

اهدای خون هدیه انسانها
برای زندگی

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
۰۹۱۵۲۰۰۴۹۲۶ - ۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶ - ۳۷۳۴۵۱۶ - ۳۷۵۷۴۱۲۲

**به دو نفر کارگر فنی و
دو نفر کارگر ساده نیازمندیم**
تلفن: ۰۵۱۳۵۴۱۰۲۳۴

مجموعه آجیل و خشکبار جهت تکمیل کادر خود
با حقوق و مزایای عالی اقدام به جذب نیروی
تحصیلدار و بیک موتوری همراه با موتور می نماید.
شماره جهت تماس: ۰۵۱۳۵۵۹۱۳۵۲
(تماس در ساعت اداری)

وقتی رژیم گرفته ایم، چگونه گرسنگی مان را برطرف کنیم؟

تخم مرغ
زرده تخم مرغ ویتامین های زیادی دارد
و می تواند در ایجاد حس سیری مفید باشد

پنیر کلبه
هضم زمان بر پروتئین موجود در این پنیر
به نام «کازئین»، باعث می شود فرد احساس
سیری بیشتری داشته باشد

تمشک
تمشک فیبر زیادی دارد و مصرف آن قبل از
وعده غذایی باعث می شود فرد ۶۵ کالری
کمتر مصرف کند

سبب
افرادی که ۱۵ دقیقه قبل از وعده غذایی
سبب می خورند تقریباً ۲۰۰ کالری کمتر از
سایر افراد غذا می خورند

چاودار
فیبری که در این ماده وجود دارد می تواند
تأثیر خوبی روی متابولیسم بدن داشته باشد
و افراد با مصرف آن احساس گرسنگی کمتری
خواهند داشت

لویا
لویا پروتئین و فیبر بالایی دارد و فرد را
بیشتر از سایر غذاها سیر نگه می دارد

زرت بوداده
زرت بوداده می تواند فرد را تا
زمان زیادی سیر نگه دارد

جوی دو سر
جوی دو سر فیبر فراوانی دارد و زمانی که
با مایعات ترکیب می شود فرآیند هضم را کندتر
می کند و گرسنگی فرد را به تعویق می اندازد

گرددو
گرددو در برابر هضم مقاومت می کند
و بدن فقط یک پنجم از چربی آن را
جذب می کند. همچنین جویدن زیاد آن
به بدن کمک می کند زودتر سیر شود

اسفناج
ترکیبات **thylakoids** موجود در اسفناج
باعث آزاد شدن هورمون های سیری
در بدن می شود