

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اندامی موزون و متناسب وزیا

مؤلف: حالینا ساکی

www.ketab.ir

اندامی موزون و متناسب و زیبا / مؤلف : حالینا ساکی ، خرم آباد
افلاک ۱۳۸۶ .

ISBN: 964-8120-84-6

۴، ۸۱: مصور، جدول .

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

۱. زیبایی اندامی . ۲. تمرین (ورزش) . ۳. رژیم غذایی . ۴. تمرینات
لاغری . الف . عنوان .

۶۱۳/۷۱۳

۸ الف ۲ س / ۵ / ۵۴۶ / ۵ / GV

۴۷۱۶۵ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب : اندامی موزون و متناسب و زیبا

مؤلف : حالینا ساکی

ناشر : افلاک

تیراژ : ۲۰۰۰

نوبت چاپ : اول ۱۳۸۶

تایپ کامپیوتری : خانم اشرف السادات حجازی و ساندراساکی

حروفچین : ساندراساکی

چاپ : امیرکبیر

لیتوگرافی : واصف

قیمت : ۱۲۰۰ تومان

شابک : ۹۶۴-۸۱۲۰-۸۴-۶

فهرست

صفحه	عنوان
۴	ورزش
۵	پیااده روی برای عمر طولانی
۶	ورزش و کاهش اضطراب
۶	تغذیه و رژیم غذایی
۹	نقش عمده اندام‌های درزیایی
۱۰	پشت
۱۰	سینه‌های زیبا
۱۳	(کمرو شکم) باریک شدن کمر
۱۴	پاها
۱۵	باسن کوچک و باسن بزرگ
۱۶	ماساژ باسن
۱۷	ماساژ صورت
۲۲	وزن ایده‌آل خانمها
۲۳	وزن و قد کودکان
۲۴	افزایش وزن کودکان
۲۶	افزایش وزن در سنین بلوغ
۲۷	افزایش حدمتوسط قد کودکان
۲۸	حدمتوسط قد در سنین مختلف
۲۹	پیش‌بینی طول قد کودکان در بزرگسالی
۳۱	ورزشهای کوچک کردن شکم
۳۷	حداقل ده دقیقه ورزش در روز برای هر زن
۵۰	تمرینات ورزشی بعد از زایمان
۶۵	حرکات ورزشی و انجام کارهای منزل
۶۹	عوارض رژیم‌های ناصحیح لاغری
۷۲	خودر اماساز دهید
۷۴	چند نکته برای داشتن اندام متناسب و زیبا