

سالم بخور! متناسب بمان!

جدیدترین و سریع ترین رژیم های لاغری روز دنیا

تغذیه سالم و زندگی سالم

راز جوانی

نگار بلورفروشان، راشین وحیدی راد

تایستان ۹۶

سرشناسه: بلورفروشان، نگار، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور: سالم بخور! متناسب بمان! / تألیف و گردآوری نگار بلورفروشان، راشین وحیدی‌راد.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۷۲ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۳-۴۴-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع-ترجم لاغری
موضوع: Reducing diets
موضوع-تغذیه
موضوع: Nutrition
شابک افزوده: وحیدی‌راد، راشین، ۱۳۵۹ -
ردیف کتاب: ۱۳۹۶ کتب/ RM۲۲۲/۲
مجله: دنیای تغذیه، ۶۱۳/۲۵
شماره: ۴۴۳۸۶۷



نام کتاب: سالم بخور! متناسب بمان!

تألیف و گردآوری: نگار بلورفروشان، راشین وحیدی‌راد / مترجمین: تغذیه

چاپ اول: تابستان ۹۶

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفن: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ صندوق پستی: ۹۳-۱۴۱۸۵

طراحی جلد و صفحه آرای: آتلیه موسسه دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۰/۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7433-44-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۳-۴۴-۷

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۵	مقدمه
۶	رژیم کاهش وزن ۱۷ روز
۲۹	روش های کاهش وزن ۵/۰ کیلوگرم در هفته
۴۲	رژیم ۸ ساعته
۵۵	آشنایی با رژیم غارنشینی

مقدمه

گروه تخصصی رژیم درمانی و تناسب اندام شیپرز (shapers) در سال ۱۳۸۵ در بیمارستان ایرانمهر تهران پایه گذاری شد. این متخصصین این مجموعه سرکار خانم نگار بلورفرشان (موسس)، متخصص تغذیه از آمریکا و سرکار خانم راشین وحیدی راد با سابقه کار ۱۰ ساله و مشاوره رژیم درمانی بیش از ۱۰ هزار روتاف ۲۷۰۰ تغذیه در زمینه رژیم درمانی، از پیش روان علوم تغذیه در ایران می باشند. شایان ذکر است در سال ۱۳۹۵ این مجموعه درمانی با نوآوری تولید و پخش سالاد جاره های رژیمی در ۳۵۰ کالری جدول ارزش مواد غذایی گامی نوین در تناسب اندام افراد جامعه برداشته است.

به امید روزهای بهتر