

کتاب کوچک

آموزش رژیم‌گیرندگان

جاسمین برتلس

مهرداد انتظاری

تهران - ۱۳۸۴

آموزش رژیم‌گیرندگان



نشر

نشر علم

خیابان انقلاب

بین فخرآزی و دانشگاه

شماره ۱۳۵۸ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

- نویسنده: جاسمین برتلس
- برگردان: مهرداد انتظاری
- طراحی جلد: قلی‌زاده
- چاپ اول: ۱۳۸۴
- تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
- حروفچینی: گنجینه
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: بهمن
- حق چاپ محفوظ است.
- شابک ۹-۴۵۲-۴۰۵-۹۶۴

Birtles, Jasmine

برتلس، جاسمین

کتاب کوچک آموزش رژیم‌گیرندگان / نویسنده جاسمین برتلس؛ برگردان مهرداد انتظاری - تهران: علم؛ ۱۳۸۴.

ISBN 964 - 405 - 453 - 9

۱۰۳ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

A dieter's little instruction book

عنوان اصلی:

۱. رژیم لاغری -- کلمات قصار. ۲. رژیم لاغری -- لطیفه، هجو و طنز. الف. انتظاری، مهرداد، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: آموزش رژیم‌گیرندگان.

۸۰۸/۸۸۲

PN ۶۰۸۴ / ۴۶۴

۴۳-۴۱۴۷۸

کتابخانه ملی ایران



مقدمه مؤلف

اوه... کوتاه بیاثید... شما به رژیم غذایی احتیاجی ندارید! اگر دلتان می‌خواهد لاغر و باریک به نظر برسید، به همراه افراد چاق به این طرف و آن طرف بروید، یا اینکه مقدار زیادی سیر بخورید و سراغ دوستانتان بروید، آنها فکر می‌کنند شما لاغر هستید.

رژیم گرفتن فقط ذهن کجی به صاحبان کارخانه‌های مواد غذایی است که فکر می‌کنند و امیدوارند شما یکی از مشتریانشان باشید.

چه رژیم بگیرید و چه نگیرید، بخاطر داشته باشید
که نباید خودتان را از شدت گرسنگی به کشتن بدهید
چون دلتان می‌خواهد مدت بیشتری زندگی کنید.

جاسمین برتلس

