

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کارخانجات صنعتی و تولیدی آرد آنتوسپروان اصفهان به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۵۰۱۶۴ و به شماره ثبت ۸۹۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی امین تدبیر بصیر به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۲۶۸۰ به سمت بازرس علی البطل تا پایان سال مالی موسسه حسابرسی کاربرد تحقیق به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۰۳۰۰۰ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۴۲۷۳)

آگهی تغییرات شرکت طلایه داران ملل سپاهان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۵۴۶۱ و شناسه ملی ۱۰۸۲۲۰۲۸۲۴۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: سیمیه معظم به کد ملی ۱۲۸۹۱۴۴۱۲۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، سپیده جلایر نادری به کد ملی ۰۴۵۰۴۶۲۱۶۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره، رضا جلایر نادری به کد ملی ۰۰۵۹۶۲۰۱۳۷ به سمت رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. محمدرضا احمدی به کد ملی ۱۲۷۰۷۰۸۵۹۷ و حمید بابادی عکاشه به کد ملی ۱۲۷۰۷۰۸۵۹۷ به ترتیب سمت بازرسان اصلی و علی البطل شرکت برای مدت یکسال انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار نسل فردا جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. کلیه اوراق و اسناد مالی و تعهدات شرکت با امضا مدیرعامل و با مهر شرکت معتبر می باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۴۲۷۵)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص مهندسی یگانه نقش البرز به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۹۸۶۴ و به شماره ثبت ۱۸۹۶۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد: عباس جباری انصاری به شماره ملی ۰۰۳۷۲۲۹۳۳۹ به سمت مدیرعامل خارج از اعضا، پگاه رزم اوران به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۳۲۶۵۷ به نمایندگی نیما مزروعی به شماره ملی ۱۲۸۵۰۷۰۰۴۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، نوید احیاء گران سازندگی به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۷۵۵۷۴ به نمایندگی محمد جواد پاکدل به شماره ملی ۱۲۷۲۴۹۳۷۲۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، علیرضا جاوری به شماره ملی ۱۲۹۰۷۸۶۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا برای بقیه مدت تصدی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ انتخاب گردیدند. -کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل: چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره متفق و در غیاب رئیس هیئت مدیره با امضاء مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر است. ضمناً مدیرعامل شرکت مجری مصوبات هیئت مدیره خواهد بود. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۶۶)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص سیستم کوثر سپاهان شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۹۶۹۲۷ و به شماره ثبت ۲۹۰۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ امین حسابرسی افق شناسه ملی ۱۰۱۰۶۰۸۳۶۰ به سمت بازرس علی - محسن نفر بشماره ملی ۴۶۵۰۷۳۳۱۳۸ به سمت بازرس علی البطل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه نسل فردا برای چاپ آگهیهای شرکت تعیین گردید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۴۲۷۴)

آگهی تغییرات شرکت آب لوله آرا سپاهان سهامی خاص به شماره ثبت ۵۷۸۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۸۷۳۴۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: هیات مدیره کلیه اختیارات قانونی مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیر عامل تفویض نمود. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۴۳۸۰)

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود مهدی سیر سپاهان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۸۴۲۴۵ و به شماره ثبت ۲۷۲۴

پیرو آگهی تاسیس شماره مکانیزه ۱۰۱۰۳۰۲۹۷۰۰۰۱۰۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ عبارت مجوز سازمان تربیت بدنی به شماره ۲۶۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۳ زائد می باشد. سایر موارد در قوت خود باقی می باشد. مراتب بدینوسیله اصلاح و اعلام می گردد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مبارکه

(۱۴۴۴۳۸۲)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کالای خانه پایا پارس به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۷۵۵۲۱ و شماره ثبت ۱۶۶۲۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: آقای احمد تحسیری به شماره ملی ۱۲۸۶۸۵۹۱۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل، خانم مریم وفائی تبار به شماره ملی ۱۲۹۳۳۳۸۸۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علی تحسیری به شماره ملی ۱۲۷۲۰۲۴۴۲۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۵ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد مالی و تعهدات شرکت با امضای مدیرعامل یا نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر شرکت معتبر است. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۴)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پیشتاز خودرو نائین به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۷۸۷۲۴ و به شماره ثبت ۳۵۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد آقای مهدی افشاری به شماره ملی ۱۲۴۰۰۸۳۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال آقای خسرونادر افشاری به شماره ملی ۱۲۴۹۳۵۴۶۶ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال آقای داود افشاری به شماره ملی ۱۲۴۹۹۵۱۱۲۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای علیرضا رضائی به شماره ملی ۱۲۴۹۸۰۶۷۴۷ به سمت بازرس علی البطل تا پایان سال مالی آقای سعید فردوسی به شماره ملی ۱۲۷۰۹۳۲۶۲۴ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار نسل فردا جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری نائین

(۱۴۴۵۶۰۷)

محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات اطلاق در صورتیکه اشخاصی ذینفع به ازای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ اطلاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترضی گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۲ این نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلاً اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده و احد ثبتی برای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حوالی تعیین حدود مراتب را در اولین آگهی ثبتی و تعیین حدود به صورت همزمان به اطلاع عموم می رساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقده سابقه تعیین حدود واحد ثبتی آگهی تعیین حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۱/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۱۹
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چالوس شناسه: ۱۴۴۴۱۵۰
اخطار به

دفترخانه از دواچ شماره ۲۱۶ و طلاق شماره ۱۶۴ شهر گز برخوار استان اصفهان مخاطب محترم خانم فرزانه خدادادی کریم وند فرزند موسی به کد ملی ۱۹۷۰۲۷۲۵۲ به اطلاع می رساند: همسر آقای محمدرضا ناصری کریم وند فرزند کریم اله به کد ملی ۱۹۷۱۳۰۶۰۵۳ جهت اجرای دادنامه به شماره ۰۰۸۸۹۷۴۷۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ صادره از شعبه اول دادگاه خانواده اصفهان شهر به این دفتر مراجعه و تقاضای ثبت طلاق را نمودند لذا در اجرای قانون حمایت از خانواده به شما اخطار می گردد طرف مدت یک هفته از تاریخ چاپ این اخطار به در روزنامه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه به آدرس گز برخوار خیابان فردوسی طبقه فوقانی دارالقرآن واحد ۲ مراجعه نمایید و یا در صورت وجود مانع شرعی یا قانونی مراتب را کتبا اعلام نمایید. در غیر این صورت برابر مقررات و ضوابط شرعی و قانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد. دفترخانه طلاق ۱۶۴ گز برخوار اصفهان

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کالای خانه پایا پارس به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۷۵۵۲۱ و شماره ثبت ۱۶۶۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: آقای علی تحسیری به شماره ملی ۱۲۸۶۸۵۹۱۰۷ و خانم مریم وفائی تبار به شماره ملی ۱۲۹۳۳۳۸۸۳۴ به سمت اعضای هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۵ انتخاب گردیدند. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۵)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص معیار گستر زاینده رود به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۰۱۰۷۹ و به شماره ثبت ۱۹۲۱۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۰۴ تصمیات ذیل اتخاذ شد: - زهرا امیدی به شماره ملی ۰۵۳۲۰۵۴۰۶۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره، مرتضی طالبی فروشانی به شماره ملی ۱۱۴۰۴۸۰۰۶۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، علی کاظمی به شماره ملی ۱۱۹۹۴۹۴۴۱۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، پویا سجودی به شماره ملی ۱۲۸۸۲۵۱۶۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره، شیلا جزایری به شماره ملی ۱۸۱۷۲۶۵۷۲۵ به سمت مدیر عامل و عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ انتخاب گردیدند -کلیه اوراق و اسناد مالی و تعهدات شرکت با امضاء مدیر عامل باتفاق رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره و با مهر شرکت معتبر است. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۶)

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود گروه انرژی خورشیدی تابان افروز آپادانا به شناسه ملی ۰۷۱۹۳۱۷۰ و به شماره ثبت ۵۹۴۷۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد آقای امیر سلمانی به شماره ملی ۰۴۹۳۵۳۰۴۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای علیرضا امینی به شماره ملی ۱۲۸۸۱۲۸۹۰۳ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای عباس ابراهیمی به شماره ملی ۳۵۵۹۴۹۱۰۲۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل: چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی (از جمله افتتاح یا بستن حساب) و اوراق عادی و اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل هر یک به تنهایی و با مهر شرکت معتبر میباید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۹)

آگهی انحلال شرکت سهامی خاص پایا حلب اصفهان به شناسه ملی ۰۹۰۰۶۹۹۳۳۷ و به شماره ثبت ۵۹۰۰۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۰۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد شرکت در تاریخ فوق منحل اعلام گردید و مجید روحانی اصفهانی به شماره ملی ۱۲۸۷۳۳۳۶۱ به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردید. نشانی محل تصفیه استان اصفهان - شهرستان برخوار - بخش حبيب آباد - شهرک صنعتی دولت آباد - سلولار امام خمینی - خیابان مهدیه ۵۸ - پلاک ۱۳ - طبقه همکف - کدپستی ۸۳۴۱۶۶۶۳۵ می باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۷)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص مهندسین مشاور زاینده آب به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۵۴۵۴۴ و شماره ثبت ۴۳۰۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد آقای محمد هاشم طلالی به شماره ملی ۱۲۸۵۶۹۳۱۲۴ به نمایندگی مهندسی مشاور زاینده آب سپاهان به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۲۶۰۸۷ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیر عامل، سید حسین شکرانی به شماره ملی ۱۲۸۵۴۶۲۵۰۵ به نمایندگی آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه علیهاالسلام به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۷۱۶۷۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای رضا آقائی آجچونیه به شماره ملی ۵۶۵۹۵۷۵۳۵۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۶ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد مالی و تعهدآور شرکت با امضای دو نفر از اعضای اصلی هیئت مدیره و با یکی از اعضای اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل و با مهر شرکت معتبر باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۵۹۸)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص الیاف بافت سپاهان به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۹۴۲۰۵ و به شماره ثبت ۲۸۷۳۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و سود و زیان سال ۱۴۰۰ شرکت به تصویب مجمع رسید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۶۰۰)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص صنایع نساجی نساج پور سپاهان به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۵۹۳۶۰۹ و به شماره ثبت ۴۱۵۳۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و سود و زیان سال ۱۴۰۰ شرکت به تصویب مجمع رسید. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اصفهان

