

لوله کشی تأسیسات

تعمیرات

پکیج، هواساز
موتورخانه، آبگرمکن
۰۹۱۵۳۱۶۶۱۶۷
۰۹۳۶۰۴۸۳۶۷۷
شبهانه روزی

تعمیرات تخصصی
پکیج، آبگرمکن، کولر، شیرآلات
لوله کشی، شبانه روزی
۰۹۱۵۲۴۲۰۵۸۰

تهویه مطبوع
خراسان

فروش و خدمات تعمیرات
انواع کولرگازی
پکیج، رادیاتور
سیستمهای سرمایشی و گرمایشی
بیش از ربع قرن تجربه،
سرعت و کیفیت بالا
با نازلترین قیمت
قاسم آباد نبش شریعتی ۲
۰۹۱۵۸۶۷۵۰۲۹
۳۶۶۲۴۲۵۲

لوله کشی سرد و گرم
نصب و طراحی اکو پذیرفته می شود
کاسب
۰۹۱۵۳۲۴۴۳۲۰
۰۹۱۵۸۰۹۷۴۹۳

تخلیه چاه سعید

در تمام نقاط مشهد
بنز ده چرخ و بنز ده تن
۰۹۱۵۳۰۱۲۰۸۰
۰۹۳۳۲۹۲۹۴۹۵
http://www.khadamatsaeed.ir
۰۹۹۰۱۰۷۶۷

تخلیه چاه بهارستان

تخلیه سپتیک ادارات و هتلاها
با تخفیف ویژه
۳۳۸۱۳۶۷۳
۰۹۱۵۳۱۶۵۴۹۳

تخلیه چاه و
سپتیک وحید

۰۹۱۵۱۱۹۶۶۵۳
۰۹۱۵۳۰۷۱۶۰۳

لوله کشی آب

لوله باز کنی، لوله کشی
رفع نم و بو
بدون خرابی در تمام نقاط

تشخیص ترکیدگی با دستگاه
۰۹۳۵۳۰۳۸۸۷۵-۳۸۷۸۳۰۵۱
۳۷۶۴۳۲۱۳-۳۸۴۵۶۵۳۸
وصل اکو، بنایی، ترمیم کف سرویس
۰۹۹۰۰۵۵۷۷

تخلیه چاه

۳۲۵۷۲۳۰۰
۳۲۵۷۲۴۰۰
۳۲۱۲۳۶۳۶
خاور با قدرت مکنندگی دو پمپ
۰۹۹۰۲۷۹۷

حفر چاه نو

لا به روبی چاه کهنه و نو
۰۹۱۵۰۰۳۸۵۲۵

تخلیه چاه

ده تن-۸ تن-خاور
با تخفیف ویژه- شبانه روزی
۳۲۵۸۲۱۲۹
۳۳۷۱۷۱۷۱ رحیمی
۰۹۱۵۳۰۸۴۶۳۸
۰۹۹۰۱۸۴۹۶

تخلیه چاه
و سپتیک

توانا- در تمامی نقاط با تخفیف
۰۹۱۵۳۰۲۸۲۲۵
۳۸۷۰۸۰۸۳
۳۷۴۲۱۷۰۵
۳۲۵۶۳۶۰۱
تشخیص و کنده کاری سرچاه دقیق
باز کردن مسیر اگو با مکش و کیوم
ارزان فوری مطمئن شبانه روزی
۰۹۹۰۱۰۰۰۴

رفع نم
بدون خرابی

با تکنولوژی نانو
۳۸۸۴۳۲۸۲
۰۹۳۹۷۱۶۵۱۴۰
شرکت نانو گستر

لوله باز کنی سید

با فتر شبانه روزی
۰۹۱۵۷۰۷۲۸۴۲
علوی

حفر چاه
وصل اگو

۰۹۳۰۲۵۴۸۱۹۲
تخلیه چاه

تخلیه چاه شفق

کارواش صنعتی سیار
۳۷۳۹۲۳۶۳
۳۷۳۹۲۳۶۴
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲

تخلیه چاه یاران
ده تن- ده چرخ
۰۹۱۵۵۰۸۷۰۴۱
۰۹۳۰۳۸۳۲۷۵۳۰

لوله باز کنی

رفع نم
لوله کشی و تشخیص ترکیدگی
با دستگاه (شبانه روزی)
۳۷۶۷۸۲۲۰
سجاد

لوله باز کنی

۳۸۸۳۶۷۴۲
۳۶۰۹۲۴۰۵
۳۸۴۱۶۶۳۵
آب و برق
۳۸۶۵۳۶۸۳
قاسم آباد
۳۶۲۳۴۶۹۱
وکیل آباد
۳۵۰۱۱۴۰۹
فرامرز
۳۶۰۹۲۴۰۵
پیروزی
۳۸۸۳۶۷۴۲
کوهسنگی
۳۶۲۳۴۶۹۱
الهیه
۳۵۰۱۱۴۰۹
لادن

