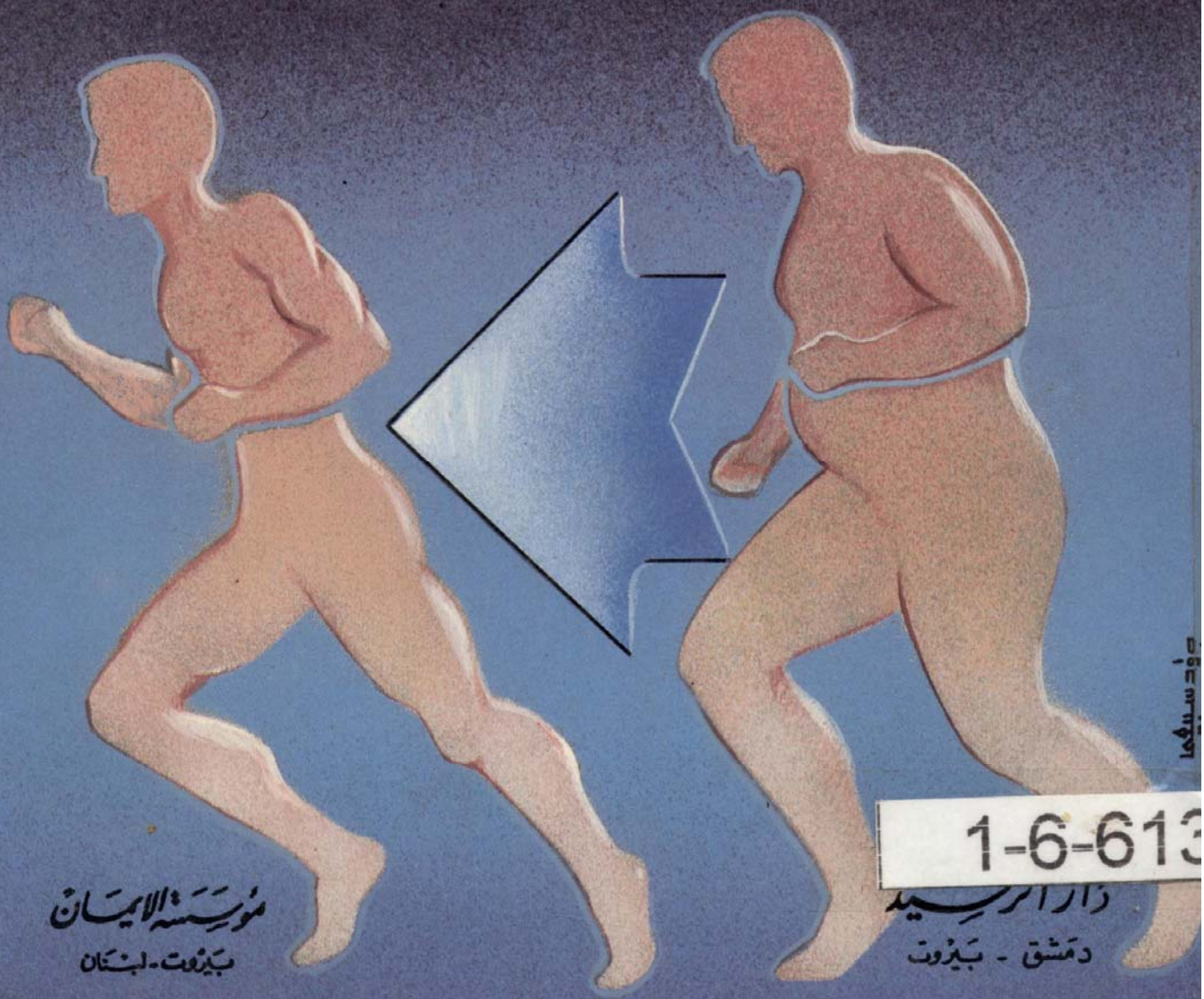
الرشاقة

وتخفيف الوزن



1-6-613

مؤسسة الايمان
بيروت - لبنان

دار الرشيد
دمشق - بيروت

وزارة العلوم والتكنولوجيا
جامعة البليدة

الرشاقة

وتخفيف الوزن

إعداد

قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد

وزارة الجامعات
المكتبة المركزية
جامعة الكويت

دار الرشيد
دمشق - بيروت

مؤسسة الإيمان
بيروت - لبنان

فهـــرس

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