



لاغری و تناسب اندام

مؤلفین:

جلال ضیائی رُخ - جمال ضیائی رُخ - غلامرضا روح الامینی

سرسناسه	ضیایی رخ، جلال، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	لاغری و تناسب اندام / مولفین جلال ضیایی رخ، جمال ضیایی رخ، غلام رضا روح الامینی.
مشخصات نشر	مشهد: کیهان اندیشه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۴-۳۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	کم کردن وزن
موضوع	رژیم لاغری
موضوع	تمرین های لاغری
شناسه افزوده	ضیایی رخ، جمال، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	روح الامینی، غلامرضا، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	۲۲۲/۲: ۲۵/۶۱۳: RM۲۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۲۵/۶۱۳
شماره کتاب شناسی ملی	۲۹۳۳۰۹

نام کتاب: لاغری و تناسب اندام

مؤلفین: جلال ضیائی رخ - جمال ضیائی رخ - غلامرضا روح الامینی

ناشر: کیهان اندیشه

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

طرح جلد: رامین قهرمانی ۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹

صفحه آرای: ف. وثوقی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: هما

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۴۴

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۴۴۴ - ۳۶ - ۰

مرکز بخش: مشهد - خیابان امام خمینی ۶۳ - پلاک ۸

مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان

۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹ - ۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹ - ۸۵۲۰۹۳۳

حق چاپ فقط برای مؤسسه فرهنگ گستران شایگان محفوظ می باشد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
راز تناسب اندام زبان فرانسوی.....	۷
آیا ال - کارنیتین برای لاغری مفید است؟.....	۹
غذا بخورید تا لاغر شوید.....	۱۵
۳۰ راه حل برای کم کردن تدریجی وزن.....	۲۹
شش گیاه دارویی مفید برای لاغر شدن.....	۳۶
۱۰ قدم تا لاغری.....	۳۸
با ۱۰ خوراکی خود را لاغر کنید.....	۴۱
۸ راهکار تغذیه‌ای برای لاغر شدن.....	۴۵
تناسب اندام شکم.....	۴۸
تناسب اندام در شکم و باسن و ران.....	۵۸
چگونه شکمی صاف و زیبا داشته باشیم.....	۶۱
۸ تمرین برای داشتن شکمی صاف و زیبا.....	۶۳
بزرگی شکم و دره‌ها آن.....	۶۵
چگونه شکمی صاف داشته باشیم؟.....	۶۷
تناسب اندام باسن.....	۷۱
۳ تمرین شکم برای بلند قدتر شدن.....	۷۴
ورزش‌های از بین برنده‌ی سلولیت.....	۷۷
تمرینات ویژه برای سفت کردن باسن.....	۸۴

- ۵ تمرین ویژه برای سفت کردن باسن ۸۷
- ۵ تمرین ویژه برای سفت کردن باسن ۸۹
- داشتن پاهایی زیبا و جذاب و متناسب ۹۱
- تمرینات کاهنده‌ی چربی باسن ۹۴
- از بین بردن چربی‌های شکم، باسن و ران ۹۵
- تناسب اندام سینه‌ها ۹۸
- چگونه می‌توان ساین دور سینه را کاهش داد؟ ۱۰۴
- تمرینی برای بالا بردن سینه‌های افتاده ۱۰۶
- آزمایش و تست سینه‌ها ۱۰۹
- آیا پستان‌های شما نیز نامتقارن است؟ ۱۱۳
- روش طبیعی برای حفظ طراوت و شادابی سینه‌ها ۱۱۵
- بالا بردن سینه‌های آویزان و شل ۱۱۷
- بایدها و نبایدهای داشتن سینه‌های زیبا ۱۱۹
- تناسب اندام پاها ۱۲۱
- تناسب اندام کمر ۱۲۳
- افزایش قوس کمر و راه‌های درمان آن ۱۲۶
- تمرینات ویژه برای کمر درد ۱۳۰
- تمرینات ویژه برای کاهش قوس کمر ۱۳۶
- راهنمای کامل تمرینات کمردرد ۱۳۸
- پیاده روی کلید سلامتی ۱۴۸