

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إهداء

إلي أمي وأبي ..

وزوجتي وأولادي مريم ويوسف ..

وأخواتي ..

الأحباء

وإلي كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: خطة الـ ٢٤ ساعة بالمكملات الغذائية.

المؤلف: كابتن/ خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

bodybuilding.haikal@gmail.com

رقم الإيداع : ٢٠١٥/١٠٢٠١

الترقيم الدولي : I.S.B.N.

978977-90-30968

طبعة ثانية (مزيدة)

٢٠١٦/٢٠١٥

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ومؤسسة عالم الرياضة
ولا يجوز نهائيا نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب
دون الحصول على إذن كتابي من المؤلف.