

۹، ۴، ۱۴۰۳

کاهش وزن با تنفس

نفس عمیق بکش و لاغر شو

پم گروت

نویسنده معترف

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Grout, Pam

گروت، پم
کاهش وزن با تنفس / پم گروت / نفیسه معتکف
۱۶۸ ص

Jumpstart your metabolism

کم کردن وزن، تنفس، متابولیسم انرژی.

ک ۴ ک ۲ / ۲ / ۲۲۲ RM

۶۱۳/۷

۴۷۴۲۰۹۳

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: کاهش وزن با تنفس
■ نویسنده: پم گروت
■ مترجم: نفیسه معتکف
■ ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۳-۸۶-۵۶۳۴-۹۶۴-۹۷۸
■ چاپ: نهم ۱۴۰۳
■ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
■ چاپ / صحافی: چاپک



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷	بخش اول: وعده و وعید.
۸	فصل یک: تو مشکل وزن نداری، مشکل تنفسی داری.
۱۶	فصل دو: فقط تنفس و دیگر هیچ.
۳۳	فصل سه: خودت را برای آزمایشی جهت ناهنجاری تنفسی آماده کن.
۴۱	فصل چهار: چگونه نفس ضعیف می شود.
۴۹	فصل پنج: رژیم غذایی حکم شاه‌ماهی قرمز را دارد.
۶۱	فصل شش: چرا تنفس تو را تحت تأثیر قرار می دهد.
۷۱	فصل هفت: تقصیر را گردن سوخت و ساز بدنانت بگذار.
۸۱	فصل هشت: فعالیت جسمانی تو.
۹۳	فصل نُه: فرضیه‌ی جهانی کاهش وزن.
۱۰۰	فصل ده: اکسیژن، داروی معجزه‌آسا.
۱۱۳	بخش دوم: برنامه.
۱۱۴	فصل یازده: معجون‌های انرژی.