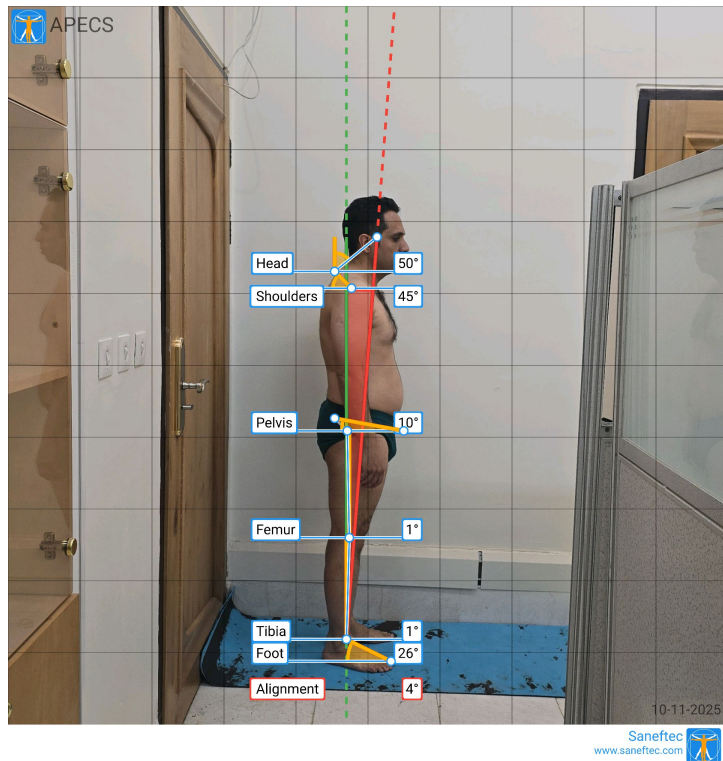
Label	SECTION	VALUE
B1	Body Alignment	0°
B2	Head Tilt	1°
B3	Shoulder Alignment	0°
B4	Axillae Alignment	0°
B5	Most intended point of the trunk	0°
B6	Pelvic Tilt	2°
B7	Knees	2°
B8	Feet	5°

POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

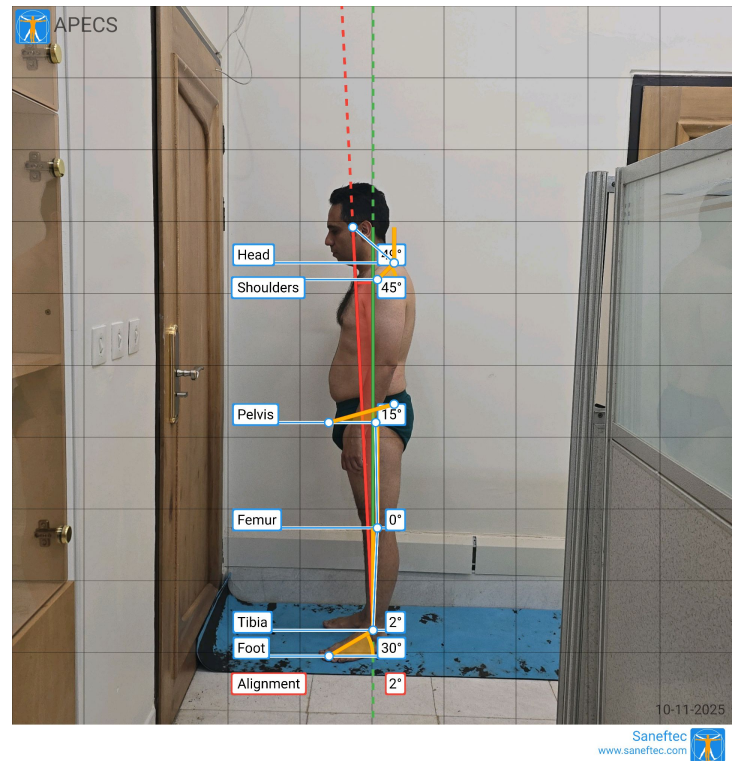
Complete posture overview

C. RIGHT SIDE



Label	SECTION	VALUE
C1	Body Alignment	4°
C2	Head Shift	50°
C3	Shoulder angle	45°
C4	Pelvic Tilt	10°
C5	Knee	1°
C6	Tibia	1°
C7	Foot Angle	26°

