



ارتقاء کیفیت زندگی

نام مولفین:

دکتر طاهره رنجبری پور

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

دکتر ناهید هواسی سومار - پریوش یمینی - رومینا یزدان پناه قرایی



انتشارات سراج

ارتقاء کیفیت زندگی

- ✱ تألیف: دکتر طاهره رنجبری پور، دکتر ناهید هواسی سومار، پریوش یمینی، رومیتا یزدان پناه قرایی
- ✱ ناشر: سرافراز
- ✱ تعداد صفحات: ۲۷۳ صفحه
- ✱ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
- ✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۴۰۸-۱
- ✱ شمارگان: ۱۰۰ جلد
- ✱ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

کلیهٔ حقوق برای مولف محفوظ است.

عنوان و نام پدیدآور	:	ارتقاء کیفیت زندگی / مولفین طاهره رنجبری پور... و دیگران.
مشخصات نشر	:	کرج: سرافراز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۳
شابک	:	978-600-3284-08-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	مولفین طاهره رنجبری پور، ناهید هواسی سومار، پریوش یمینی، رومیتا یزدان پناه قرایی.
موضوع	:	کیفیت زندگی
موضوع	:	Quality of life
شناسه افزوده	:	رنجبری پور، طاهره، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۱۹۳۵۹

مرکز بخش: نمایشگاه و فروشگاه تخصصی کتاب دانشگاهی خوارزمی

کرج - رجائی شهر - بلوار مؤذن شرقی - روبروی بانک ملی دانشگاه آزاد - پلاک ۳۲

تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۹۵-۳۴۲۱۱۶۲۸-۳۴۲۱۰۸۱۵

WWW.ketabekharazmi.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	کیفیت زندگی چیست و شاخص های آن
۱۱	عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی
۱۶	تغذیه و ارتقای کیفیت زندگی
۵۶	افزایش هزینه فرهنگی و نقش آن در ارتقای کیفیت زندگی
۷۶	یادگیری و ارتقای کیفیت زندگی
۱۲۷	ورزش و ارتقای کیفیت زندگی
۱۵۷	شیوه های رویارویی با استرس و ارتقای کیفیت زندگی
۱۶۹	حمایت اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی
۱۷۸	رشد و ارتقای کیفیت زندگی (شیوه های زندگی)
۱۸۷	مهارت های زندگی و ارتقای کیفیت زندگی
۲۴۳	مدیریت خود و افزایش کیفیت زندگی
۲۵۰	نقش بیماری ها و بهبود آن ها در ارتقای کیفیت زندگی
۲۶۳	منابع