

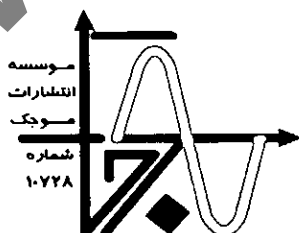
کاهش وزن در ۱۲ هفته

(براساس دستورالعمل کاهش وزن سازمان
بهداشت و سلامت بریتانیا)

ترجمه :

هدی رازعی

دانشجوی کارشناسی رشد و ترجمی زبان انگلیسی



موسسه انتشارات موجک

عنوان و نام پدیدآور	: کاهش وزن در ۱۲ هفته (بر اساس دستورالعمل کاهش وزن سازمان بهداشت و سلامت بریتانیا) / ترجمه هدی زارعی.
مشخصات نشر	: کرج: موسسه انتشارات موجک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ ص: مصور (رنگی) . جدول (رنگی).
فروست	: موسسه انتشارات موجک، شماره ۱۰۷۲۸.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۳۱-۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
داشت	: کتاب حاضر ترجمه‌ای تحت عنوان "Losing weight with 12-week" از سایت www.nhs.uk است.
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: کم کردن وزن
شناسه ده	: زارعی، هدی. ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: انگلستان. خدمات بهداشت ملی
شناسه افزوده	: Great Britain . National Health Service
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۲۷.۵/RM ۰۷۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۹۱
شماره کتاب شناسی ملی	: ۳۹۰۰۹۱



موسسه انتشارات موجک

مدیر مسئول: دکتر مجید رستمی

تلفن مرکز بخش: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ - ۳۶۷۰۴۸۴۹

Email: mojakpublication@yahoo.com

Web: www.mojak.ir

چاپ اول: بهار ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	هفته ۱
۶	هفته ۲
۱۰	هفته ۳
۱۴	هفته ۴
۱۸	هفته ۵
۲۱	هفته ۶
۲۵	هفته ۷
۲۹	هفته ۸
۳۳	هفته ۹
۳۷	هفته ۱۰
۴۱	هفته ۱۱
۴۵	هفته ۱۲

پیشگفتار مترجم

داشتن اندام متناسب و ایده آل و سلامت جسم در دنیای امروز تقریباً دغدغه همگان شده است و گاهی برخی افراد به دلیل ناآگاهی و به تنگ آمدن از وزن زیاد متوجه می‌شوند که انتخاب گزینه‌هایی چون مصرف قرص‌های لاغری غیراستاندارد، ورزش‌های سنگین و رژیم‌های غذایی غیر اصولی روی می‌آورند تا این مسیر را در مدت زمان بسیار کوتاه و غیرمنطقی به سرانجام برسانند. اما آنچه مسلم است این است که کاهش وزن فرآیندی است تقریباً زمان‌بر و صبر و شکیبایی فرد را می‌طلبد و دانش رژیم غذایی و ورزشی استاندارد و اصولی از مبادی گام برداشتن در این مسیر است. در همین راستا، ترجمه دستورالعمل سازمان بهداشت بریتانیا در این رابطه مفید و موثر دانستم. کتاب حاضر، ترجمه‌ای است از دستورالعمل سازمان بهداشت بریتانیا در خصوص کاهش وزن بی‌خطر و مطمئن که تلفیقی از رژیم غذایی و ورزشی را طی ۱۲ هفته می‌باشد. هدف از این ترجمه، قراردادن این دستورالعمل است تا در اختیار کسانی است که در جستجوی یک برنامه کاهش وزن مطمئن، بی‌خطر و همگانی هستند. ترجمه به گونه‌ای انجام شده که همه افراد در تمام گروه‌های سنی تحصیلی بتوانند از آن بهره ببرند. امید اینکه مورد استفاده همگان قرار گیرد و گامی باشد در جهت حفظ سلامت و رسیدن به عادات غذایی سالم‌تر.

هدی زارعی

مترجم

Hodazarei20@gmail.com