

www.ibtesama.com/vb

نساء في خطر!!

السمنة وأثرها على حياتك الزوجية والصحية

- الرشاقة مطلوبة قبل الزواج ويعدّه! أضرار السمنة على حياتك الزوجية.
- النظام الحديث للتخسيس : كلى واشبعي وقري عينا وسينقص وزنك!
- هل أنت تفاحة أم كمثرى؟ البطن السمينه أخطر من الأرداف السمينه!
- لا تكوني « لعبة » لأنظمة التخسيس على طريقة « اليويو »!
- الزوجة الرشيقه .. والزوجة البدينه .. هناك فرق!
- تجنبى التخسيس السريع لتأثيره الفظيع على صحتك!
- فوائد الألياف فى تخسيس البطن والأرداف ..
- وجبات غذائية مختارة للرشاقة الدائمة ..

منتدى مجلة الابتسامه

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي

د/ أيمه الحسيني



الكتاب