

دکتر مهمت آز

برای زندگی بهتر ۱

## سلامتی و تناسب اندام

چگونه شادایی، سلامت و تناسب اندام  
خود را برای یک عمر حفظ کنیم

سرشناسه : حبیب‌زاده، لیلا، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور : سلامتی و تناسب اندام با دکتر آز/ گردآوری لیلا حبیب‌زاده.

مشخصات نشر : تهران، نحل، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : [۱۷۹] ص.

فروست : برای زندگی بهتر.

شابک : ۸۰۰۰۰ ریال : 978-964-8141-77-1

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان دیگر: سلامتی و تناسب اندام: چگونه شادابی، سلامت و تناسب اندام خود

را برای یک عمر حفظ کنیم.

شناسه افزوده : آز، مهمت، ۱۹۶۰ - م.

شناسه افزوده : Oz, Mehmet

رده‌بندی کنگره : ۸۱۳۹۳ س ۱۸۶ ح ۲۲۲/۲ RM

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۸۴۹۷۹

برای زندگی بهتر ۱

سلامتی و تناسب اندام

چگونه شادابی، سلامت و تناسب اندام

خود را برای یک عمر حفظ کنیم

نویسنده : دکتر مهمت آز

گردآوری : لیلا حبیب‌زاده

صفحه‌آرایی : منیژه فاتحی

طراح جلد : مسعود نوروزی

تیراژ : ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۳۹۳

شابک : ۱ - ۷۷ - ۸۱۴۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تلفن : ۸۸۹۴۴۰۸۸

همراه : ۰۹۱۹۶۸۰۳۰۵۸

www.nahlpub.ir

nahlpub@gmail.com

قیمت : ۸۰۰۰ تومان



انتشارات بین‌المللی نحل

## فهرست مطالب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۷  | دربارهٔ دکتر آز                     |
| ۹  | مقدمه                               |
| ۱۱ | راز حقیقی طول عمر چیست              |
| ۱۵ | چگونه سلامتی خود را یک عمر حفظ کنیم |
| ۱۹ | تست طلایی لاغری                     |
| ۲۵ | ۳۵ گام تا تناسب اندام               |
| ۳۱ | لاغری شکم                           |
| ۴۳ | چگونه تا حد امکان وزن کم کنیم       |
| ۴۹ | شیوه‌های کاهش وزن                   |
| ۵۳ | چگونه با برنامهٔ ۱۵ روزه لاغر شویم  |
| ۵۹ | ده فرمان کاهش وزن                   |
| ۶۳ | خدا حافظی با همهٔ چاق‌کننده‌ها      |
| ۶۷ | چگونه چربی‌ها را بسوزانیم           |
| ۷۵ | جنجال لاغری با قهوهٔ سبز            |
| ۷۹ | ویتامین‌ها را چگونه مصرف کرد        |
| ۸۵ | لاغر شدن با مدیتیشن                 |
| ۸۹ | سم‌زدایی بدن در ۴۸ ساعت             |
| ۹۵ | معجزه با داروهای خانگی              |

- ۱۰۱.....چه کنیم که پس از خواب خسته نشویم
- ۱۰۷.....درمان افسردگی بدون قرص
- ۱۱۵.....راه‌های پیشگیری و درمان ترش کردن
- ۱۲۱.....درمان دل‌درد عصبی
- ۱۲۷.....افزایش سلامت قلب در یک ماه
- ۱۳۳.....سلامت دهان و دندان
- ۱۳۹.....این اشتباهات می‌تواند منجر به سرطان شود
- ۱۴۳.....ورود سرطان به این آشپزخانه ممنوع است
- ۱۴۷.....رژیم غذایی ضد سرطان بخشدان
- ۱۵۳.....رازهای مردانه
- ۱۵۹.....راه‌های فرار از آنفلوآنزا
- ۱۶۵.....خواص شگفت‌انگیز توت سفید
- ۱۶۷.....بهترین پاک‌کننده‌های آرایش
- ۱۷۳.....پرسش‌های دیگر
- ۱۷۹.....منابع