

فارسولیت ها

شقیو، بخشی زاده

www.ketab.ir



سرشناسه	بخشی زاده، شقایق، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پندآور	فراز سلولیت ها/ شقایق بخشی زاده
مشخصات نشر	تهران: همگامان چاپ، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	ص ۳۲، ۱۴/۵ × ۲۱/۵، م.م.
شابک	978-964-7666-52-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	سلولیت
موضوع	Cellulite
موضوع	رژیم لاغری
موضوع	Reducing diets
رده بندی کنگره	RA۷۷۸
رده بندی دیویی	۶۱۳/۰۴۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۹۳۰۹۳

تاریخ درخواست	۱۳۹۹/۰۶/۰۳
تاریخ پاسخگویی	
کد پیگیری	7293055

عنوان: فراز سلولیت ها
 نویسنده: شقایق بخشی زاده
 ناشر: همگامان چاپ
 صفحه آرای: بیتانری (دفتر فنی: هندسی سعادت)
 چاپ: محافی فیا
 نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
 شمارگان: ۵۰۰ جلد
 امور فنی: امید میرزا
 شابک: ۷-۵۲-۷۶۶۶-۹۶۴-۹۷۸

همگامان چاپ: تهران- خیابان جمهوری- بین کارگر و جمالزاده- کوی بهمن
 پلاک ۴- واحد ۲
 تلفن: ۶۶۴۳۷۲۷۸ فکس: ۶۶۴۳۱۴۷۹
 hamgamanchap@gmail.com

همه حقوق برای مولف محفوظ است (حق چاپ)
 هرگونه کپی، اقتباس، برداشت، نسخه برداری کتبی و دیجیتال از کلیه مطالب
 کتاب منوط به اجازه کتبی از مؤلف می باشد و در صورت عدم رعایت، پیگرد
 قانونی دارد.

مقدمه

۳

۱۴

سلولیت را بهتر بشناسیم

دستورالعمل ۶ روزه

۲۱

۲۴

نکات لازم، اول

استراب ضد سلولیت

۲۳

۳۲

ورزشهای مؤثر

منابع

مقدمه:

سلولیت، برآمدگی‌های ناهموار ناخوانده روی بدن ما، مخصوصاً روی پاهای عزیزمان!

همان سلولیت گرامی! آره اسمش رو گذاشتم مهمان ناخوانده! بعد از گذشت مدت زمان طولانی با مطالعه و تحقیق، تصمیم گرفتم تا راه حل مناسب رو بشناسم، و یک برنامه غذایی همراه یک اسکراب معجزه آسای خانگی برای رفع این مسأله، تنظیم کنم تا شما بتونید به راحتی از شر این مهمان ناخوانده خلاص شوید.

با رعایت دقیق این برنامه می‌توانید در جهت بهبود و یا حتی رفع مشکل سلولیت‌های موجود بر روی بدن خود به نتایج مطلوب و خوشایند برسید.