

سلامتی و تغذیه

www.ketab.ir

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

سرشناسه: احمدپور، هیوا، ۱۳۵۳-

عنوان و نام پدیدآور: سلامتی و تغذیه / نویسنده هیوا احمد پور.

مشخصات نشر: تهران: علم یاران، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۷۷ ص. : مصور (رنگی) ۲۹×۲۲ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۷-۱۱-۹ : ۹۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تغذیه

موضوع: سلامتی - تأثیر تغذیه

موضوع: رژیم غذایی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ س ۸ ۲۶ الف RA ۷۸۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/ ۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۴۶۰۴



سلامتی و تغذیه

نویسنده:

هیوا احمد پور

چاپ: ادیبی فر

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات علم یاران

تهران - صندوق پستی: ۱۴۷-۱۴۱۸۵

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

• "رژیمهای دروغی"

• ۱+۱۲ عامل پنهان موثر در چاقی

• ۱۰ باور نادرست در مورد رژیم غذایی

• ۱۰ قانون تغذیه برای افزایش وزن !!!

• ۱۰ قدم تا لاغری

• ۱۰ نکته درباره تابه‌های رژیمی

• ۱۱ نکته برای چاق نشدن در آخر هفته

• ۱۲ نکته ساده برای لاغری آسان

• ۲۰ راهکار برای لاغری بعد از تعطیلات

• ۲۵ تکنیک پیاده برای لاغری سریع

• ۳ کیلوگرم کاهش وزن با حیوانات

• ۴۶ کیلو کم کردم و روی وزنم ماندم

• ۶ اصل برای کاهش وزن

• ۶ دلیلی که شما وزن کم نمی‌کنید

• ۶ نکته واداشتن خانمها به کاهش وزن

• ۸ خطا در کاهش وزن

• ۸ دلیل پایین نیامدن وزن

• ۹ تغییر غذایی ساده برای کاهش وزن

• آشنایی با برخی انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان

• آماده باش برای رژیم غذایی سالم

• آنها به خوردنی ها شلیک می کنند

• آیا چاقی واقعاً خطرناک است؟

• آیا شما چاق هستید؟

• آیا واقعاً گرسنه ام؟

• اختلالات خورد و خوراک

• اختلالات خوردن در رژیم های سخت

• ادامه برنامه کاهش وزن برایم طاقت فرسا شده است. آیا راه حل سریعی وجود دارد، که مرا قادر سازد تا به برنامه کاهش وزنم ادامه دهم؟

• از ۱۴ غذای معجزه گر غافل نشوید

• از افزایش وزن تا کاهش توانایی جنسی

• از چه روغن و چربی در رژیم غذایی استفاده کنیم؟

• از غذا لذت ببرید، لاغر هم بشوید

• استرس در اثر تغییر رژیم غذایی

• استفاده از دارو برای کاهش وزن

• استیک با سس پرتقال، لطفاً

• اسرار کاهش و افزایش وزن بدن

• اشتباهات رژیمی

• اشتها در محاصره محافظان نامرئی

• اشتهاهای احساسی