

۱۶۱۷۰۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کنترل سریع دیابت
انتخاب‌های خادۀ الهه برای آنکه
در آینده سلامتی‌تان را حفظ کنید

نویسنده:

پس مکی

مترجم:

کیوان سپانلو



Email : simaye.danesh@yahoo.com

Telegram : [telegram.me/simayedaneshpub](https://t.me/simayedaneshpub)

سرشناسه	مکنا، پل، ۱۹۶۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Mckenna, Paul کنترل سریع دیابت: انتخاب‌های خارق‌العاده برای آنکه در آینده سلامتی‌تان را حفظ کنید/ تألیف پل مکنا؛ مترجم کیوان سپانلو.
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش: انتشارات آذر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۳ص: مصور.
شابک	978-600-120-407-4
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: Get control of sugar now!, 2016.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	انتخاب‌های خارق‌العاده برای آنکه در آینده سلامتی‌تان را حفظ کنید.
موضوع	قند و شکر -- اثر فیزیولوژیکی -- به زبان ساده
موضوع	Sugar -- Physiological effect -- Popular works
موضوع	کم کردن وزن
موضوع	Weight loss
موضوع	سلامتی
موضوع	Health
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، ۱۳۴۰ - مترجم
شماره ثبت کتابخانه	RC۶۲۷/۹م۷ ۱۳۹۶
ردیف	۳۹۹۸/۶۴۱
شماره ثبت کتابخانه ملی	۵۱۰۸۵۴۴

کنترل سریع دیابت انتخاب‌های خارق‌العاده برای آنکه در آینده سلامتی‌تان را حفظ کنید

تألیف:	پل مکنا
مترجم:	کیوان سپانلو
ناشر:	انتشارات سیمای دانش
ناشر همکار:	انتشارات آذر
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
صفحه‌آرایی:	موسسه مهراد - جت - ریبیگی
طراحی جلد:	موسسه مهراد - جت - ریبیگی
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه:	فرشیوه
مطبع:	روشنک
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۴۰۷-۴
قیمت:	۲۲۰۰۰۰ ریال (به همراه DVD)

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات سیمای دانش محفوظ است.

انتشارات سیمای دانش: خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین

پلاک ۳۱۸ - تلفن: ۶۶۴۶۴۷۷۹

فروشگاه سیمای دانش: ۶۶۴۶۰۵۴۵

انتشارات آذر: ۶۶۴۶۵۸۳۰

کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۹۳۷۰۱

کتابفروشی پرهام: ۶۶۴۶۸۲۳۵

فهرست

قبل از شروع مطالعه کتاب متن ذیل را بدقت بخوانید.....	۵
مهمترین تصمیمی که در زندگی تان می‌توانید بگیرید.....	۷
فصل اول - از حالا به بعد زندگی شما بسوی بهتر شدن تغییر مسیر خواهد داد.....	۱۳
فصل دوم - نقشه‌ی خیانت آمیزی که قند برای شما کشیده است.....	۴۱
فصل سوم - علم قند همه چیز را آسان کرده است.....	۵۷
فصل چهارم - قند احساس بهر شدگی.....	۷۱
فصل پنجم - آیا هیچ می‌دانید چه در تان اند همراه با نوشابه مصرف می‌کنید؟.....	۹۱
فصل ششم - پیروزی در نبرد با قند.....	۱۰۷
فصل هفتم - آینده روشن‌تر.....	۱۲۵
روزنامه کنترل قند.....	۱۵۱
مرور کردن.....	۱۹۱
معرفی کتاب برای مطالعه‌ی بیشتر پیرامون قند.....	۱۹۶
تبریکات.....	۱۹۳