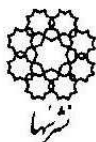


کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید

ترم سوم

تهیه و تألیف: وحید خانی

www.ketab.ir



سرشناسه	: خانی، وحید، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار چاق شو با وحیدخانی ترم سوم/وحیدخانی.
مشخصات نشر	: تهران: سپا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-622-7871-09-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: چاقی
موضوع	: Obesity
موضوع	: چاقی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Obesity -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	: RC۵۵۲
رده بندی دیویی	: ۳۹۸.۰۶/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۴۸۶۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

کتاب کار بیندیشید و لاغر شوید ترم سوم

۶۲ صفحه

مؤلف: وحید خانی

نوبت چاپ: اول تهران ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قطع: رقعی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سپا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۱۲-۸

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

تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

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

تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



فهرست مطالب

هفته ی نهم ۵

هفته ی نهم (روز اول):..... ۵

هفته ی نهم (روز دوم):..... ۸

هفته ی نهم (روز سوم):..... ۱۰

هفته ی نهم (روز چهارم):..... ۱۲

هفته ی نهم (روز پنجم):..... ۱۴

هفته ی نهم (روز ششم):..... ۱۶

هفته نهم (روز هفتم)..... ۱۸

هفته ی دهم ۱۹

هفته ی دهم (روز اول):..... ۱۹

هفته ی دهم (روز دوم):..... ۲۲

هفته ی دهم (روز سوم):..... ۲۴

هفته ی دهم (روز چهارم):..... ۲۶

هفته ی دهم (روز پنجم):..... ۲۸

هفته ی دهم (روز ششم):..... ۳۰

هفته دهم (روز هفتم)..... ۳۲

- ۳۳..... هفته ی یازدهم (روز اول):
- ۳۶..... هفته ی یازدهم (روز دوم):
- ۳۸..... هفته ی یازدهم (روز سوم):
- ۴۰..... هفته ی یازدهم (روز چهارم):
- ۴۲..... هفته ی یازدهم (روز پنجم):
- ۴۴..... هفته ی یازدهم (روز ششم):
- ۴۶..... هفته یازدهم (روز هفتم):

- ۴۷..... هفته ی دوازدهم (روز اول):
- ۵۰..... هفته ی دوازدهم (روز دوم):
- ۵۲..... هفته ی دوازدهم (روز سوم):
- ۵۴..... هفته ی دوازدهم (روز چهارم):
- ۵۶..... هفته ی دوازدهم (روز پنجم):
- ۵۸..... هفته ی دوازدهم (روز ششم):
- ۶۰..... هفته دوازدهم (روز هفتم):