

چگونه فرزندی زیبا و باهوش داشته باشیم



پدیده نوین: لیلا زارع

نام کتاب: چگونه فرزندی زیبا، سالم و باهوش داشته باشیم

مؤلف: لیلا زارع

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

مدیریت تولید، تألیف و ترجمه: سروش مردانی

موسسه ترجمه: شیوا رسا مهر

ناظر چاپ: سید علی حسینی

ویراستار: لیلا زارع

صفحه آرا: محسن ساداتی

مدیریت فروش: آناهیتا مرشدی

ناشر: چاف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۸۹-۶

طراح جلد: علی رضایی

مرکز پخش:

شیراز- چهارراه پارامونت کوچه پاساژ ایران زمین (کوچه شمس) پلاک ۵۷

تلفن: ۷۱۱۲۳۲۲۸۶ - همراه: ۹۳۷۱۴۸۸-۳۶

شناسه: لیلا زارع

عنوان: چگونه فرزندی زیبا، سالم و باهوش

داشته باشیم

نام پدیدآورنده: لیلا زارع

مشخصات نشر: چاف ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۹-۸۹-۶

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا: تاریخی

رده بندی کنگره: ۹ ک ۳۲۵/۲۲۵ KRS

رده بندی دیویی: ۱۵۰۱۰۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۲۳۵

فهرست

- ۴ مقدمه
- ۷ بخش اول: فرزند سالم
- ۷ توصیه‌های پیش از ازدواج
- ۲۱ پرهیزهای دوران بارداری
- ۳۹ مواظبت از کودک
- ۶۹ ۱۰ راهکار برای رژیم غذایی کودک
- ۸۵ بخش دوم: کودک زیبا
- ۸۵ نکات قبل از بارداری
- ۹۵ چه عواملی در رنگ مو، پوست، و چشم نوزاد اثر دارد
- ۱۰۳ بخش سوم: کودک باهوش
- ۱۰۳ ۲۰ راه ساده برای داشتن فرزندی باهوش
- ۱۲۱ چه غذاهایی باعث افزایش هوش کودکان می‌شود

مقدمه

ارزشمندترین سرمایه‌ی هر خانه و خانواده، کودکانی هستند که در آن به دنیا آمده، رشد کرده و بزرگ می‌شوند. از این رو در هر مرحله از زندگی به توجه خاصی نیاز دارند. اساسی‌ترین و ابتدایی‌ترین نیاز کودکان، سلامت جسمی، ذهنی و روحی می‌باشد که باید از همان روزهای آغازین بارداری و یا حتی قبل از آن مورد توجه قرار گیرد. خوشبختانه امروزه این مسائل بیش از پیش مورد توجه قرار می‌گیرند و به جرئت می‌توان گفت که دغدغه‌ی تمام والدین داشتن فرزندی

سالم، زیبا و باهوش می‌باشد. برای رسیدن به این هدف، نکات و راه‌های بسیار زیادی وجود دارد. البته اجرای کامل این موارد نه تنها نیازمند صرف وقت زیاد و گاهی هزینه می‌باشد، بلکه در اغلب موارد ضرورتی ندارد. بدین منظور، ما در این کتاب، ضروری‌ترین و ساده‌ترین اطلاعات و نکات لازم برای داشتن فرزندی سالم، زیبا، و باهوش را گردآورده و ارائه داده‌ایم. با نسیب این اطلاعات، و انجام نکات ارائه شده قادر خواهید بود تا آگاهانه راحت‌تر و با خیالی آسوده کودکان را بزرگ کرده و از آنها مراقبت کنید.