

# کاهش وزن با تنفس

پم گروت / نفیسه معتکف



انتشارات لیوسا

Grout, Pam

گراوت، پم

کاهش وزن با تنفس / پم گراوت؛ مترجم: نفیسه معتکف. تهران، لیوسا، ۱۳۸۶.  
۲۰۸ ص. مصور.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Jumpstart your metabolism: how to lose weight by  
عنوان اصلی: *changing the way you breathe*, c1998.

موضوع: کم کردن وزن، تنفس. متابولیسم انرژی.

معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم.

RM۲۲۲/۲/گ۴ک۲ ۱۳۸۶

۶۱۳/۷

۱۰۳۹۲۸۳

کتابخانه ملی ایران



## کاهش وزن با تنفس

پم گراوت / نفیسه معتکف

ناشر: لیوسا

چاپ اول: ۱۳۸۶

تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه

چاپ: غزلباران

صحافی: منصوری

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-5634-86-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۴-۸۶-۳

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۶

تلفن: ۶۶۹۶۳۰۳۵ - ۶۶۴۶۴۵۷۷

فروش الکترونیکی: [WWW.Iketab.com](http://WWW.Iketab.com)

پست الکترونیکی: [Liusa\\_publish@yahoo.com](mailto:Liusa_publish@yahoo.com)

سایت: [WWW.Liusa.ir](http://WWW.Liusa.ir)

## فهرست مطالب

- بخش اول - وعده و وعید ..... ۵
- فصل اول - تو مشکل وزن نداری، مشکل تنفسی داری ..... ۶
- فصل دوم - فقط تنفس و بس ..... ۱۶
- فصل سوم - مداخلت را برای آزمایشی جهت ..... ۳۸
- فصل چهارم - چگونه نفس ضعیف می شود ..... ۴۶
- فصل پنجم - رژیم غذایی حکم شاه ماهی قرمز را دارد ..... ۵۵
- فصل ششم - چرا تنفس تو را تحت تأثیر قرار می دهد ..... ۷۰
- فصل هفتم - سوخت و ساز بدن خود را ملامت نکن ..... ۸۱
- فصل هشتم - فعالیت جسمانی تو ..... ۹۳
- فصل نهم - فرضیه‌ی جهانی کاهش وزن ..... ۱۰۶
- فصل دهم - اکسیژن: داروی معجزه آسا ..... ۱۱۳
- بخش دوم - برنامه ..... ۱۳۳
- فصل یازدهم - معجون‌های انرژی ..... ۱۳۴