

خودمراقبتی روزانه

نکاتی ساده و جملات قصار آرامش بخش
برای آنکه حالی عالی داشته باشید

ویکتوریا مارو

مترجم: مینو پرنیانی



سرشناسه	ماو، ویکتوریا Maw, Victoria
عنوان و نام پدیدآور	خودمراقبتی روزانه: نکاتی ساده و جملات قصار آرامش بخش برای اینکه حالی عالی داشته باشید/ ویکتوریا ماوو؛ مترجم مینو پرنیانی.
مشخصات نشر	تهران: آشیان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۷۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Self-care for every day : simple tips and soothing quotes to help you feel your best [۲۰۲۳].
عنوان دیگر	نکاتی ساده و جملات قصار آرامش بخش برای اینکه حالی عالی داشته باشید.
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health کلمات قصار Quotations
شناسه افزوده	پرنیانی، مینو، ۱۳۳۹ - مترجم
ردیف کتابخانه کنگره	۹۵/RA۷۷۶
رده بندی دیویی	۶۱۳
سازمان کتابخانه ملی	۹۸۲۸۰۱۳
اطلاعات کور کوبشناسی	فیفا



انتشارات آشیان

خودمراقبتی روزانه

ویکتوریا ماوو

مترجم: مینو پرنیانی

صفحه آرایی: زهرا صالحی

طراحی جلد: محسن توحیدیان

چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

Ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-600-7293-77-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۳-۷۷-۵

تمامی حقوق این اثر محفوظ می باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.



فود - مراقبتی هرگز عملی از سر
فودفواهی نیست. بلکه رفاقت و
همایت از فود، تنها هدیه‌ای است که
بدان موهبت بودن بر گره زمین به
من داده شد، تا به شما نیز آن را یاد
بدهم.

پارکر پالمر

فود - مراقبتی، به مراقبت، مهم‌تر
از رسیدگی به زیبایی ظاهری (رئیم)
غذایی یا اقداماتی بیرونی است.

کری. آن موس