D. LEFT SIDE



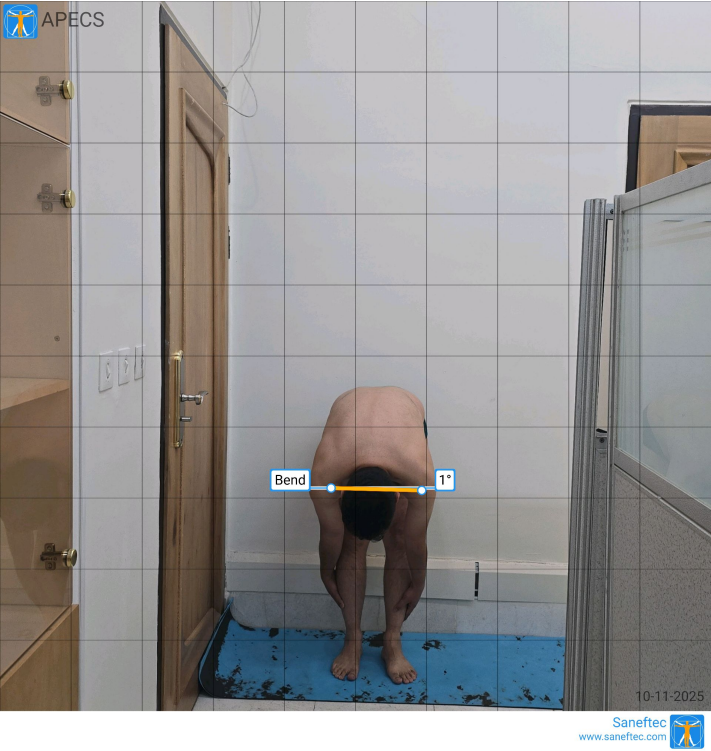
Label	SECTION	VALUE
D1	Body Alignment	2°
D2	Head Shift	49°
D3	Shoulder angle	45°
D4	Pelvic Tilt	15°
D5	Knee	0°
D6	Tibia	2°
D7	Foot Angle	30°

