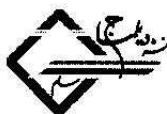


مجموعه کتابهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۵)
کتاب کاراختلال پرخوری برای نوجوانان

نویسنده : لیزا. ام. اسکاب

مترجمین : مریم زینالی، میترا اشرفپوری



سرشناسه	اسکاب، لیزا ام. Schab, Lisa M.
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار مدل پروری برای نوجوانان / لیزا ام اسکاب؛ مترجمین مریم زینالی، میترا اشرفپوری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات سماج، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۹۶ص.
فروست	مجموعه کتابهای مهارتهای سازش نوجوانان؛ ۵.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۹-۳:
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	عنوان اصلی:
موضوع	The bulimia workbook for teens: activities to help you stop bingeing and purging, c2010.
موضوع	جوع -- درمان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	Bulimia -- Treatment -- Problems, exercises, etc.
موضوع	شناخت‌درمانی نوجوانان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	Cognitive therapy for teenagers -- Problems, exercises, etc.
شناسه افزوده	زینالی، مریم، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	اشرفپوری، میترا، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ر ج / ۵۵۲ RC
رده بندی دیویی	۸۵۲۶۳۰۶۰۷۶/۶۱۶:
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۳۵۹۴۶:



مجموعه کتابهای مهارت‌های رانشناختی، نوجوانان (۵)
کتاب کاراختلال پر خوری برادر نوجوانان

نویسنده : لیزا. ام. اسکاب مترجمین : مریم زینالی، میترا اشرفپوری

ناشر: دیلماج

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۶-۲ شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ طراحی جلد: سید عبدالله زاده

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۰۹۱۲۵۴۴۵۹۱۱-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashredilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می‌باشد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

۵	یک پیام شخصی
۷	کمک‌های حرفه‌ای
۱۱	راهنمای استفاده از کتاب
۱۷	۱. "پرخوشی"، یک رفیق ناباب است
۲۲	۲. من یک معجزه هستم
۲۶	۳. یک راه نبات پیدا کنید
۳۱	۴. گام‌هایی به سوی تغییر
۳۴	۵. قدرتی عظیم‌تر از پرنری
۳۸	۶. آرامش درونی
۴۳	۷. آرامش در نفس کشیدن
۴۷	۸. آرامش در تفکر و تصور
۵۱	۹. آرامش در تمرکز
۵۶	۱۰. آرامش با تمرکز در زمان حال و بدون پیش‌دوری
۶۱	۱۱. آرامش در سپاسگزاری و قدردانی
۶۴	۱۲. آرامش در روح مهرورزی و عاشقی
۶۸	۱۳. تصاویر نادرست رسانه‌ای
۷۲	۱۴. حقایقی در ارتباط با بدنم
۷۵	۱۵. تصویر بدنی
۸۰	۱۶. گرسنگی جسمانی و گرسنگی روانی
۸۴	۱۷. سوخت رسانی و تغذیه
۸۹	۱۸. درک احساسات
۹۳	۱۹. مدیریت کردن احساسات
۹۸	۲۰. کنترل کردن عصبانیت
۱۰۲	۲۱. مدیریت کردن افسردگی