

اندام خودت را دوست بدار

لوئیز هی
نفسه دنگ



سرشناسه : هی، لوئیز ال. Hay, Louise L.
 عنوان و نام پدیدآور : اندام خودت را دوست بدار / لوئیز هی : نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات هو، ۱۳۹۸ ۹۸ ص
 شابک : 978-600-5512-78-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 عنوان اصلی : Love your body : a positive affirmation guide for :
 loving and appreciating your body
 موضوع : جسم و جان ، خودسازی
 شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ ، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۱۶۱
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۴۵۱۶



انتشارات هو

نام کتاب: اندام خودت را دوست بدار

نویسنده: لوئیز هی

ترجمه: نفیسه معتکف

ناشر : هو

چاپ اول : ۱۳۹۸

صفحه آرا: پروانه نصرالهی

چاپ: دیجیتال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۷۸-۶ ISBN: 978-600-5512-78-6

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

- ۱۰..... دهنم را دوست دارم
- ۱۲..... پوست سرم را دوست دارم
- ۱۴..... چشمانم را دوست دارم
- ۱۶..... گوش‌هایم را دوست دارم
- ۱۸..... دماغم را دوست دارم
- ۲۰..... دهانم را دوست دارم
- ۲۲..... دندان‌هایم را دوست دارم
- ۲۴..... لثه‌هایم را دوست دارم
- ۲۶..... صدای خودم را دوست دارم
- ۲۸..... گردنم را دوست دارم
- ۳۰..... گلوی خودم را دوست دارم
- ۳۲..... شانه‌هایم را دوست دارم
- ۳۴..... بازوهایم را دوست دارم
- ۳۶..... مچ‌هایم را دوست دارم
- ۳۸..... دست‌هایم را دوست دارم
- ۴۰..... انگشتانم را دوست دارم
- ۴۲..... ناخن‌هایم را دوست دارم

- ۴۴..... ستون فقراتم را دوست دارم
- ۴۶..... پشتم را دوست دارم
- ۴۸..... انعطاف پذیری‌ام را دوست دارم
- ۵۰..... قفسه سینه‌ام را دوست دارم
- ۵۲..... شش‌هایم را دوست دارم
- ۵۴..... نفسم را دوست دارم
- ۵۶..... منده‌های خودم را دوست دارم
- ۵۸..... قلبم را دوست دارم
- ۶۰..... خنم را دوست دارم
- ۶۲..... رگ و سیل خونم را دوست دارم
- ۶۴..... معده‌ام را دوست دارم
- ۶۶..... کبد خود را دوست دارم
- ۶۸..... کلیه‌هایم را دوست دارم
- ۷۰..... طحال خود را دوست دارم
- ۷۲..... سیستم ایمنی خود را دوست دارم
- ۷۴..... زانوهایم را دوست دارم
- ۷۶..... قوزک‌های پایم را دوست دارم
- ۷۸..... پاهایم را دوست دارم
- ۸۰..... انگشتان پاهایم را دوست دارم
- ۸۲..... استخوان‌هایم را دوست دارم
- ۸۴..... ماهیچه‌هایم را دوست دارم

- پوستم را دوست دارم ۸۶
- قد و بالایم را دوست دارم ۸۸
- وزنم را دوست دارم ۹۰
- شکل و قیافه‌ام را دوست دارم ۹۲
- سن و سالم را دوست دارم ۹۴
- بانم را دوست دارم ۹۶

www.ketab.ir