

لطفا عدد ۲ را به شماره
۳۰۰۰۹۷۷۷
پیامک کنید

خراسان

**برای مشترکین رایگان
توزیع می شود**

ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)

قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)

حتی یک متر - بازدید رایگان
در تمام نقاط شهر مشهد
نقد و اقساط - با ضمانت ۱۰ ساله
۳۷۳۴۲۵۱۶-۳۷۵۷۴۱۲۲-۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶-۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶

با درج آگهی در نیازمندیهای
خراسان کالا و خدمات خود را
بهرتر معرفی کنید

استخدام

یک شرکت معتبر جهت تکمیل کادر
خود دعوت به همکاری می نماید:

دفتر فنی مسلط به نقشه برداری / آشنای

انباردار

راننده پایه یک

سرویس بیمه

ارسال رزومه کاری از طریق
ایمیل یا روبیکا به شماره ۰۹۰۱۳۲۹۶۷۹۱

چگونه در خواب لاغر شویم؟

در یک زمان مشخص بخوابید

زمانی که می خواهید بدن خود را برای
کاهش وزن آماده کنید، بهتر است
برنامه ای منظم برای خواب خود
داشته باشید

در شبانه روز ۶/۵ تا ۸/۵ ساعت خواب مناسب داشته باشید

در مطالعه ای مشخصی شد زنانی که
بین ۶/۵ تا ۸/۵ ساعت می خوابند
خطر افزایش وزن، کمتر آن ها را
تهدید می کند

سعی کنید اتاق را تاریک تر نگه دارید

زنانی که در اتاق تاریک می خوابند ۲۱ درصد
کمتر از سایر افراد به چاقی مبتلا می شوند

دمای اتاق را کم کنید

خوابیدن در یک اتاق خنک تر، باعث می شود
بدن چربی بیشتری بسوزاند. این کار همچنین
باعث بهبود حساسیت به انسولین می شود

سایر فاکتورها را فراموش نکنید

مصرف غذاهای سالم و حرکات بدنی
مختلف می تواند به کاهش وزن کمک کند

تمامی ابزارهای هوشمند خود را کنار بگذارید

استفاده از دستگاه های هوشمند مانند موبایل
و تبلت به دلیل تغییر سطح ملاتونین می تواند
مدت خواب را تغییر دهد؛ راهکار آن خاموشی
این دستگاه ها قبل از خواب است