



یک دقیقه تمرین

تونی گوفی

رضوان دزفولی نژاد

Goffe, Toni

گوفی، تونی

یک دقیقه تمرین/ نویسنده تونی گوفی، مترجم رضوان دزفولی نژاد - - تهران: جیحون، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-8554-94-3

The one minute exercise book: no gym, no leotard, no sweat! 2005.

عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات قبلی.

۱. تمرین (ورزش)، ۲. نر هس. الفد دزفولی نژاد، رضوان، مترجم. به عنوان.

۶۱۳/۷۱

۷۲/۸۴۴ GV

۱۳۸۴

۸۴-۱۰۸۵۸

کتابخانه ملی ایران



انتشارات جیحون

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

یک دقیقه تمرین

تونی گوفی

رضوان دزفولی نژاد

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴، تیراز: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۵۵۴-۹۴-۳

کلیه حقوق محفوظ است.



مقدمه

همه می‌دانند که ورزش برای‌شان خوب است، ولی چه کسی وقت این کار را دارد؟ به نظر می‌رسد در روزهای کاری طولانی و پرمشغله، وقتی که به خانه بر می‌گردید، ورزش، آخرین چیزی است که به آن فکر می‌کنید. بیشترین کار، خوردن یک نوشیدنی است، بعد هم دراز کشیدن.

روزی که رایانه به دفتر کارتان آمد یادتان است؟ قرار بود که با آمدنش، روز کاری نصف شود و اوقات فراغت بیشتری برای ورزش سالم و تفریح به وجود آید. ولی خوب دیدیم که برعکس این جریان به وقوع پیوست.

حال چه طور می‌توانیم زمانی را به ورزش کردن اختصاص دهیم؟
با کمک این کتاب، حتماً می‌توانیم!