

به نام خداوند بخشنده مهربان

ماهی یکبار تندرستی ۲



ماهی یکبار تندرستی ۲ / ترجمه گروه مترجمین انتشارات اندیشه عالم. - -
تهران: اندیشه عالم، ۱۳۸۴.

ISBN:964-7281-95-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا
۱. سلامتی، الف. انتشارات اندیشه عالم.

۶۱۳

۱۸۲م/۸۷۷۶R

۱۳۸۴

۲۷۴۱-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات اندیشه عالم

تهران: خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، شماره ۵۴، طبقه ۵، واحد ۱۳

فکس: ۶۶۴۰۷۱۳۶

تلفن: ۶۶۹۶۵۳۲۲

Email: Info@andishe-aalam.com

Website: www.andishe-aalam.com

ماهی یکبار تندرستی ۲

گروه مترجمین

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴

نوبت چاپ: اول، تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۷۲۸۱-۹۵-۱

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست

۵	شش راه عاقلانه برای کم کردن وزن
۱۹	راز طول عمر
۳۱	درمان شش دقیقه‌ای دندان درد
۳۳	درمان چین و چروک با تغذیه
۳۵	چند خط سلامتی
۳۹	خبر خوش: کافئین چندان چیز بدی هم نیست
۴۵	نیروی شفابخش نوازش
۴۷	فایده شوخ‌طبعی
۴۹	سالم‌ترین قدم را بردار
۵۱	اهمیت تغذیه
۵۷	با دردهای عصبی بجنگید
۵۹	سیر برای شما خوب است
۶۳	بلوز پشمی‌تان شما را به عطسه می‌اندازد؟