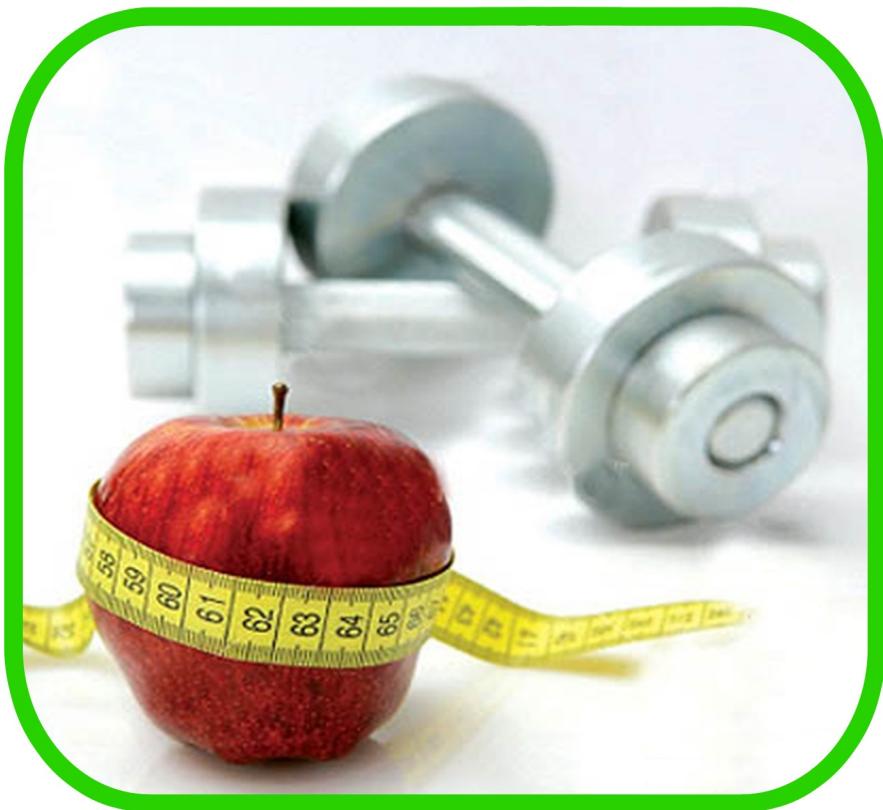


تَرْجِمَة

وزن IP کم کاهش در



ترجمه : هدی زارعی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

کاهش وزن در ۱۲ هفته

(براساس دستورالعمل کاهش وزن سازمان
بهدایت و سلامت بریتانیا)

ترجمه:

هدی زارعی

دانشجوی کارشناسی ارشد مترجمی زبان انگلیسی



موسسه انتشارات موجک

عنوان و نام پدیدآور	: کاهش وزن در ۱۲ هفته (بر اساس دستورالعمل کاهش وزن سازمان بهداشت و سلامت بریتانیا)/ترجمه هدی زارعی.
مشخصات نشر	: کرج: موسسه انتشارات موجک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ص: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی).
فروخت	: موسسه انتشارات موجک: شماره ۱۰۷۲۸
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۳۱-۳-۹
و ضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه‌ای تحت عنوان "Losing weight with 12-week" از سایت www.nhs.uk است.
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: کم کردن وزن
شناسه افزوده	: زارعی، هدی، ۱۳۶۳ -، مترجم
شناسه افزوده	: انگلستان. خدمات بهداشت ملی
شناسه افزوده	: Great Britain . National Health Service
رد بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۲۷/ک/RM۲۲۲/۲
رد بندی دیوبی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتاب شناسی ملی	: ۳۴۳۶۰۹۱



موسسه انتشارات موجک

مدیر مستول : دکتر مجید رستمی

تلفن مرکز پیش: ۰۹۳۳۶۷۰۴۸۴۹ - ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸

Email : mojakpublication@yahoo.com

Web : www.mojak.ir

چاپ اول : بهار ۱۳۹۳

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۰۰۰۰ ریال

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به

وجود نازنین

مادرم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
۱ هفته ۱	۱
۲ هفته ۲	۶
۳ هفته ۳	۱۰
۴ هفته ۴	۱۴
۵ هفته ۵	۱۸
۶ هفته ۶	۲۱
۷ هفته ۷	۲۵
۸ هفته ۸	۲۹
۹ هفته ۹	۳۳
۱۰ هفته ۱۰	۳۷
۱۱ هفته ۱۱	۴۱
۱۲ هفته ۱۲	۴۵

پیشگفتار مترجم

داشتن اندام متناسب و ایده آل و سلامت جسم در دنیای امروز تقریباً دغدغه همگان شده است و گاهای برخی افراد به دلیل ناگاهی و به تنگ آمدن از وزن زیاد متولّ به انتخاب گزینه‌هایی چون مصرف قرص‌های لاغری غیراستاندارد، ورزش‌های سنگین و رژیم‌های غذایی غیراصولی روی می‌آورند تا این مسیر را در مدت زمان بسیار کوتاه و غیرمنطقی به سرانجام برسانند. اما آنچه مسلم است این است که کاهش وزن فرآیندی است تقریباً زمان بر و صبر و شکیبایی فرد را می‌طلبد و داشتن رژیم غذایی و ورزشی استاندارد و اصولی از مبادی گام برداشتن در این مسیر می‌باشد. در همین راستا، ترجمه دستورالعمل سازمان بهداشت بریتانیا در این رابطه را مفید و موثر دانستم. کتاب حاضر، ترجمه‌ایی است از دستورالعمل سازمان بهداشت بریتانیا در خصوص کاهش وزن بی‌خطر و مطمئن که تلفیقی از رژیم غذایی و ورزشی در طی ۱۲ هفته می‌باشد. هدف از این ترجمه، قراردادن این دستورالعمل استاندارد در اختیار کسانی است که در جستجوی یک برنامه کاهش وزن مطمئن، بی‌خطر و همگانی هستند. ترجمه به گونه‌ایی انجام شده که همه افراد در تمام گروه‌های سنی و تحصیلی بتوانند از آن بهره ببرند. امید اینکه مورد استفاده همگان قرار گیرد و گامی باشد در جهت حفظ سلامت و رسیدن به عادات غذایی سالم تر.

هدی زارعی

مترجم

Hodazarei20@gmail.com

Losing weight with 12 week

Translated by:

Hoda zarei



موسسه انتشارات موجک