POSTURE REPORT - Full Posture

Date: 10/11/2025 Generated by: Letsfit

Complete posture overview

E. BEND



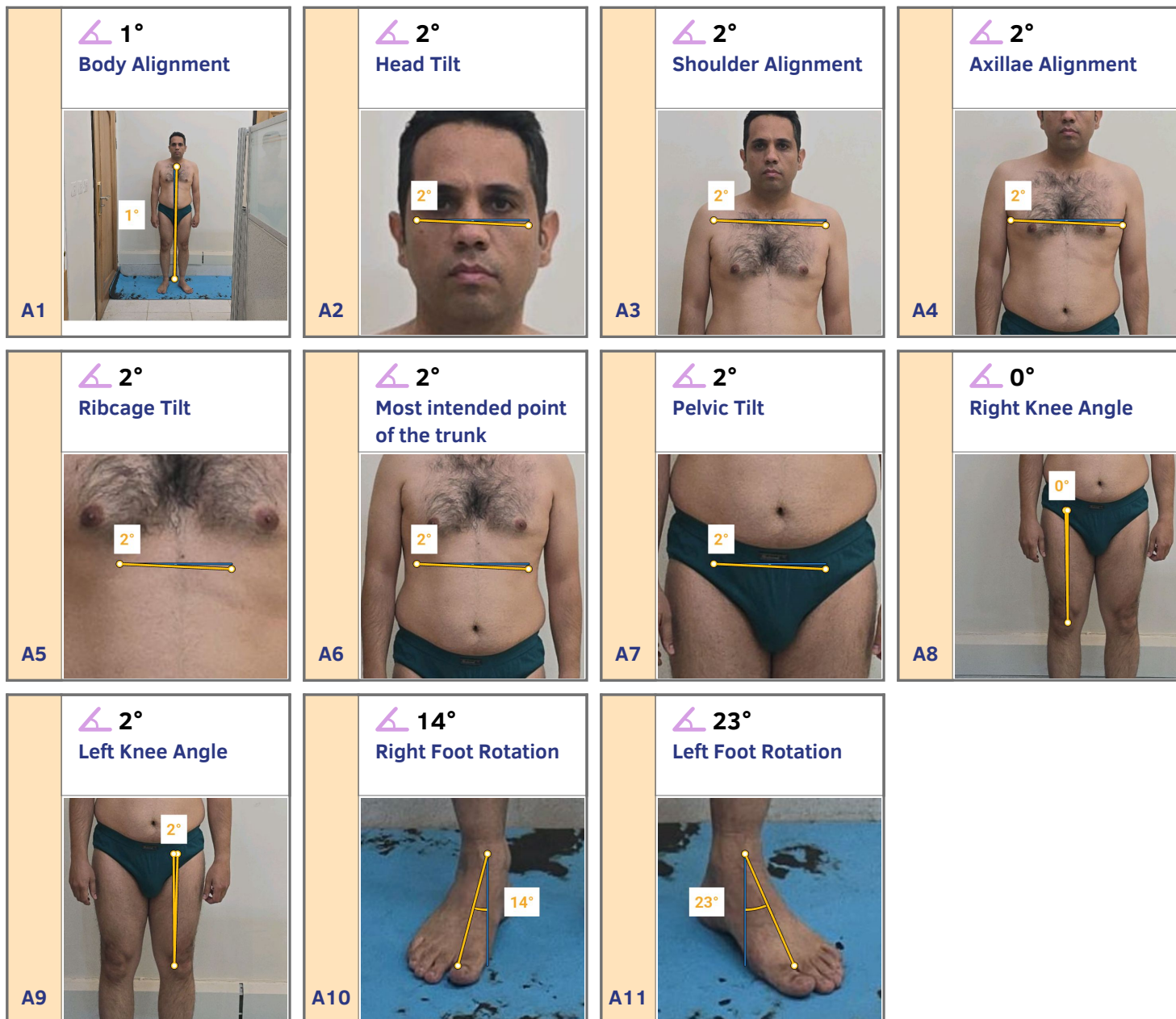
Label	SECTION	VALUE
E1	Bend	1°

POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

A. FRONT

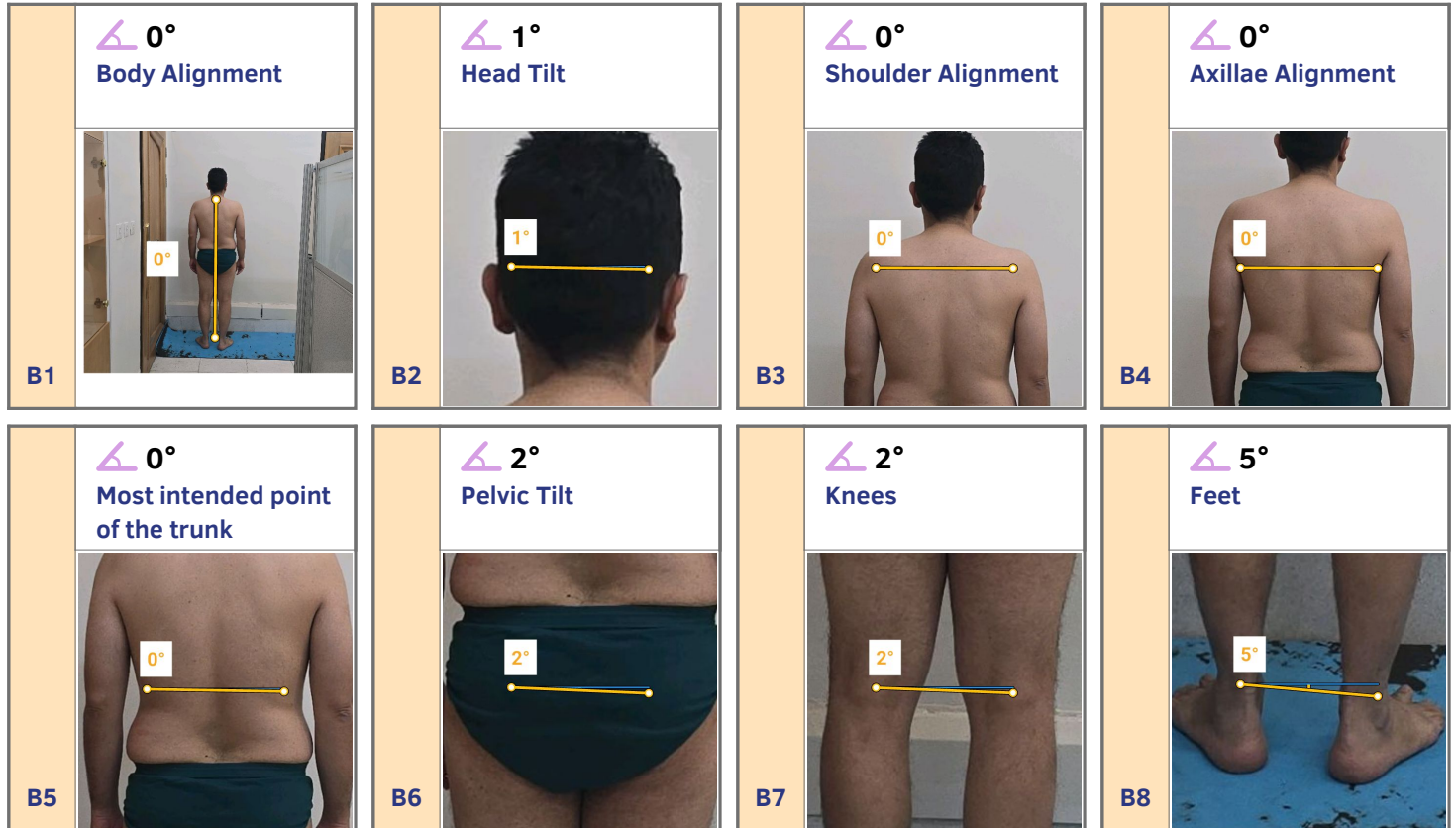


POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

B. BACK

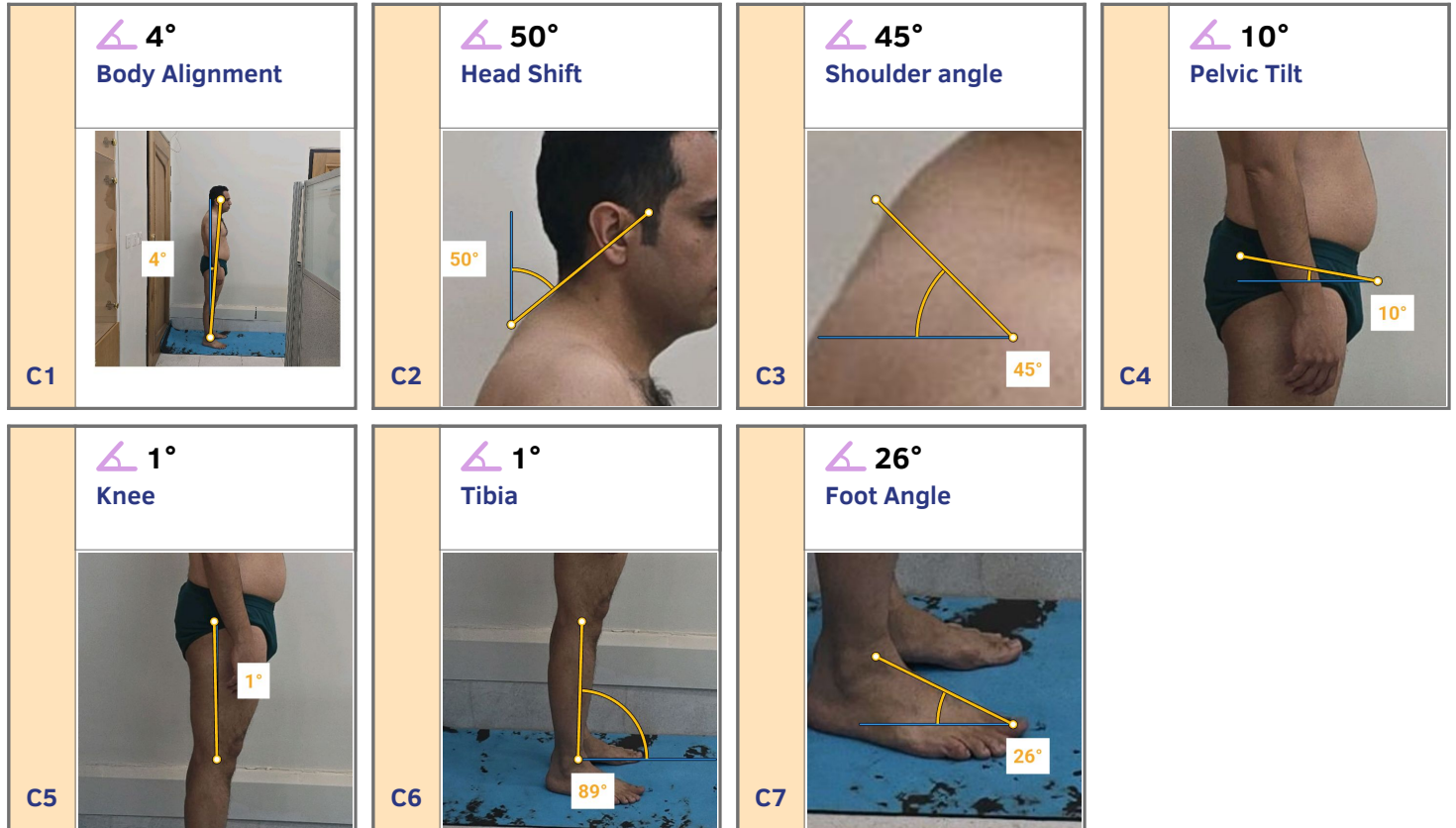


POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

C. RIGHT SIDE

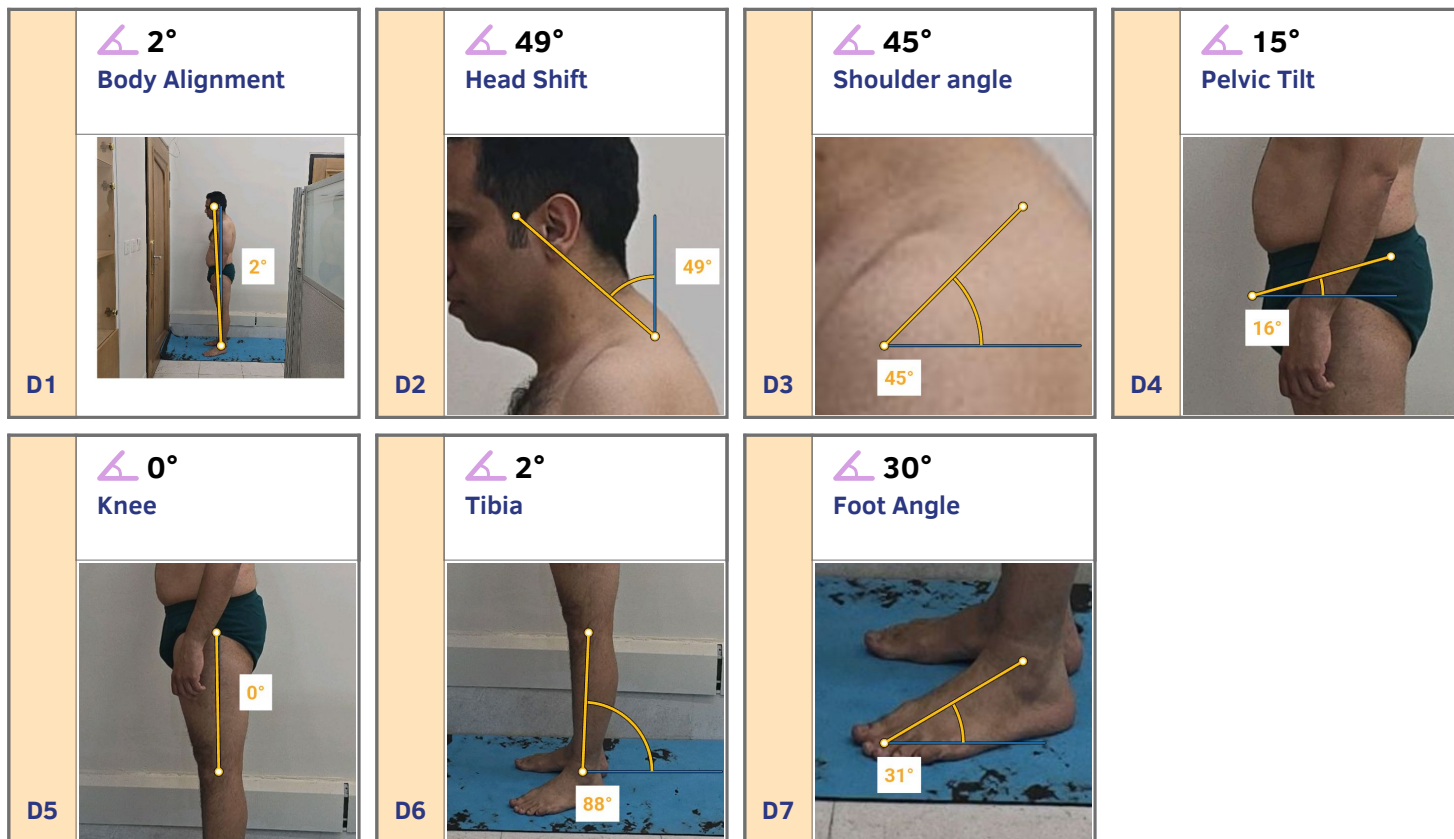


POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

D. LEFT SIDE

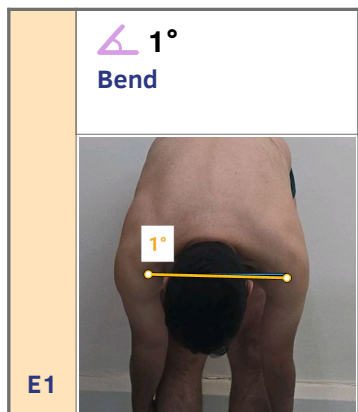


POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

Complete posture overview

E. BEND



POSTURE REPORT - Full Posture

Date: **10/11/2025** Generated by: **Letsfit**

PATIENT DETAILS

Sex:	Birthdate:	Name:	Height:	Weight:	BMI:
(M) / F	13/10/1985	Ghasem Shirvani	170 cm	80 kg	27.7

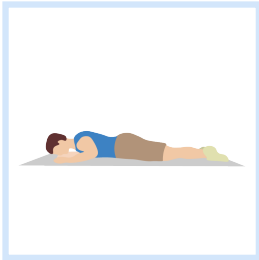
Selected exercises

Refer to APECS exercise module for detailed information on each exercise. You can use APECS to see information about sets, reps, and general coach tips, and track progress.

Comment:

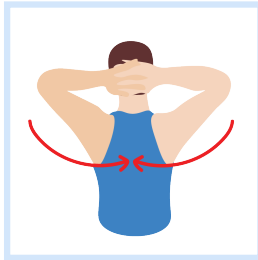
1

Plank Level 1

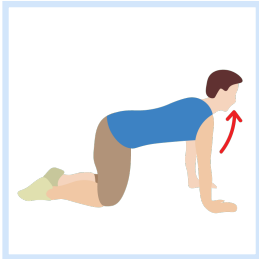
2

Hands behind Head



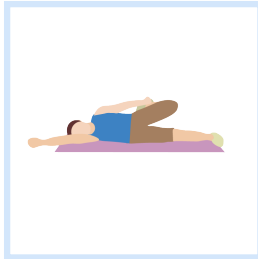
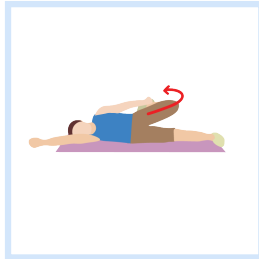

3

Cat - Camel

4

Quad Stretch

5

Wrap-around Back Stretch




Find more analyses, tips, exercises, and research articles on APECS here.



Report - Ghasem shirvani

Metric	Value	Normal Range	Status
Height (CM)	170	-	-
Weight (Kg)	79.8000	53.5–72	N/A
BMI	27.6000	18.5–24.9	Out
Body Fat (%)	27.8000	11–21	Out
Muscle Mass (Kg)	54.8000	-	N/A
BMR	1585	-	N/A
Water (%)	49.4000	50–65	Borderline
Body Fat Mass	22.1000	-	N/A
Lean Body Mass	57.7000	-	N/A
Bone Mass (Kg)	2.9000	2–4	Normal
Visceral Fat	13	1–9	Out
Protein (%)	15.2000	16–20	Borderline
Skeletal Muscle Mass (Kg)	30.0000	-	N/A
Subcut Aneous Fat (%)	24.0000	-	N/A
Body Age	42.0000	20–50	Normal