

امورستوران

فروش کشتارگاه صنعتی طیور
تجهیزات کامل ، شهرستان سمنان
فی ۱۰ میلیارد
یوسفیه ۰۹۱۲۵۳۲۴۵۶۰
۰۹۸۱۲۲۷۷۱

کاهو، دولت آباد، شیرحصار
خرید فروش ویلایی
کشاورزی، صنعتی
ملکی ۰۹۱۵۳۱۷۸۳۷۱
۰۹۸۱۱۶۱۳۵۵

حاشیه جاده سنتو
۸۰۰ متر زمین ۱۲۰ متر بنا
درختان مثمره ۱ ساله ، استخر
آلاچیق ، نگهبانی ۲۴ ساعته
آب و برق و گاز ، سند ملکی
فی ۵۰۰ م
۰۹۳۵۴۰۷۴۳۴۳
۰۹۸۱۲۸۱۰۶

گلپههار
تحويل ۲۰۰ متری
با اخذ مجوز دیوارکشی
با تمامی امتیازات (برق، گاز و ..)
قیمت ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان
جمالی ۰۹۳۵۵۵۵۱۰۴۴
۰۹۳۶۴۸۹۶۱۵۵
۰۹۸۱۴۹۸۳۱

صفی آباد-جلدک
چاهشک-قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۳۱۱۳۲۸۲
۰۹۸۱۰۹۹۰۴

گلپههار
۲۰۰ متری تحويل
دارای امتیازات شهری و مجوز
دیوارکشی انتقال قطعی سند
دفترخانه قیمت ۳۰ م به بالا
۰۹۱۵۹۱۰۴۷۷۳
خاکی ۰۹۸۱۴۰۳۵۰

کترینگ
امیر کبیر
به تعداد زیادی پیک
با ساعتی ۱۲ هزار
تومان نیازمندیم
۰۹۰۳۸۳۳۸۲۷۴
۰۹۸۱۴۲۶۲۶

ملک سنددار ۵ میلیارد
۲/۵ هکتار شاهنامه ۷۶ پروانه
ورنی و گاوداری چاه آب برای باغ
سرا ویلا گلخانه ۱۰۸۴
۰۹۰۳۴۲۰۱۰۸۴
۰۹۸۱۲۲۶۲۵

شاندیز
خرید و فروش- زمین، باغ ویلا
۰۹۱۵۱۱۱۶۷۲۳
اکرمی ۰۹۸۱۲۱۷۱۹

زمین باغی آب، برق
گاز، آب مدار از چاه
شاهنامه ۸۰ قطعه ۵۰۰ متری
۱۰۰۰ متری و ۸۵۰ متری به فروش
می رسد حاشیه جاده آسفالت
روستای چشمه علیمون
محمدی ۰۹۱۵۰۰۱۸۰۰۶
۰۹۸۱۵۰۲۰۷

گلپههار
خرید و فروش ملک در شهر گلپههار
۰۹۱۵۱۱۴۵۶۲۵
۰۹۸۱۲۵۰۶۱

جلدک - صفی آباد
چاهشک-راه آهن
خریداریم ۰۸۳۲۹
۰۹۱۵۳۰۰۸۳۲۹
۰۹۸۱۲۱۲۰

صفی آباد-جلدک
چاهشک - خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
۰۹۸۱۰۹۹۰۸



خرید و فروش تجاری
و اداری

سه راه فردوسی
و حومه تخصص ماست
خرید ، فروش ، معاوضه
ملک با زمین ، باغ ، ویلا
۰۹۱۵۳۰۹۳۰۹۴
۰۹۱۵۲۰۹۲۰۹۴
مهندس مهران تقفی
۰۹۸۱۵۰۵۵۶۲

حسین آباد جلدک
صفی آباد خریداریم
۰۹۱۵۲۰۰۲۰۴
۰۹۸۱۰۰۵۲۲۴

خرید و فروش
جاده شاندیز
ویلاشهرز عرفانه ، درخت بید
جلدک ، صفی آباد و سوران
۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷
۳۵۵۹۳۴۹۱
۰۹۸۱۱۸۲۰۱

فروش اقساطی
و تهاتری
بلوار رسالت
زمین مسکونی
قطعات ۱۰۰ متری
۳۰ م نقد الباقی ۱۰ قسط
۰۹۱۵۰۵۷۵۶۶۰
۰۹۸۱۴۸۷۶۹

رستوران دامون
استخدام می نماید
سالن دار خانم و آقا ۸ نفر
کمک آشپز فرنگی ۳ نفر
باریستا ۲ نفر
آدرس : ابتدای جاده طرغبه ، خیابان
امام رضا ۱۷ - ارسال سابقه کار به
شماره ۰۹۱۵۵۱۵۲۹۹۱
۰۹۸۱۴۵۷۰۴

