

به نام خدا

سلامت من

تناسب اندام



نویسندگان:

دکتر الوین سیلوراستاین

ویرجینیا سیلوراستاین

و لورا سیلوراستاین نان

مترجم: عاطفه هاشمی مقدم

ویراستار: زهرا سادات صفوی شهی

سرشناسه : سیلورستاین، آلوین

Silverstein, Alvin

عنوان و نام پدیدآور : تناسب اندام / نویسندگان الوین سیلوراستاین، ویرجینیا سیلوراستاین، لوراسیلوراستاین نان؛ مترجم عاطفه هاشمی مقدم؛ ویراستار زهراسادات صفوی سهی.

مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، طیب.

مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۰-۹۲۶-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Physical fitness.

یادداشت : بالای عنوان: سلامت من.

یادداشت : نمایه.

موضوع : آمادگی جسمانی -- ادبیات نوجوانان

موضوع : آمادگی جسمانی کودکان -- ادبیات نوجوانان

موضوع : آمادگی جسمانی

شناسه افزوده : سیلورستاین، ویرجینیا

شناسه افزوده : Silverstein, Virginia B.

شناسه افزوده : نان، لورا سیلورستاین

شناسه افزوده : Nunn, Laura Silverstein

شناسه افزوده : هاشمی مقدم، عاطفه، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده : صفوی سهی، زهراسادات، ۱۳۵۹ - ویراستار

رده بندی کنگره : ۹۷۹/س RA۷۷۷

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷ [ج]

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۴۸۸۷۳

نام کتاب: تناسب اندام

تألیف: الوین سیلور استاین، ویرجینیا سیلور استاین و لورا سیلور استاین

مترجم: عاطفه هاشمی مقدم

صفحه آرا: الهام اسدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده: الهام اسدی

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی

ناشر: انتشارات تیمورزاده - نشر طیب

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایده پردازان

بها: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۰-۹۲۶-۰



دفتر مرکزی (اداری):

خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی

کدپستی ۱۵۰۷۹ - تلفن: ۹۰۹۰۸۸۸۰ (خط ۱۰) - دورنگار: ۹۸۸۰۹۸۸۰

کتابفروشی ۱۶ آذر:

بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بلوار کشاورز) - شماره ۶۸

کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۳۸۳۸۳ - دورنگار: ۱۲۱۱۹۷۸۸



فهرست مطالب:

۵	تناسب در زندگی
۸	بدن شما مانند یک ماشین است.
۱۴	تناسب اندام داشته باشید
۲۳	غذاهای مفید برای سلامتی و تناسب
۲۹	آیا فکر می کنید چاق هستید؟
۳۳	آیا خواب شما کافی است؟
۳۷	تناسب در زندگی
۴۱	لغت نامه
۴۳	واژه یاب
۴۵	درباره نویسندگان این کتاب

