

بستنی لاغری

به همین آسونی ۶۶ کیلو لاغر شدم

www.ketab.ir

سرشناسه: افراشته، حمیدرضا
 عنوان و نام پدیدآور: بستنی لاغری: به همین آسونی ۶۶ کیلو لاغر شدم/ حمیدرضا افراشته.
 مشخصات نشر: تهران: مایا، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 فروست: پنجره امروز.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۶-۳۰۴-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 عنوان دیگر: به همین آسونی ۶۶ کیلو لاغر شدم.
 موضوع: رژیم لاغری
 Reducing diets موضوع
 موضوع: کم کردن وزن
 Weight loss موضوع
 رده بندی: سنگره: ۷۱۰۹ ب۷ الف ۲/۲۲۲ RM
 رده بندی دیوب: ۶۱۳/۲۸
 شماره کتابشناسی: ۸۹: ۵۰۷۴

مایا

انتشارات مایا

بستنی لاغری

به همین آسونی ۶۶ کیلو لاغر شدم

به قلم: دکتر حمیدرضا افراشته

ویراستار: دکتر مریم غریب دوست

نشر: مایا

پایه اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۶-۳۰۴-۱

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: ترنج

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

E: nashrmaya@gmail.com

خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، پلاک ۸۸

تلفن: ۶۶۴۱۱۴۸۵

تلفن همراه: ۰۹۱۹۵۱۴۴۱۰۰

فهرست

۱۱	چطور بستی لاغری رو بخورم؟
۱۷	بستی لاغری چه مزه‌ای ست؟
۳۱	حرف‌های خودمانی - فقط چاق‌های دلسرداشنی بخوانند

اسکوپ‌های لاغری

۵۷	۱. اراده و انگیزه
۷۳	۲. برنامه صحیح
۱۱۵	۳. غلبه بر گرسنگی
۱۲۹	۴. ورزش ملایم
۱۳۷	۵. شروع مجدد رژیم
۱۴۷	۶. حفظ وزن
۱۵۵	۷. سبک زندگی سالم و شاد
۱۵۹	مطالب خوب دیگران

پیوست‌ها

۱۶۱	پیوست شماره یک - نمونه دفترچه یادداشت
۱۷۳	پیوست شماره دو - جدول کالری مواد غذایی (به ترتیب الفبا)
۱۸۵	پیوست شماره سه - کالری مصرفی در فعالیت‌های مختلف بدنی و ورزش