آرایشگر

خرید و فروش
صنعتی کشاورزی

شهرک صنعتی
توس
۴۰۰ متر زمین - ۱۲۰ متر بنا
۵۵۰ متر زمین - ۱۵۰ متر بنا
۴۶۰ متر زمین - ۲۰۰ متر بنا
۲۶۰ متر زمین - ۲۰۰ متر بنا
۱۰۰ متر زمین - ۵۰۰ متر بنا
۰۹۱۵۵۰۱۴۴۸۳
۰۹۱۵۷۰۱۴۴۸۳
یوسفی ۰۹۸۱۰۱۶۲۲

خرید و فروش باغ و ویلا

چاه عمیق ۸ اینچ
۲۵۰ هکتار زمین
بدون سنگ و بدون کال
۱۰۰ هکتار لوله کشی قطره ای
۲ هکتار دامداری با پروانه
با کلیه تاسیسات گاز و برق ۳ فاز
حاشیه جاده نزدیک بینالود
۰۹۱۵۷۸۸۶۸۷۶
۰۹۸۱۲۹۷۰

صفی آباد-جلدک
خرید نقدی یک روزه
چیره ۰۹۱۵۴۰۴۹۰۰۲
۰۹۸۰۴۷۹۲۰

استخدام
۱- کمک آشپز باتجربه
۲- کارگر ساده
۳- پیک موتوری
بلوار مینا (هاشمی رفسنجانی)
بلوار مجیدیه، مجیدیه ۱۷
مرشدلو ۱، کترینگ پازده
۰۹۳۵۲۲۲۳۳۳۴
۰۹۸۱۲۲۵۱۱

آشپز و شیرینی پز

خرید و فروش
سه راه فردوسی
اراضی سازمان آب، باغستان
باغ زیتون، بوستان
بهارستان ، دشتک و ...
۳۵۴۲۳۳۴
۰۹۸۱۲۷۵۸

فروش زمین های ویلایی
پشت آر امگاه فردوسی
۱۰۰۰، ۹۰۰، ۸۰۰ متری
زمین های خالی
از ۲۵ میلیون تا ۶۰ میلیون
و زمین دور دیوار
از ۴۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون
با آب مدار و برق سند ملکی
نگهبانی ۲۴ ساعته
۰۹۱۵۲۲۹۵۰۱۵
۰۹۳۸۱۳۲۷۰۸
۰۹۸۱۲۶۷۲۹

صفی آباد-جلدک
نقد خریداریم ۰۸۳۲۹
۳۵۲۵۴۸۰۸
۰۹۱۵۵۱۰۶۸۷۲
۰۹۱۵۵۲۰۷۸۳۴
۰۹۸۱۳۹۹۹

سوران
خرید و فروش زمین باغ ویلا
۰۹۱۵۱۰۱۰۷۳۴
۰۹۳۵۲۰۷۴۱۴۱
۰۹۸۰۰۷۱۱۱

ترکیب کاتچین موجود در چای سبز باعث تحریک اکسیداسیون چربیها می شود که به افزایش متابولیسم کمک می کند.

۳ چای سبز

مصرف روزانه فوکوزانتین موجود در جلبک دریایی می تواند به میزان قابل توجهی در کاهش وزن تاثیر گذار باشد.

۴ جلبک دریایی

مصرف روزانه نصف گریپ فروت تازه قبل از غذا در کاهش وزن، به اندازه ای چشمگیری تاثیر گذار است.

۲ گریپ فروت

پنج غذایی که به چربی سوزی کمک می کند

بدن نیاز به چربی دارد. چربیها از اندامها محافظت می کنند، آنها را گرم نگه می دارند، به رشد سلولها کمک می کنند و انرژی زیادی را برای مدت زمان طولانی ذخیره می کنند. اما چربی بیش از حد، برای بدن مضر است و می تواند منجر به مشکلات جدی مانند دیابت و بیماری های قلبی عروقی شود.

مواد غذایی توصیه شده برای محدود کردن میزان کالری مصرفی

استیک

ماهی خال خالی

عدس

آوگادو

مصرف دارچین در کنار رژیم غذایی با چربی بالا، می تواند به داشتن سطح مناسبی از چربی و قند کمک کند. پلی فنل موجود در دارچین به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی می تواند عوامل خطر را کاهش دهد.

۵ دارچین

کپسایسین، که در فلفل های تند یافت می شود، می تواند به مبارزه با چربیها بپردازد و سبب کاهش وزن بشود.

۱ فلفل تند