

به یک نیروی کار ماهر (قصاب) نیازمندیم. ۱۰ مبیخ تا ۱۴ ۲۲ تا ۱۷/۳۰ ۰۹۱۵۵۱۸۸۵۴۰

استخدام فوری
نیروی خانم و آقا
حقوق روز مزد و ماهیانه
۲۲۲۲۹۵۰۱

استخدام نیروی با سابقه
در شرکت تولیدی محدوده
بلوار میامی تماس و ارسال رزومه به
۰۹۲۰۳۷۸۳۲۰۰

تعدادی نیرو جهت کار در مغازه
چهارراه ابوطالب بین قری ۲۶ و ۲۸
تهران قفل جیبی
۰۹۱۵۳۵۸۸۰۲۷

تعدادی نیروی برقرار
ساختمانی ساده و نیمه ماهر
نیازمندیم - ۰۹۰۱۲۹۰۸۳۱۰
۰۳۱۸۷۷

استخدام فوری
کارگرساده کارخانه سوله سازی
۰۹۳۷۱۸۹۹۲۱۸-۳۷۶۰۰۷۱۲

به یک کارگر ساده
نیازمندیم دارای کارت
پایان خدمت و مدرک دیپلم
۳۸۵۳۹۳۷۶

یک شرکت معتبر
بخاری گازسوز
واقع در شهرک صنعتی
مشهد (جاده کلات)
به تعدادی نیرو
با شرایط زیر
نیازمند است:
۱- پرسکار نقطه کار
۲- رنگ کارپودری
۳- کارگرساده
۰۵۱۳۲۴۵۳۱۷۰

تعمیر کار خودرو
(مکانیک)
جهت کار در نمایندگی مجاز
نیازمندیم
۰۵۱۳۳۴۴۴۴۹۵
۰۵۱۳۳۴۴۴۴۹۶

کارگر ماهر

یک شرکت معتبر تولیدی
جهت تکمیل کادر تولیدی خود
نیاز به تخصص های ذیل دارد:
لیسانس یا فوق دیپلم متالورژی
مواد و لیسانس برق
متقاضیان می توانند رزومه و مدارک
خود را به آدرس
Estekhdam.z99
@Gmail.com
ایمیل نمایند یا با تلفن
۰۵۱-۳۵۴۲۳۹۱۷
تماس بگیرند.

یک شاگردماهریا
نیمه ماهرجهت کار در تعمیرگاه
گیربکس و موتور نیازمندیم
۰۹۱۵۸۰۴۰۵۳۵

نیروی آقا جوان
و نیروی باز نشسته
نیازمندیم
۰۹۳۶۷۰۰۱۹۵۰

یک شرکت تولیدی
در شهرک صنعتی کاپوان جهت
کار در محل کوره نیازمند نیرو
با شرایط: ۱- متاهل ۲- حد اکثر
۲ فرزند ۳- ساعت کار ۷ صبح
تا ۷ عصر یا سرویس در مسیر
پلیس راه طرق تا میدان سیاد ۴-
دارای گواهی عدم سو پیشینه
ارسال رزومه به شماره
۰۹۱۵۸۰۸۰۹۴۶

به تعدادی نیروی خانم
در واحد تولیدی الکترونیکی جهت
مونتاژ و بسته بندی نیازمندیم
۰۹۳۹۵۰۹۶۱۶۶

به تعدادی کارگر ساده خانم
جهت کار در شرکت های مواد غذایی
نیازمندیم
۰۹۳۹۵۲۳۳۵۸۹
۰۹۰۳۷۹۵۴۵۰۴

کارگر ساده آقا
جهت کارخانه کیک و کلوچه
آدرس: چاهشک باغبان ۴ پلاک ۵۹
۳۲۴۰۴۳۷۰

کارگر آقا / خانم
جهت شرکت نظافتی
روزانه ۱۷۰ الی
۲۳ هزار تومان
بایمه
مراجعه الی ۱۴
امامت ۳۲ پلاک ۳۱

به تعدادی کارگر ساده
با قدرت بدنی بالا
جهت کار در کارخانه MDF
نیازمندیم
حقوق ۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان
در ماه
ساعت کاری:
۱۸:۳۰ الی ۶:۳۰
آدرس: خین عرب-حسن شهاب
۰۹۱۲۰۴۵۸۰۳۲

