

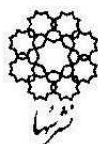
۲۲ ۳۲۹۳۶

کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید

ترم دوم

تهیه و تألیف: وحید خانی

www.ketab.ir



سرشناسه	: خانی، وحید، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید ترم دوم/تهیه و تالیف وحید خانی.
مشخصات نشر	: تهران: سپها، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۷ ص: جدول.
شابک	: 978-622-7871-11-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
رده بندی کنگره	: ۲/RM۲۲۲
رده بندی دیویی	: ۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۴۱۴۳
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید ترم دوم

۶۷ صفحه

مؤلف: وحید خانی

نوبت چاپ: اول تهران ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قطع: رقی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سپها

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپها

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۱۱-۱

دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد

تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

دفتر فروش: تهران، ستارخان، دریا نو، خیابان سروش یکم پلاک ۴۸ طبقه سوم

تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



فهرست مطالب

هفته ی پنجم

۷

روز اول: سطوح گرسنگی..... ۸

روز دوم: قانون ۳ برای رفع ولع..... ۱۰

روز سوم: گرسنگی دادن خوب یا بد؟..... ۱۲

روز چهارم: لاغری به خاطر..... ۱۴

روز پنجم: خوشبختی..... ۱۶

روز ششم: وقتی لاغر بشم..... ۱۸

روز هفتم: مرور..... ۲۰

هفته ی ششم

۲۱

روز اول: ویژگی شخصیت چاق ۱..... ۲۲

روز دوم: ویژگی شخصیت چاق ۲..... ۲۴

روز سوم: ویژگی شخصیت چاق ۳..... ۲۶

روز چهارم: ویژگی شخصیت چاق ۴..... ۲۸

روز پنجم: ویژگی شخصیت چاق ۵..... ۳۰

روز ششم: ویژگی شخصیت چاق ۶..... ۳۲

روز هفتم: مرور..... ۳۴

- ۳۶..... روز اول: قدرت شما.
- ۳۸..... روز دوم: نشستی اراده
- ۴۰..... روز سوم: زمان مهمترین دارایی ما
- ۴۲..... روز چهارم: افزایش اراده
- ۴۴..... روز پنجم: مغزهای سه گانه
- ۴۷..... روز ششم: گوش به فرمان کدام قسمت از مغز هستیم؟
- ۴۹..... روز هفتم: مرور

- ۵۱..... روز اول: خواب خوب، اندام خوب
- ۵۳..... روز دوم: تاثیر ورزش و آب خوردن بر لاغری
- ۵۵..... روز سوم: مراقبه
- ۵۷..... روز چهارم: تقویت مغز عاطفی
- ۵۹..... روز پنجم: تقویت مغز منطقی
- ۶۱..... روز ششم: تعادل بین مغزهای سه گانه
- ۶۳..... روز هفتم: مرور