

DAVUT CAN



# DIYETTE NEFSİN EĞİTİMİ

DIYET DÜŞÜNCEDE BAŞLAR



# DIYETTE NEFSİN EĞİTİMİ



Nefsimiz, her türlü lezzeti tatmak ister. Tattıkça da daha fazlasını ister. Sinek, az miktarda bal yese bile rahat bir şekilde uçarak hayatına devam eder fakat daha fazla yiyeceğim diyerek balın ortasına doğru ilerler, ayakları bala yapıştığından geri havalanamaz ve orada boğulup gider.

İnsan da aynı bu sinek gibi. Tabağın kenarında n az miktarda yese, rahat bir şekilde hayatına devam eder fakat nefsine hâkim olamayıp çok fazla yer ve yemekten dolayı hastalık bataklığında boğulup gider.

Üfürülen balonun şiştiği gibi yiyen de şişmanlar. Bütün mesele, yememe iradesine sahip olmak.

*Bu kitap; geleceği göstererek yememe iradenizi kuvvetlendirir.*

[www.hayat yayinlari.com](http://www.hayat yayinlari.com)



9 786051 512952

[twitter.com/hayat yayinlari](https://twitter.com/hayat yayinlari)  
[facebook.com/hayat yayinlari](https://facebook.com/hayat yayinlari)  
[Instagram.com/hayat yayinlari](https://Instagram.com/hayat yayinlari)

# DİYETTE NEFSİN EĞİTİMİ

|                     |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kitap Adı           | DİYETTE NEFSİN EĞİTİMİ                                                                                                                                                                                          |
| Yazar               | Davut Can                                                                                                                                                                                                       |
| Isbn                | 9786051512952                                                                                                                                                                                                   |
| Etiket Fiyatı       | 330,00 TL                                                                                                                                                                                                       |
| Yayınevi            | Hayat Yayınları                                                                                                                                                                                                 |
| Yayınevi Markası    | Hayat Yayınları                                                                                                                                                                                                 |
| Sayfa Sayısı        | 328                                                                                                                                                                                                             |
| Kitap En-Boy        | 13,5 X 21 mm                                                                                                                                                                                                    |
| Kitap Dili          | Türkçe                                                                                                                                                                                                          |
| İç Sayfa Kağıt Türü | HOLMEN                                                                                                                                                                                                          |
| İç Sayfa Rengi      | SB                                                                                                                                                                                                              |
| Kapak Cilt Türü     |                                                                                                                                                                                                                 |
| Kapak Kağıt Türü    | BRISTOL                                                                                                                                                                                                         |
| Detay Sayfası       | <a href="https://www.hayat yayinlari.com/kitaplar/davut-can-diyette-nefsin-egitimi-1077.html">https://www.hayat yayinlari.com/kitaplar/davut-can-diyette-nefsin-egitimi-1077.html</a>                           |
| Kitap Ön Kapak      | <a href="https://data.hayat yayinlari.com/image/img/1/24/diyette-nefsin-egitimi-1545663328.jpg">https://data.hayat yayinlari.com/image/img/1/24/diyette-nefsin-egitimi-1545663328.jpg</a>                       |
| Kitap Arka Kapak    | <a href="https://data.hayat yayinlari.com/image/img/1/25/diyette-nefsin-egitimi-arka-kapak-1750359234.jpg">https://data.hayat yayinlari.com/image/img/1/25/diyette-nefsin-egitimi-arka-kapak-1750359234.jpg</a> |

## Arka Kapak Yazısı

### “Diyet düşüncede başlar”

Nefsimiz, her türlü lezzeti tatmak ister. Tattıkça da daha fazlasını ister. Sinek, az miktarda bal yese bile rahat bir şekilde uçarak hayatına devam eder fakat daha fazla yiyeceğim diyerek balın ortasına doğru ilerler, ayakları bala yapıştığından geri havalanamaz ve orada boğulup gider.

İnsan da aynı bu sinek gibi. Tabağın kenarından az miktarda yese, rahat bir şekilde hayatına devam eder fakat nefesine hâkim olamayıp çok fazla yer ve yemekten dolayı hastalık bataklığında boğulup gider.

Üfürülen balonun şiştiği gibi yiyen de şişmanlar. Bütün mesele, yememe iradesine sahip olmak.

*Bu kitap; geleceği göstererek yememe iradenizi kuvvetlendirir.*