

# ۹ راهکار برای کاهش وزن بعد از چهل سالگی



مصرف غذاهای  
کم کالری



روزه‌داری  
متناوب



کاهش اندازه  
پرس‌های غذایی



انجام تمرین‌های  
عضله سازی  
۴ تا ۵ جلسه  
در هفته



حذف غذاهایی که  
نمی‌توانید به  
خوردن کمی از آن  
بسنده کنید



انجام فعالیت  
هوازی حداقل  
۳۰ دقیقه در روز



نیمی از  
بشقاب‌تان  
را با سبزیجات  
پر کنید



مصرف شیرینی  
جات فقط زمانی  
که واقعاً به آن  
تمایل دارید



یادداشت دلایلی  
که به خاطر آن  
می‌خواهید وزن‌تان  
را کم کنید



سلامت

## مراقب کودک و سالمند

### مرکز هیراد

استخدام جهت نگهداری سالمند یا کودک و کار در منزل با حقوق بالا و امنیت شغلی  
آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع گوه‌رشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵ ساعت کاری دفتر: ۹ صبح الی ۸ شب  
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰  
۳۸۴۶۷۸۹۵

### مرکز سروش

با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شیفت روز یا شب یا شیفته روزی مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف میدان احمدآباد- بلوار گل‌ها دور نیش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲  
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹  
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴  
۳۸۴۴۴۳۰۰

### منشی و تایپیست

منشی آقای خانم جهت شیفت شب از ساعت ۱۸ الی ۲۴ نیازمدیر محدود طلب بلوار گرامت  
۰۹۱۵۳۱۰۷۲۰۸

مهمانسرای خانوادگی منشی نیازمدیر. ۰۹۳۶۷۰۹۵۳۱۲

### مشاغل گوناگون

لیسانس مکانیک مورد نیاز است ۹۱۵۱۱۱۷۸۴۳

## کارگر ماهر

### یک شرکت معتبر

جهت تکمیل کادر خود در استان خراسان رضوی از تعدادی افراد واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می‌نماییم:  
نیروی فنی و مکانیک مدرک دیپلم، فوق دیپلم و کارشناسی فنی و مکانیک داشتن روحیه تیمی دقیق و مسئولیت پذیر داشتن سابقه کاری مرتبط با تعهد علاقه مند به امور فنی با انگیزه و خوش رفتار بدون محدودیت و مشکل برای اضافه کاری-ساعات کاری:  
شنبه الی پنجشنبه ۱۴:۲۰ الی ۱۷:۰۰  
سرویس رفت و برگشت بیمه تأمین اجتماعی وسایل نقلیه ای قانونی لطفاً رزومه خود را از طریق نرم افزارهای پیام رسان از طریق شماره همراه ۰۹۱۵۵۷۵۷۳۶۳

ویا آدرس ایمیل inasharghco@gmail.com ارسال فرمایید ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

### گروه پزشکی و درمانی

نیرو دانشجو پرستار. ماما اتاق عمل یا فارغ التحصیل جهت اپراتور لیزر ۴ ساعت کار در روز ۰۹۱۵۰۵۹۷۰۰

پدوش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

با ارسال پیامک مشترک خراسان شوید

لطفاً عدد ۲ را به

شماره ۳۰۰۰۹۷۷۷

پیامک کنید