(۱۴۴۵۶۰۱)

کد ۵۷۸۰

سند خودرو
شمسعلی یازانه فرزند محمدرحیم به شماره شناسنامه ۴۳۳ و کد ملی ۰۴۲۸۳۹۷۶۷۲۵ و مارک خودرو پیکان وانت مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۸۱۵

کارت هوشمند ملی شناسنامه، کارت سوخت
وحید حشمتی فرزند محمدعلی به کد ملی ۰۵۵۲۸۸ مورخ ۱۳۸۰/۰۵/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
عمادالدین فخار فرزند ناصر به کد ملی ۱۰۸۰۱۴۷۹۱۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
زهرا زارعی صلغ فرزند عباس به کد ملی ۱۰۸۰۷۵۶۷۱۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۸ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۱۱۹

کارت خودرو
امین خسروی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۷۱۳۱۸۶۲۶۷ و کد ملی ۱۷۱۳۱۸۶۲۶۷ مورخ ۱۳۷۳/۰۲/۲۳ شماره ملی ۱۳۳۰۰۲۲۴۷۳۵۵ - مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
ثریا ساسانیان فرزند موسی به شماره شناسنامه ۱۴۷ و کد ملی ۲۸۷۳۳۱۶۱۹۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
سحمانه السادات عالمی زانسی فرزند سعید محمود به شماره شناسنامه ۳۰۱ و کد ملی ۱۲۸۹۷۱۴۴۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی، کارت نظام پرستاری
سیمیه خالقی فرزند حمیدیه به شماره شناسنامه ۱۷ و کد ملی ۱۴۷۱۰۱۴۱۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۱۰۹۳

شناسنامه
مبین مقالی فرزند محمدرضا به شماره شناسنامه ۰۰۲۲۴۷۳۵۵ - مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
ثریا ساسانیان فرزند موسی به شماره شناسنامه ۱۴۷ و کد ملی ۲۸۷۳۳۱۶۱۹۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
سحمانه السادات عالمی زانسی فرزند سعید محمود به شماره شناسنامه ۳۰۱ و کد ملی ۱۲۸۹۷۱۴۴۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی، کارت نظام پرستاری
سیمیه خالقی فرزند حمیدیه به شماره شناسنامه ۱۷ و کد ملی ۱۴۷۱۰۱۴۱۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

STEP 01 نوشیدن آب هوایی بسیاری برای بدن شما دارد. آب علاوه بر اینکه سموم بدن شما را دفع می کند منجر به افزایش سوخت و ساز بدن شما می شود.

STEP 02 پیاده روی ورزش است که باید به طور مرتب انجام شود. اگر هر روز صبح به مدت ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید هم سوخت و ساز بدنتان افزایش می یابد هم در طول روز انرژی تر خواهید شد.

STEP 03 توصیه ی ما خوردن ۶ وعده غذایی در روز است. وعده های خود را کوچکتر کنید این به شما کمک می کند که کاری بیشتری بسوزانید و انرژی را به صورت چربی ذخیره نکنید.

STEP 04 محدود کردن خوردن چربی در تمام مواد غذایی بسیار مهم است. بهتر است شیر کم چرب را به صورت منظم در برنامه ی غذایی خود بگنجانید

STEP 05 پروتئین های با کیفیت بالا می تواند به ساخت توده ی عضلانی سالم بدن شما کمک کند. این خود منجر به تقویت سوزاندن چربی ها می شود. سعی کنید گوشت بدون چربی، سینه ی مرغ، بوقلمون، ماهی و اجیل را به برنامه ی غذایی خود اضافه کنید

راه ساده برای داشتن یک شکم صاف و تخت

بسیاری از مردم در پی یک شکم صاف و زیبا هستند. خواسته ای که به دشواری به آن دست پیدا می کنند. در زیر ۵ راه حل برای رسیدن به این رویا ارائه خواهیم کرد.

سلسله فردا | نویسنده رضایی

pwa.agahinasleforda.ir

قابل توجه شهروندان گرامی آیامی داندید با مقفود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

تلفن سفارش آگهی

تلفن دفتر مرکز تهران: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸-۸۸۰۱۶۶۴۹
فاکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷
روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۸۱

امور شهرستان ها: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۶۹۴
موبایل: ۰۹۱۳۱۱۳۰۵۵۳
فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