

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَلِكِ 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 أخواني الأحباء.

إلي أولادي الأحباء.

إلي كل إنسان وقف جانبي وساعدني.

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت ؟

المؤلف: كابتن / خالد هيكل.

Building.body@yahoo.com

البريد الإلكتروني :

رقم الإيداع: 2010 \ 2010

الترقيم الدولي: I.S.B.N.

977-17-8220-7

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.