لوله باز کنی سید

با فتر نصف قیمت
۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی سید

با فتر نصف قیمت
۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی سید
با فتر نصف قیمت
۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی افخمی

با فتر نصف قیمت
۰۹۱۵۷۷۶۶۳۸۳
مقنی
وصل اگو
۰۹۱۵۲۰۲۰۳۲۹

لوله باز کنی

۳۶۰۸۴۶۱۵
۳۸۷۸۳۰۵۱
۳۸۴۵۶۵۳۸
۳۸۴۹۲۰۲۴
۳۶۰۴۴۳۹۳
۳۶۰۸۸۴۵۱
۳۸۹۲۴۳۹۰
۳۶۰۴۲۳۷۳
۳۵۰۲۶۷۹۹
۳۸۶۴۰۰۲۴
۳۸۷۶۸۵۴۷
۳۶۰۸۴۶۱۵
۳۶۰۸۸۴۵۱
۳۵۰۲۶۷۹۹
۳۸۵۲۴۲۶۶
۳۸۵۱۲۰۴۴
۳۳۴۳۴۹۲۰
۳۲۲۵۷۹۱۰
۰۹۱۵۳۱۰۸۰۴۵
۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵
۰۹۳۵۳۰۳۸۸۷۵

لوله باز کنی

۳۷۶۶۵۴۴۸
۳۸۴۳۳۷۵۵
۳۸۸۲۷۱۰۰
۳۶۶۳۰۶۷۵
۳۸۶۸۷۹۶۹
۳۵۰۱۵۱۵۲
۳۶۰۶۱۶۱۴
۳۸۵۴۲۲۹۶
۳۶۰۳۴۲۱۶

لوله باز کنی نصف قیمت

۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی نصف قیمت
با فتر
۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی

مشهد سیر
۱۰۰٪ تضمینی، شبانه روزی
رفع نم زدگی و بو بدون خرابی
تشخیص ترکیدگی با دستگاه
لوله کشی و وصل اگو، بنایی
هاشمیه
۳۶۰۸۴۶۱۵
۳۸۷۸۳۰۵۱
۳۸۴۵۶۵۳۸
۳۸۴۹۲۰۲۴
۳۶۰۴۴۳۹۳
۳۶۰۸۸۴۵۱
۳۸۹۲۴۳۹۰
۳۶۰۴۲۳۷۳
۳۵۰۲۶۷۹۹
۳۸۶۴۰۰۲۴
۳۸۷۶۸۵۴۷
۳۶۰۸۴۶۱۵
۳۶۰۸۸۴۵۱
۳۵۰۲۶۷۹۹
۳۸۵۲۴۲۶۶
۳۸۵۱۲۰۴۴
۳۳۴۳۴۹۲۰
۳۲۲۵۷۹۱۰
۰۹۱۵۳۱۰۸۰۴۵
۰۹۱۵۹۲۵۸۰۴۵
۰۹۳۵۳۰۳۸۸۷۵

لوله باز کنی

۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی

۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی

۰۹۱۵۲۴۱۱۰۹۱

لوله باز کنی
با فتر نصف قیمت
۰۹۱۵۰۱۴۸۳۹۸



تمرینات کششی انجام دهید

کشیدن بدن، ستون فقرات را تا حدی که جا دارد باز می کند، یعنی به اندازه ای طبیعی خود کش می دهد.



طناب بزنید

برای مبتدی ها، ۳ ست با ۵ پرس مناسب است.



سیگار نکشید

سیگار، یک مهارکننده قهار برای رشد است زیرا منوکسید کربن خون را افزایش می دهد.



درست غذا بخورید

رژیم غذایی متعادل باید شامل مقدار مناسبی از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات های پیچیده، چربی های ضروری و پروتئین ها باشد.



بیشتر ورزش کنید

ورزش کردن باعث تحریک عصب ها شده و غده هیپوفیز را فعال می کند که موجب ترشح HGH شده و قد را افزایش می دهد.



یوگا تمرین کنید

برای افزایش قد باید وضعیت بدن را اصلاح کنید تا بلند قدرتر به نظر برسید.



بیشتر بخوابید

وقتی در خواب هستید، غده هیپوفیزتان بهینه ترین حالت را دارد.

روش های مناسب افزایش قد
بعد از ۱۸ سالگی

همیشه «قد» با پرستیژ و جذابیت در ارتباط بوده و در فرهنگ مدرن امروزی، افراد بلند قدتر معمولاً نسبت به هم تان کوتاه قدرتر خود، بیشتر مورد علاقه هستند. همچنین ما به طور طبیعی، قد را به قدرت ربط می دهیم.