

دلایل اصلی شکست رژیم‌های لاغری



ماه بیش از ۱۰ درصد از وزن بدن خود را کاهش ندهید.

۳ شما در حال از دست دادن عضلات هستید | بر اساس تحقیقات، توده عضلانی، هر دهه بعد از ۳۰ سالگی ۸ تا ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. همچنین تغییرات طبیعی در بافت چربی که با افزایش سن به وجود می‌آید، می‌تواند بدن را به افزایش وزن وادار کند. باین حال افراد در هر سنی می‌توانند وزن خود را کاهش دهند و آن را حفظ کنند، به شرطی که عادات سالم داشته باشند. رفتارهای موثر شامل قرار دادن غذاهای غنی از مواد مغذی به‌عنوان پایه رژیم غذایی، محدود کردن کالری‌های خالی (مانند غذاهای فرآوری شده و پر قند) و اضافه کردن تمرینات مقاومتی به برنامه هفتگی خود برای بازسازی عضلات از دست‌رفته است.

کاهش وزن همیشه یک معادله ساده نیست. عوامل دیگری چه داخلی و چه خارجی، ممکن است مانع از رسیدن شما به هدفتان شود و رژیم لاغری شما را با مشکل مواجه کند که در ادامه به نقل از Everydayhealth مروری بر آن‌ها داریم.



۱ سلامت روده شما مشکل دارد | افرادی که تنوع کمتری در میکروبیوم‌های روده‌شان دارند، احتمال بیشتری دارد که شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری داشته باشند. اگر این باکتری‌های خوب را تغذیه نکنید، نمی‌توانند تکثیر شوند و بر باکتری‌های بد روده شما غلبه کنند. با تمرکز بر مصرف میوه و سبزی، این ریز مغذی‌ها را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.

۲ ژنتیک به نفع شما کار نمی‌کند | وقتی صحبت از وزن می‌شود،

بیشتر بدانیم

چرا نباید خودسرانه ویتامین D مصرف کنیم؟



ویتامین D، یک ویتامین محلول در چربی است که در بسیاری از مواد غذایی مثل ماهی، تخم‌مرغ، شیر و سایر محصولات لبنی و ماهی‌های چرب یافت می‌شود. یکی دیگر از راه‌های دریافت این ویتامین، قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. هر چند کمبود ویتامین D می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد، اما مصرف نادرست و بی‌رویه آن هم می‌تواند باعث رسوب آن در بدن شود که خطرات و عوارض متعددی به دنبال دارد. پزشکان تأکید می‌کنند که هرگز خودسرانه این ویتامین را مصرف نکنید و اجازه دهید که پزشک مقدار و زمان مناسب مصرف آن را تعیین کند چرا که شمانتها با انجام آزمایش خون می‌توانید متوجه شوید که آیا کمبود ویتامین D دارید یا نه. اگر هم آزمایش شما کمبود این ویتامین را نشان دهد، تنها پزشک متخصص این صلاحیت را دارد که تعیین کند چه مقدار ویتامین و هر چند روز یک بار مصرف کنید. ممکن است نیاز شما یک بار در ماه باشد یا روزانه یک ویتامین. چرا که میزان مورد نیاز هر فرد به این ویتامین بسته به شرایط سنی، کمبود آن در بدن و... با فرد دیگر تفاوت دارد و همه افراد نمی‌توانند و نباید دوز واحدی از آن را مصرف کنند، پس تعیین این موضوع راه پزشک و اگذا ر کنید و خطرات مصرف نادرست آن را به جان نخرید.

تازه‌ها

منظم بودن خواب مهم‌تر است یا مدت آن؟



دانشمندان با انجام یک مطالعه تازه در یافته‌اند که خوابیدن و بیدار شدن در ساعات مختلف و الگوهای خواب نامنظم می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد، حتی در افرادی که ساعات خواب توصیه‌شده را رعایت می‌کنند. دانشمندان در این پژوهش داده‌های فعالیت حدود ۷۳ هزار نفر را که بین ۴۰ تا ۷۹ سال داشتند تاکنون دچار حملات جدی قلبی - عروقی نشده بودند، بررسی کردند. در این مطالعه، «شاخص منظم بودن خواب (SRD) برای هر فرد محاسبه شده بود که در آن امتیاز بالاتر نشان دهنده خواب منظم‌تر بود. این افراد سپس به مدت هشت سال زیر نظر گرفته شدند تا محققان بتوانند وقوع مرگ‌های قلبی - عروقی، حملات قلبی، نارسایی قلبی و سکته مغزی را در آن‌ها پیگیری کنند. نتایج نشان داد که افراد با الگوی خواب نامنظم ۲۶ درصد بیشتر در معرض این خطرات قرار داشتند. در این مطالعه همچنین مشخص شد افرادی که الگوی خواب منظم‌تری دارند، بیشتر احتمال دارد که میزان خواب توصیه‌شده روزانه (۷ تا ۹ ساعت برای افراد ۱۸ تا ۶۴ سال و ۷ تا ۸ ساعت برای افراد بالای ۶۵ سال) را داشته باشند. حدود ۶۱ درصد از افراد با خواب نامنظم این میزان خواب را داشتند، در حالی که این رقم در میان افراد با خواب نامنظم به ۴۸ درصد کاهش یافت. پژوهشگران در این تحقیق گفته‌اند که منظم بودن خواب احتمالاً از مدت‌زمان خواب مهم‌تر است. البته تغییرات کوچک مشکلی ایجاد نمی‌کند اما الگوهای خواب نامنظم، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد، خلق و خور را تقویت می‌کند، عملکرد شناختی را افزایش و خطر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد.

