

یکصد نکته کلیدی در کاهش وزن

تالیف و ترجمه: زهره هنری

کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

منبع اصلی تالیف کتاب حاضر کتاب

«one hundred key tips in loosing weight» تالیف مهت اوز است

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

کم کردن وزن

رژیم غذایی کم چربی

رژیم لاغری

اوز، محمد، ۱۹۰ - م

oz, Mehmet

۱۳۹۳ ی ۸ ۲۲۲/۲/۵۹ RM

۶۱۳/۲۵

۳۶۶۷۰۴۱

انتشارات پرنیان اندیش

عنوان: یکصد نکته کلیدی در کاهش وزن

تألیف و ترجمه: زهره هنری - کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

(کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

چاپ اول: ۱۳۹۴

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سپهر انصاری - ۰۹۱۲۰۲۷۰۹۶۶

طراح صفحات: عصمت گلزار

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۲۰۷

ارزش: ۴۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۳-۶-۲

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانین یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴

سخن نگارنده

در جوامع در حال توسعه با توجه به تغییر شیوه های زندگی از جمله کاهش تحرک و فعالیت بدنی، استفاده از غذاهای آماده، فست فودها، نیز افزایش استرس در زندگی روزمره، پدیده ی اضافه وزن و چاقی شایع است که در نهایت به شیوع ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، کبد چرب و انواع سرطان ها منجر می گردد.

این کتاب در صدد است تا با ارائه ی نکات کلیدی و موثر در کاهش وزن، در راستای آموزش و افزایش آگاهی عموم گامی هر چند کوچک بردارد. به آن امید که در ارتقای سلامت آحاد جامعه موثر واقع شود. در تدوین اثر حاضر از یکصد نکته ی کلیدی در کاهش وزن نوشته ی دکتر Mehmet OZ بهره گرفته شده است.

تا که قبول افتد و چه در نظر آید

زهره هنری

آذرماه ۱۳۹۳