



سلامتی و نشاط برای همیشه

یونس تقی زاده تقوائی

۱۳۸۹

سرشناسه : نفی زاده تقوایی، یونس، ۱۳۲۰ -

عنوان و نام پدیدآور : سلامتی و نشاط برای همیشه / یونس نفی زاده تقوایی.

مشخصات نشر : تبریز : انتشارات نیاتی، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۸۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۱۰-۹

وضعیت فهرست نویسی : قیما

موضوع : شنا

موضوع : سلامتی -- تأثیر تغذیه

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ مس ۷ / GV۸۳۷

رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۴۸۶۷۷



عنوان : سلامتی و نشاط برای همیشه

مؤلف : یونس نفی زاده تقوایی

حروفچینی: محمد خزاعی

ناشر: انتشارات نیاتی

چاپ اول: ۱۳۸۹

قطع : جیبی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

بها : ۱۵۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹-۱۰-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و نریت - مجمع تجاری استاد

شهریارزیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن ۵۵۴۸۴۱۷

- نرمشها و تمرینات حرفه ای.....۶
- ایمنی و بهداشت شنا.....۱۲
- فواید شنا.....۱۵
- بهداشت شنا کردن.....۲۲
- آنچه شناگران در استخر باید به آن توجه کنند.....۲۴
- آنچه متصدیان استخر باید توجه کنند.....۲۶
- ایمنی شناگران.....۲۷
- آنچه یک شناگر باید بداند.....۳۰
- برنزه شدن.....۳۴
- راهکار ساده برای داشتن اندامی متناسبتتر.....۳۷

- ۵۳..... آسیب در رشته های پرتابی
 ۵۴..... نوشابه ممنوع
 ۵۵..... پوکی استخوان، زنان و افراد مسن
 ۵۷..... اهمیت کاهش وزن
 ۶۳..... کاهش میزان مصرف غذا
 ۶۹ک..... مصرف کمتر شیرینی جات
 ۷۳..... کاهش مصرف چربی
 ۷۶..... غذاهای پرچرب
 ۷۶..... غذاهای کم چرب
 ۸۰..... خوردن منظم وعده های غذایی
 ۸۴..... فعالیت باشید