

به نام خدا



# چی بخورم قوی بشتم؟

استوارت جی۔ مورفی  
مترجم: سعینا امینی





کتاب‌های  
نردبان

شرکت  
انتشارات  
فنی ایران



## چی بخورم قوی بشم؟

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۲۹۳ نامی الاغه و دوستانش | کد کتاب ۹۴۵

نویسنده استوارت جی. مورفی Stuart J. Murphy | تصویرگر تیم جونز

مترجم سینا امینی | ویراستار بخش ویرایش نردبان  
طراحی گرافیک آلیه گرافیک نردبان

چاپ چهارم ۲۰۰۰، ۱۴۰۰ نسخه | چاپ هادی

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به  
شرکت انتشارات فنی ایران است.



کاغذ این کتاب از  
جنگل‌های صنعتی  
مدیریت‌شده  
تهیه شده است.

میراث‌نامه  
نویسنده استوارت ج. مورفی - ۱۹۱۲ - م

Murphy Stuart J.

عنوان و ناشر: تهران

چی بخورم قوی بشم؟ / نویسنده استوارت ج. مورفی

مترجم: سینا امینی

طراح: شرکت انتشارات فنی ایران | کتاب‌های نردبان ۱۳۹۷

مشخصات فنی

شابک

۹۷۸-۹۶۴-۳۵۵-۹۳۱-۸

عنوان اصلی: Happy healthy day

گروه سنی: الف ب

موضوع: سلامتی - تاثیر تغذیه

مترجم: سینا امینی - ۱۳۹۷ -

۱۳۹۷ خ ۸۶۴/۲۲/۵۰۲۰۵

۵۰۶-۳۲۲



میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۲۱-۸۸۶۰۵۰۵

entesharat.com ☎ info@entesharat.com

nardebanbooks ☎ @nardebanbooks