

عضو اتحادیه **پاسارگادبار** | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

املاک مشهد

جرثقیل - لیفتراک

جرثقیل دوستان
شپانه روزی
جرثقیل سبک و سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

الماس بار

تخفیف ویژه
۱۰۰ ضمانت
تمام نقاط (شهرشهرستان)
خاور مسقف، نیسان، وانت
کارگر ماهر - بدون حاشیه
۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰
۳۸۵۲۳۰۳۰

خسروی بار

اولین باربری
در خراسان
۳۲۲۲۳۳۳۳
۳۲۲۵۳۳۳۳
۳۵۰۹۹۳۳۳
۳۸۷۸۲۰۰۰۴

حمل و نقل

مجالس و مراسم

پزشکی و زیبایی

زمین

WWW.37010.ir

صرفه جویی در زمان

ملت بار مشهد

خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

کارگرتک

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰

اتوبار و وانت بار

برگزار کننده مراسم

نگهداری کودک و سالمند

فروش منزل کلنگی ۱۲۰۰ متری
واقع در مشهد-ویلا ۹
آب و برق، لطفاً فقط مصرف
کننده تماس بگیرید متصدیان
محترم املاک تماس نگیرند
۰۹۱۵۵۰۸۷۹۱۲

نیازمندیهای خراسان

با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی
تمامی نیازهای روزانه شما

کارگر حرفه ای

حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث
(وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸

مداح و مجری مجالس

ترجمیم شما-باقری
۰۹۱۵۳۱۳۳۸۹۹

خانواده هیراد
اعزام نیرو جهت نگهداری از سالمند یا
کودک و کار در منزل - احمدآباد
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰-۳۸۴۷۴۲۲۹

پذیرش تلفنی آگهی

۳۷۰۱۰

تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان

بهبود روحیه

ورزش باعث ترشح
یکسری مواد شیمیایی از
مغز می شود که باعث احساس
شادی و آرامش می شود



گروه چند رسانه ای
سرویس اینفوگرافیک



تنظیم خواب

فعالیت بدنی و تأثیر
ورزش از طریق بهبود
کیفیت خواب و عمیق تر
شدن آن اتفاق می افتد

افزایش تمرکز

فعالیت فیزیکی
منظم به سلامت روان
کمک می کند و مهارت های ذهنی
را با افزایش سن حفظ می کند



کاهش وزن

فعالیت های ورزشی
یک راه سالم برای
حفظ وزن و تناسب اندام
و بهبود تصور شما از بدنتان است

کاهش استرس

هنگام فعالیت جسمی
ذهن از عوامل استرس زا
روزانه پرت می شود
و کمک می کند که از افکار
منفی دور شوید



اعتماد به نفس

ورزش منظم،
اعتماد به نفس را
بالا می برد. قدرت،
مهارت و استقامت و عزت نفس
را نیز بهبود می بخشد



افزایش آرامش



افزایش انرژی



کنترل اعتیاد



افزایش حافظه



افزایش شادی