

اصول ساختن بدن

و اضافه کردن وزن

(برای ورزش همگانی)

مؤلف:

علیرضا جلالی



عنوان و نام پدیدآور : اصول ساختن بدن و اضافه کردن وزن (ورزش همگانی) / مؤلف
علیرضا جلالی.

مشخصات نشر : تهران: نشر نوپ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۳۷ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۶-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : رژیم لاغری

موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع : بدنسازی

رده بندی کتب : ۱۳۹۳ الف ۸ ج / RM۲۲۲/۲

رده بندی دهگانه : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۳۶۱۹۲



نام کتاب: اصول سافتن بدن و اضافه کردن وزن (ورزش همگانی)

مؤلف: علیرضا جلالی

ناشر: نوپ

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آقای سطوت، فدراسیون فوتبال همراه: ۰۹۱۲۵۱۶۰۵۵۹

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۷۷ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵

همراه: ۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۶-۴

www.ifca.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: رژیم صاف، در وزن
۶۷	فصل دوم: تغذیه و رژیم درمانی
۱۰۷	فصل سوم: تراشیدن بدن