

بسمه تعالی

# ارتقا سلامت با ورزش و تغذیه سالم

تالیف:

امیررضا فوجی اسگندانی

www.ketab.ir

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

|                         |                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : فرجی اسکندانی، امیررضا، ۱۳۷۲-                                  |
| عنوان و نام پدیدآور     | : ارتقا سلامت با ورزش و تغذیه سالم/ تألیف امیررضا فرجی اسکندانی. |
| مشخصات نشر              | : تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.                       |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۸۰ ص.                                                         |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۳-۰۸-۱۴۰۴-۷                                              |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیپا                                                           |
| یادداشت                 | : کتابنامه: ص. ۱۷۹ - ۱۸۰.                                        |
| موضوع                   | : سلامتی -- تاثیر تغذیه                                          |
| موضوع                   | : Health -- Nutritional aspects                                  |
| موضوع                   | : ورزش                                                           |
| موضوع                   | : Sports                                                         |
| رده بندی کنگره          | : RA۷۸۴                                                          |
| رده بندی دیویی          | : ۶۱۳/۲                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۴۷۹۴۷۸                                                        |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                                           |

www.ketab.ir

## ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| نام کتاب:              | ارتقا سلامت با ورزش و تغذیه سالم |
| تألیف:                 | امیررضا فرجی اسکندانی            |
| ناشر:                  | آموزشی تألیفی ارشدان             |
| ویرایش:                | اول                              |
| نوبت چاپ:              | اول ۱۴۰۰                         |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com               |
| طراح و گرافیکست:       | www.irantypist.com               |
| شابک:                  | ۹۷۸-۶۲۳-۰۸-۱۴۰۴-۷                |
| شمارگان:               | ۱۰۰۰                             |
| مرکز خرید آنلاین:      | www.arshadan.com                 |
| مرکز بخش و توزیع:      | www.arshadan.net                 |
| قیمت:                  | ۲۱۴۷۶۳۵۵                         |
|                        | ۶۰۰۰۰ تومان                      |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد      کم ماند زاسرار که مفهوم نشد  
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم      معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

www.ketab.ir