

آموزش‌های
فرهنگ
شهروندی



خوراک چهار فصل

آداب تغذیه به صحیح مناسب با فصول

گردآورندگان:

امیرحسین شه‌گلی، مرضیه براتی



خوراک چہار فصل: آداب تغذیہ صحیح مناسب فصول / امیر حسین شاہ گلی۔

شاپک: ۴-۸۶-۳۷۰-۶۰۰-۹۷۸-۵۰۰۰۰ ریال

موضوع: تغذیه

موضوع: پزشکی سنتی

٧٨٩٥/٧٨٩٥

613/25

F02V2V2

خوراک چہار فصل
آداب تغذیہ صحیح و سبب بافصول

امیر حسین شہ گلی، مرضیہ ہستی

طراح گرافیک: حامد امامی

ویراستار: سید حمید حیدری ثانی

چاپ اول، ۱۳۹۵-۱۰۰۰ نسخه

شایک: ۴-۵۸۶-۰۳۷۰-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: میدان امام حسین علیه السلام، خواجه ربیع ۷، ۷۴۲۹۲۲۵-۵۱

فروشگاه اینترنتی: www.nbehesht.ir

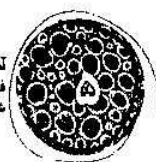
بخش: یاتوق کتاب، ۱۱۹-۳۲۲۲۰۵۱.

شہر کتاب، ۲۶۰۳۷۱۳۹۰۵۱۔

بلوار وکیل آباد، ایستگاه قطار شہری پارک ملت، بوستان کتاب

یاتوق کتاب ۸۱۱۰۶۰۳۶-۵۱

عضویت در باشگاه مشتریان با ارسال عدد ۸۸ به سامانه پیامک ۱۰۰۰۱۰۸



آموزش‌های
فرهنگ
شهروندی

فهرست

فصل اول / اصول عمومی مزاج شناسی / ۷

فصل دوم / اصول تغذیه صحیح متناسب با فصول / ۲۳

فصل سوم / اصول تغذیه صحیح و متناسب با رده‌های سنی / ۴۱

فصل چهارم / اصول تغذیه صحیح متناسب با مزاج‌های چهارگانه / ۵۱

کتابنامه / ۶۳