

به نام آرامش بخش دل؛

علم تمرین (TLP)

Total life programming

برنامه‌ریزی برای همه جنبه‌های زندگی؛

- تناسب میان انسان و اندام
- تناسب و زیبایی رفتار
- تناسب و زیبایی افکار
- تناسب و زیبایی احساسات

مؤلف: افسانه تاجیک

۱۳۹۷

سرشناسه	: تاجیک ، افسانه (۱۳۵۷).
عنوان و پدیدآور	: علم تمرین (TLP) برنامه ریزی برای همه جنبه های زندگی / نویسنده: افسانه تاجیک
مشخصات نشر	: تهران: نور علم.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: ۷-۲۸۵-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: براساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار).
موضوع	: تمرین تندرستی.
موضوع	: آمادگی جسمانی.
موضوع	: تربیت بدنی.
شناسه ابزده	: تاجیک، افسانه (۱۳۵۷). مولف.
رده های کتبه	: ۱۳۹۷ ع ۸ ت ۱۵ / GV ۴۳۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۱

نشر نور علم: تهران - خیابان - خ منیری جاوید (اردیبهشت) - پ ۱۴ - تلفن: ۶۶۴۰۵۸۹۴ و ۶۶۴۰۵۸۸۰
 ۹۱۲۳۳۳۴۲۱۰۰@nooreelm.com فروشگاه در تهران: دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران

نام کتاب: علم تمرین (TLP) برنامه ریزی برای همه جنبه های زندگی
 نویسنده: افسانه تاجیک
 ویراستار: سودابه کی منش
 صفحه آرا: خاطره یزدان خواه
 ناشر: نور علم
 شمارگان: ۵۰۰ جلد
 شابک: ۷-۲۸۵-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
 چاپ و صحافی: الغدیر
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فروشگاه در تهران: دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران پایگاه اینترنتی: www.nooreelm.com

موبایل کار: در صورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات، از طریق تماس با شماره زیر
 ۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ + کتابها با پست به تمام نقاط ایران ارسال می شود.

فصل اول: علم تمرین (TLP) چیست؟

فصل دوم: تناسب و زیبایی اندام

فصل سوم: تناسب و زیبایی رفتار

فصل چهارم: تناسب و زیبایی افکار

فصل پنجم: تناسب و زیبایی گفتار

پیش گفتار نویسنده

علم تمرین و یادمان TEF علمی جدید و بهروز و بسیار کاربردی است. زیرا برنامه‌ریزی برای همه جنبه‌های زندگی را به افراد می‌آموزد. علمی است که فرد را با آموزش، از صفر تا بی‌نهایت می‌رساند. تغییر بسیار دشوار است و به همین دلیل است که افراد به سختی تغییر می‌کنند و اگر تغییر کنند، موقتی است و با گذشت زمان، به‌طور ناخودآگاه به همان آموخته‌ها و عادت‌های قبلی بازمی‌گردند. علم تمرین، روش تغییر مثبت و پایدار را به افراد می‌آموزد، تا بتوانند خود را از صفر به بی‌نهایت برسانند و بدرخشند.

بنده، همه توان و تجربه خود را به کار گرفته‌ام، تا خوانم برای معرفی این علم و دانش زیبا و مفید، کتابی جامع و کاربردی را به افکار جامعه‌ام تقدیم کنم. امیدوارم خوانندگان این کتاب، با بهره‌گیری از آموزش‌های کاربردی آن بتوانند به زندگی دلخواه خود دست یابند.