چرا در روزهای سرد دست‌ها را گرم نگه داریم؟

در این جا چند نکته برای گرم نگه داشتن دست‌ها در زمستان را مرور می‌کنیم:

- * دستکش یا دستکش عایق برای محافظت از دستان خود در برابر سرما استفاده کنید.
- * با نوشیدن مقدار زیادی آب هیدراته بمانید تا به بدن شما کمک کند دمای داخلی بهتری داشته باشد.

روزهای سرد سال که فرا می‌رسد دست‌ها احساس سردی بیشتری می‌کنند، چرا که بدون هیچ پوششی در معرض هوای سرد هستند و لایه‌های عایق چربی و عضلانی کمتری نسبت به سایر قسمت‌های بدن دارند. اگر فکری به حال سردی دست‌ها نکنیم هم پوست‌مان خشک می‌شود، هم تاب‌آوری کمتری خواهیم داشت.

عضو اتحادیه پاسارگاد بار

سناباد ۳۸۴۶۲۵۲۵

احمدآباد ۳۸۴۶۳۷۱۰

بهشتی ۳۸۴۶۳۷۱۲

کوهسنگی ۳۸۴۶۳۷۱۱

شهر، شهرستان

مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

قالی‌شویی و مبیل شویی سلطانی

۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

■ شستشوی صد درصد اسلامی ■ سرویسی دهی به تمام نقاط شهر

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ضایعات ضایعات خرید انواع ضایعات

آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبگرمکن و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

ضایعات عدالت خرید انواع ضایعات

آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبگرمکن و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت

۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات صداقت

خرید آهن، آلومینیوم، برنج، شیرآلات، چدن، مس آبگرمکن، موتورخانه خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم

حمل و بازدید رایگان

۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
۰۹۱۵۵۷۵۲۰۳

ضایعات (بیرجندی)

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، پکیج، موتورخانه، شوافاز، درب و پنجره، کابینت، آبگرمکن لوازم اقساطی منزل و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت خریداریم

۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

خدمات ساختمانی

آهن آلات و ضایعات

آهن، کارتن، لاک، آلومینیوم، مس، برنج و ...

۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲۰۹۵

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

تخریب ساختمان

تخریب بتن سنگ

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۸۷
۰۹۱۵۱۱۱۷۰۹۹

جوشکاری

جوشکاری سیار سید

خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره بازدید رایگان نصب درب چوبی

۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره

آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)

۰۹۱۵۸۰۰۱۵۳

سایر خدمات ساختمانی

لکه گیری ایزوگام و قیر

۰۹۱۵۸۲۳۲۰۱۴

آثار تبلیغ در استمرار آن است از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ایزوگام شرق

اول مقایسه بعد خرید قیرگونی، آسفالت (کلی، جزئی) بازدید رایگان در اسرع وقت تمام نقاط مشهد اقسام بلندمدت ضمانت ۱۰ ساله، بیمه نامه ۷ ساله

۰۹۱۵۴۱۶۷۷۵۸
۰۹۰۳۹۰۵۴۲۶-۳۷۵۷۴۱۲۲

نقاشی نظری

۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴

نقاشی ساختمانی

روغنی، پلاستیک، اکریلیک، گداف خرده کاری پذیرفته می‌شود

۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

فوری و ارزان

بازدید رایگان بازنگ الوان نفیس

۰۹۱۵۳۱۶۱۳۵۱

نقاشی فوری و ارزان

۰۹۱۵۱۱۰۷۹۳۱

نقاشی ساختمانی

بعد از همه باتماس بگیرد درجه ۱ فوری قیمت مناسب

۰۹۱۵۳۰۵۹۸۶۵

کانال کولر

قیمت مناسب، فرصت استثنایی

۰۹۱۵۳۱۵۲