

چرا زنان خسته و ناراحت
به نظر می‌رسند؟

www.ketab.ir

نیل، کارن

چرا زنان خسته و ناراحت به نظر می‌رسند؟ (آیا می‌توان در این مورد کاری کرد) یک رژیم غذایی مناسب برای غلبه بر خستگی و استرس / نویسنده: کارن نیل؛ ترجمه آزاده سخایی منش - قم: چاف، ۱۳۹۰

۸۰ ص

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۲۱-۶

۱۳۰۰۰ ریال:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: چاپ اول / ۱. زنان - راه و رسم زندگی. ۲. زنان - بهداشت. ۳. زنان - روانشناسی. الف. سخایی منش، آزاده مترجم، ب. عنوان

۱۵۸/۱

چ ۴ / ۱۴۰۶ / HQ

نام کتاب: چرا زنان خسته و ناراحت به نظر می‌رسند؟

نویسنده: کارل نیل

ناشر: چاف

ناشر همکار: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپ: ولیعصر

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۹۳-۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد

انتشارات چاف - ملینا: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - نمابر: ۷۸۳۱۰۴۱

www.chef-melina.com

فهرست مطالب:

- ۷ چرا زنان اینقدر خسته به نظر می‌رسند؟
- ۹ میزان خستگی شما تا چه حدی است؟
- ۱۳ اندام و اعضای بدن شما:
- ۲۱ ذهن و تفکر شما:
- ۳۵ انگیزه، ذوق و آرامش:
- ۴۱ بررسی نحوه و سبک زندگی زنان:
- ۵۷ بی‌خوابی