

## المصادر و المراجع

- مجلة Real Beauty
- Fitness For Dummies  
By Suzanne Schlosberg & Liz Neoprene
- **السمنة**  
تأليف د/ ماهر فوزي  
الناشر / دار الهلال.
- **ريجيم بدون ريجيم**  
تأليف د/ محمد عزت  
الناشر / دار الهلال.
- **السمنة وعلاجها ( الجزء الثاني )**  
تأليف د / فتحي سيد نصير  
الناشر / الهيئة المصرية للكتاب.
- **الريجيم ( الوصفات الحديثة ومحاذيرها )**  
تأليف / خلود عمر باش  
الناشر / دار سعاد الصباح.
- **طعام بلادنا غذاء ودواء**  
تأليف / ماريسا كلوتية  
و ايف آدمسون  
الناشر / دار الفراشة.
- **مواقع متعددة على شبكة الانترنت**