

بسم الله الرحمن الرحيم



۱۵۱ نکته برای حفظ تندرستی

نویسنده: پیلوپ ساچ
مترجم: سپیده خلیلی

Sach, Penelope

سچ پنلپ [ششصد و شصت] نکته، روان‌شناسی ساده / گروه نویسندگان پنلپ ساج، لیندا فیلد، پاول ویلسون؛ ترجمه سپیده خلیلی - تهران: قدیانی، ۱۳۸۳

۵ ج. در یک مجلد (۳۲۸ ص.)

ISBN 964-417-811-4

فهرستفوسی بر اساس اطلاعات فیبا.
این کتاب قبلاً به صورت جلد‌های مجزا منتشر شده است.

مندرجات: ج. ۱. ۱۵۰ [صمد و پنجاه] نکته برای حفظ تندرستی. ج. ۲. ۶۰ [شصت] نکته برای زندگی بهتر. ج. ۳. ۱۵۰ [صمد و پنجاه] نکته برای آسودگی خاطر. ج. ۴. ۱۵۰ [صمد و پنجاه] نکته برای آرامش در کنار. ج. ۵. ۱۵۰ [صمد و پنجاه] نکته برای خواب راحت.

۱. آرامش و آسایش - به‌زبان ساده.
۲. روانشناسی عملی - به‌زبان ساده. ۳. سلامتی - به‌زبان ساده. آلفا فیلد، لیندا
Fleld, Lynda
Wilson, Paul
ب. ویلسون، پل، ۱۹۴۹ -
ج. خلیلی، سپیده، ۱۳۸۳ -
تک‌ش ۵/۸۵/۸۵ RAY
۱۳۸۳

مترجم: د. عنوان

۶۱۳/۷۹

۸۳-۲۲۳۶۹

کتابخانه ملی ایران

تهران، ص. پ: ۱۷۹۳ - ۱۳۱۳۵

دورنگار: ۶۴۰۳۲۶۴

تلفن: ۶۴۰۳۳۱۰ (خط ۵)



پوشه
انتشارات قدیانی

۶۶۰ نکته، روان‌شناسی ساده

مجموعه اول، جلد‌های ۱ تا ۵

پنلپ ساج، لیندا فیلد، پاول ویلسون

مترجم: سپیده خلیلی

ویراستار: حسین فتاحی

کارشناس هنری و فنی: حسین نیلچیان

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۳۸۳

تعداد: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۴۱۷-۸۱۱-۴ ISBN: 964-417-811-4

کد: ۸۳/۸۶۲

چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

کلیه حقوق محفوظ است.

۲۵۰۰ تومان



وقتی به یک آبشار زیبا
نگاه می‌کنید، وقتی به آب
زالال و تمیزی که جریان دارد،
خیره می‌شوید، نیروی مرموزی
جان تازه‌ای به شما می‌دهد. اینها
جنبه‌هایی از زیبایی است و شما
می‌توانید مجسم کنید که از آن آب
می‌نوشید، ولی با تجسم یک رودخانهٔ کثیف و آلوده یا آب راکد یک
برکه، به چنین احساسی نمی‌رسید.

با همین دید به جریان خونتان نگاه کنید، اگر هر روز آب بنوشید و
غذاهای سالم به بدنتان برسانید و خود را به خوردن غذاهای سالم
عادت دهید، اکسیژن راحت‌تر به سلولهای بدنتان می‌رسد، سلولهایتان
آب را به خود جذب می‌کنند و از مواد زائد پاک می‌شوند و سموم از
بدن شما خارج می‌شوند و به این ترتیب سلامتی و تندرستی شما
افزایش می‌یابد. بنابراین، هر روز مقدار زیادی آب بنوشید و فقط
غذاهای تازه و سالم بخورید. این تنها راهی است که می‌توانید آبشاری
زالال و تمیز در بدنتان به وجود آورید.