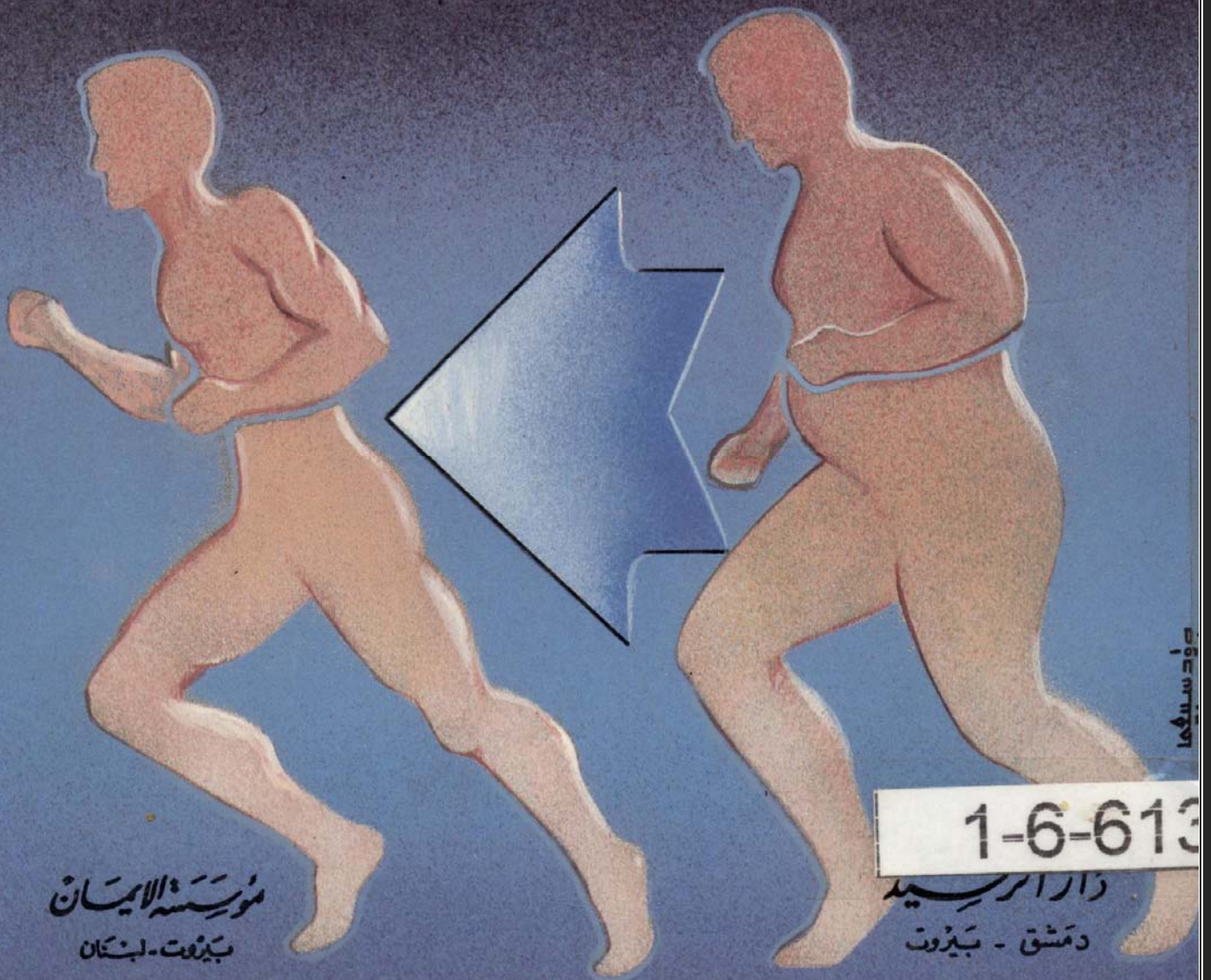


الرشاقة

وتخفيف الوزن



مؤسسة الأيمان
بيروت - لبنان

دار الرشيد
دمشق - بيروت

1-6-613

الرشاقة

وتخفيف الوزن

قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد



دار الرشيد

دمشق - بيروت

مؤسسة الاميسان

بيروت - لبنان

فهرس

مقدمة	٣
أخطار زيادة الوزن	٩
الوزن الصحي	٢١
أسباب زيادة الوزن عندك	٢٩
تغذية الموقد البشري	٤١
قيم وأسس الطعام	٥٧
اعتبارات أخرى في النظام الغذائي	٦٤
حاجات الجسم الى الفيتامينات	٦٤
آراء الخبراء والمختصين	٨١
نظام تخصيص الوزن الغذائي	١٠١