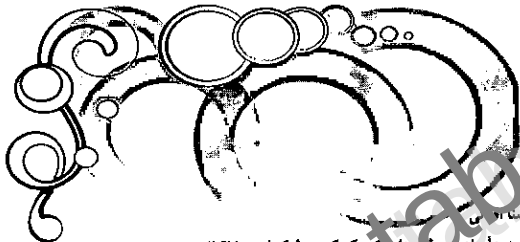


# روش های کوچک کردن شکم

پدیدآورنده: حسنا اقبالی





شناسه : حسنا ۱۱  
عنوان و نام پدیدآورنده : عشق هاجه کوچک، کردن شکم/حسنا اقبالی

مشخصات نشر: چاف، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص

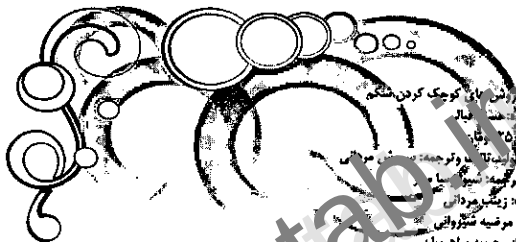
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۸۵-۸ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فهرست‌نویس بر اساس اطلاعات فیبا: رژیم-پزشکی

رده بندی کنگره: ۹ ک ۷ الف/۲۳۵ KRS

رده بندی دیویی: ۶۵۵/۰۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۳۲۵



نام کتاب: روشن بای کوچک کردن شکم

پدیدآورنده: حسن خیابان

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

مدیریت: دکتر تاجیک و ترجمه: سید مرتضی

موسسه ترجمه: شیوا

ناشر چاپ: زینب مردانی

ویراستار: مرضیه شیزوانی

صفحه آرا: محبوبه براهیمیان

مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حسین سیب

ناشر: چاپ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ شمارهگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۸۵-۸

طراح جلد: آزاده شیرالی

مرکز پخش: شیواز - چهارراه پارامونت کوچه پاساژ ایران زمین (کوچه شاد) پلاک ۶۷

تلفن: ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶ همراه: ۰۳۶۱۴۸۸۰۳۷۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به آقای سروش مردانی می باشد

## فهرست

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۵   | کوچک کردن شکم با ساده ترین شکل   |
| ۲۱  | چربی شکمی چیست؟                  |
| ۲۷  | چربی مای شکمی در خانمها و آقایان |
| ۴۳  | افتادگی شکم پس از زایمان         |
| ۵۳  | تغذیه مناسب                      |
| ۸۵  | ورزش صحیح                        |
| ۱۳۳ | تاثیر ابزارها و داروهای لاغری    |
| ۱۵۷ | تاثیر اعمال جراحی                |