

55 نکته برای جوانی و شادابی پوست

55 tips for youthful and
fresh skin

تألیف و گردآوری: شیما عابدنیا

www.ketab.lk

سرشناسه : عابدنیا، شیما، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : ۵۵ نکته برای جوانی و شادابی پوست / تألیف و گردآوری شیما عابدنیا.
 مشخصات نشر : تهران: همراهان دانش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۵ ص، ۱۷×۱۱ س. م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۱-۲-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 عنوان گسترده : پنجاه و پنج نکته برای جوانی و شادابی پوست.
 موضوع : پوست -- مراقبت و بهداشت
 موضوع : Skin -- Care and hygiene
 موضوع : پوست -- حفاظت
 موضوع : Skin -- Protection
 موضوع : زیبایی شخصی
 موضوع : Beauty, Personal
 رده بندی کنگره : RL۸۷
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۴۲۳۸۱

نام کتاب: ۵۵ نکته برای جوانی و شادابی پوست

انتشارات: همراهان دانش

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰

طراحی جلد و نشانه: معصومه لاری

مولف : شیما عابدنیا

صفحه آرا: طاهره حقایق

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۶۱-۲-۹

ایمیل:

(کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.)

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۶۳۰۸۶۹۴۵



فهرست

صفحات

۱ و ۲	نکته ۱، ۲
۳ و ۴	نکته ۳، ۴، ۵
۴	نکته ۶
۵	نکته ۷، ۸، ۹
۶	نکته ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳
۷	نکته ۱۴، ۱۵
۸	نکته ۱۶، ۱۷
۹	نکته ۱۸، ۱۹
۱۰	نکته ۲۰، ۲۱، ۲۲
۱۱	نکته ۲۳، ۲۴، ۲۵
۱۲	نکته ۲۶، ۲۷، ۲۸
۱۳	نکته ۲۹، ۳۰، ۳۱
۱۴	نکته ۳۲، ۳۳، ۳۴
۱۵	نکته ۳۵، ۳۶
۱۶	نکته ۳۷
۱۷	نکته ۳۸، ۳۹
۱۸	نکته ۴۰، ۴۱
۱۹	نکته ۴۲

۲۰	نکته ۴۳، ۴۴
۲۱	نکته ۴۵
۲۲	نکته ۴۶، ۴۷
۲۳	نکته ۴۸، ۴۹
۲۴	نکته ۵۰، ۵۱
۲۵	نکته ۵۲
۲۶	ویتامین سی و کلاژن
۲۷	نکته ۵۳
۲۸	موارد مصرف کیسول ویتامین E
۲۹ و ۳۰ و ۳۱	نکته ۵۴
۳۲ و ۳۳ و ۳۴ و ۳۵	نکته ۵۵

مقدمه

همواره بشر به دنبال زیبایی، جوانی و شادابی پوست خود بوده است.

در این کتاب تلاش شده است تا رازها و نکات مربوط به طراوت و شادابی پوست بیان شوند هر چند هدف از تهیه و چاپ این کتاب صرفاً مطرح شدن نکات مهم و ضروری برای افزایش و بالا بردن آگاهی شما عزیزان بوده است تا از وجود انواع ویتامین‌ها و موارد استفاده آنها برای دست یافتن به پوستی زیباتر برخوردار شوید.

امید است نکات مطرح شده در این کتاب بتواند در افزایش اطلاعات خواننده برای دستیابی به پوستی صاف، با طراوت و شاداب مثمر‌تر باشد.

شیمایا عابدنیا