

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٣﴾ مَلِكُ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ اهْدِنَا

الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

إهداء

إلي أمي الحبيبة.

إلي أبي الحبيب.

إلي زوجتي الحبيبة.

إلي أخواتي الأبداء.

إلي أولادي الأبداء.

إلي كل إنسان وقف جانبي و ساعدني.

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب : عضلات للأبد .

المؤلف : كابتن / خالد هيكل .

Building.body@yahoo.com

البريد الإلكتروني :

رقم الإيداع : 2011 \ 2010

التزقيم الدولي : I.S.B.N.

977-17-8221-5

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس
أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب دون الحصول على إذن
كتابي من المؤلف