کارگر ساده سن ۱۸ تا ۲۵ سال
با گواهینامه یا بدون گواهینامه
جهت کار لوازم یدکی
۰۹۱۵۷۸۹۱۴۰۸

به تعدادی کارگر ساده
خانم نیازمندیم
۰۹۰۵۶۳۷۲۰۰۳

نیروی کارگر ساده آقا
تک شیفت با حداقل یکسال سابقه
رستوران نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۱۴۵۳۷

به تعدادی نیرو جهت کار در یک
شرکت معتبر غذایی نیازمندیم
۰۹۱۵۹۰۱۰۹۸۷

کارگر حرفه ای کارواش
به صورت درصدی نیازمندیم بین
کامیاب ۸ و ۱۰ کارواش سید حسین
۰۹۱۵۴۱۴۴۳۳۸

نیروی آقا جهت تولید و نیروی
خانم جهت بسته بندی نبات
نیازمندیم ترجیحا محدوده
شهرک شهید رجایی و گلشهر
آدرس: بلوار میامی مهدی آباد
مقابل اردلان ۲
ساعت تماس ۸ الی ۱۶
۰۹۱۵۰۰۹۱۰۱۱

به چند نفر کارگر ساده
نیازمندیم
۳۵۴۱۲۳۴۶
۳۵۴۱۲۳۴۷

کارگر ساده خانم و آقا
حقوق ۴/۵۰ الی ۵ میلیون
تومان + بیمه + سرویس
۰۹۰۵۸۷۲۷۶۸۱

به یک نیروی جوان با تجربه
جهت کار انبارداری نیازمندیم
(ترجیحا منقحه سیدی)
۰۹۱۵۲۰۸۹۰۲۸

به یک نفر کارگر ساده آقا
برای انبار و فروشگاه ابزار آلات
واقع در چهاراه ابوطالب
نیازمندیم.
شرایط:
حداقل دیپلم
سن کمتر از ۳۵ سال
حقوق و مزایا طبق قانون کار
لطفا مشخصات به شماره
۰۹۰۲۱۸۶۹۰۰۹
پیامک یا واتساپ شود.

کارگر ساده آقا
تمام وقت و نیمه وقت
نیازمندیم
سه راه کاشانی مقابل
پارک لوازم قنادی
مرمریان
۰۹۱۰۱۱۵۷۹۹۲

کارگر ساده خانم و آقا
در کارخانجات شهرک صنعتی
حقوق ۴/۵۰ الی ۳/۵۰
۰۹۹۱۱۱۴۵۹۴۰

تعدادی نیروی آقا و خانم
جهت خط تولید
ساعت کاری ۸ الی ۱۶
و حقوق قانون کار نیازمندیم
شهرک صنعتی توس فاز یک
تلاش شمالی ۶/۴ پلاک ۱۶۴
۰۳۶۶۱۷۲۵۶

به تعدادی کارگر ساده
جهت کار در فروشگاه
لوله و لوازم
حداقل سیکل نیازمندیم
قاسم آباد
شهریعی ۱۰ نبش چوپانی ۱
۰۳۶۶۱۷۲۵۶

به دو نفر کارگر ساده
جهت کار در فروشگاه
آجیل و خشکبار
درمصلی فاز ۱
نیازمندیم
۰۹۱۵۳۰۰۱۳۶۱

پنج غذایی که به چربی سوزی کمک می کنند

ترکیب کاتیون موجود در چای سبز باعث تحریک اکسیداسیون چربیها میشوند که به افزایش متابولیسم کمک میکنند.

۳ چای سبز

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

۲ گریپ فروت

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

۱ فلفل تند

کپسایسین، که در فلفلهای تند یافت میشود، می تواند به مبارزه با چربیها بپردازد و سبب کاهش وزن بشود.

مصرف روزانه فوکوزاتین موجود در جلبک دریایی میتواند به میزان قابل توجهی در کاهش وزن تاثیر گذار باشد.

۴ جلبک دریایی

مصرف دارچین در کنار رژیم غذایی با چربی بالا، میتواند 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 میتواند عوامل خطر را کاهش دهد.

۵ دارچین

مواد غذایی توصیه شده برای محدود کردن میزان کالری مصرفی

استیک
ماهی خال خالی
عدس
آووکادو