



الرشاقة

كيف تقلل وزنك وتحسن صحتك

د. كارول هانتر
نجلد طارق جواد

1-7-613

1-7-613-1

1-7-613-1

الرشاقة

كيف تقتل وزنك
وتحسن صحتك



تأليف: د. كارول هانتر
ترجمة: نجلاء طارق جواد



مؤسسة الرسالة



الدار العربية للعلوم

المحتويات

7	 المقدمة
9	1 - الخطر المهلك للسمنة
19	2 - الوعي بالوزن
35	3 - إطعام الفرن البشري
47	4 - لاحظ ما تتناوله من الأطعمة
59	5 - آراء الدكتور كيلورد هيوسر
75	6 - إجعل مرآتك تخبرك القصة
99	7 - نظام غذائي لتقليل الوزن
107	8 - تحذير رشيقي البنية من حبوب ورقائق التضعيف
119	9 - الخلاصة
125	10 - ملحق