

۱۱۰ راز تناسب اندام

www.ketab.ir

سرشناسه	:	مرجان علیپور نجاران/ ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	:	۱۱۰ راز تناسب اندام، مترجم و گردآورنده: مرجان علیپور نجاران
مشخصات نشر	:	تهران: فانوس دنیا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۴ ص؛ ۱۰۰,۰۰۰ ریال
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۷-۱۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	تناسب اندام، زیبایی
کتابخانه ملی	:	۵۳۰۸۰۷۸



۱۱۰ راز تناسب اندام

مترجم و گردآورنده: مرجان علیپور نجاران

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۷-۱۲-۳

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

مقدمه

در دنیای امروز، ادافه بزن چاقی به یک اپیدمی تبدیل شده است. از طرفی این اپیدمی بار دینی را به از لحاظ هزینه و چه از جهت روانی برای فرد و جامعه به دنبال دارد. نمونه افراد زیادی را می بینیم که به دنبال رژیم های غذایی مختلف و استفاده از دستگاه های لاغری هستند و حتی حاضر به قبول خطر اعمال جراحی مختلف هستند تا به تناسب اندام برسند. اما متأسفانه بسیاری از افراد پس از آن دوران سخت و گاه طاقت فرسا، تنها مدت اندکی تناسب اندام خود را حفظ می کنند و پس از آن، سریعاً روند چاقی از سر گرفته می شود.

یکی از مهمترین علل این قضیه، عدم اصلاح عادات غذایی غلط می‌باشد. در این کتاب به نکاتی برای رهایی از اضافه وزن به منظور حفظ تناسب اندام می‌پردازیم. در این نوشته سعی شده است که به راه کارهایی برای خلاص شدن از شر چربی‌های اضافی و اضافه وزن اشاره شود. با ما همراه باشید.

