

تندرستی همشهری

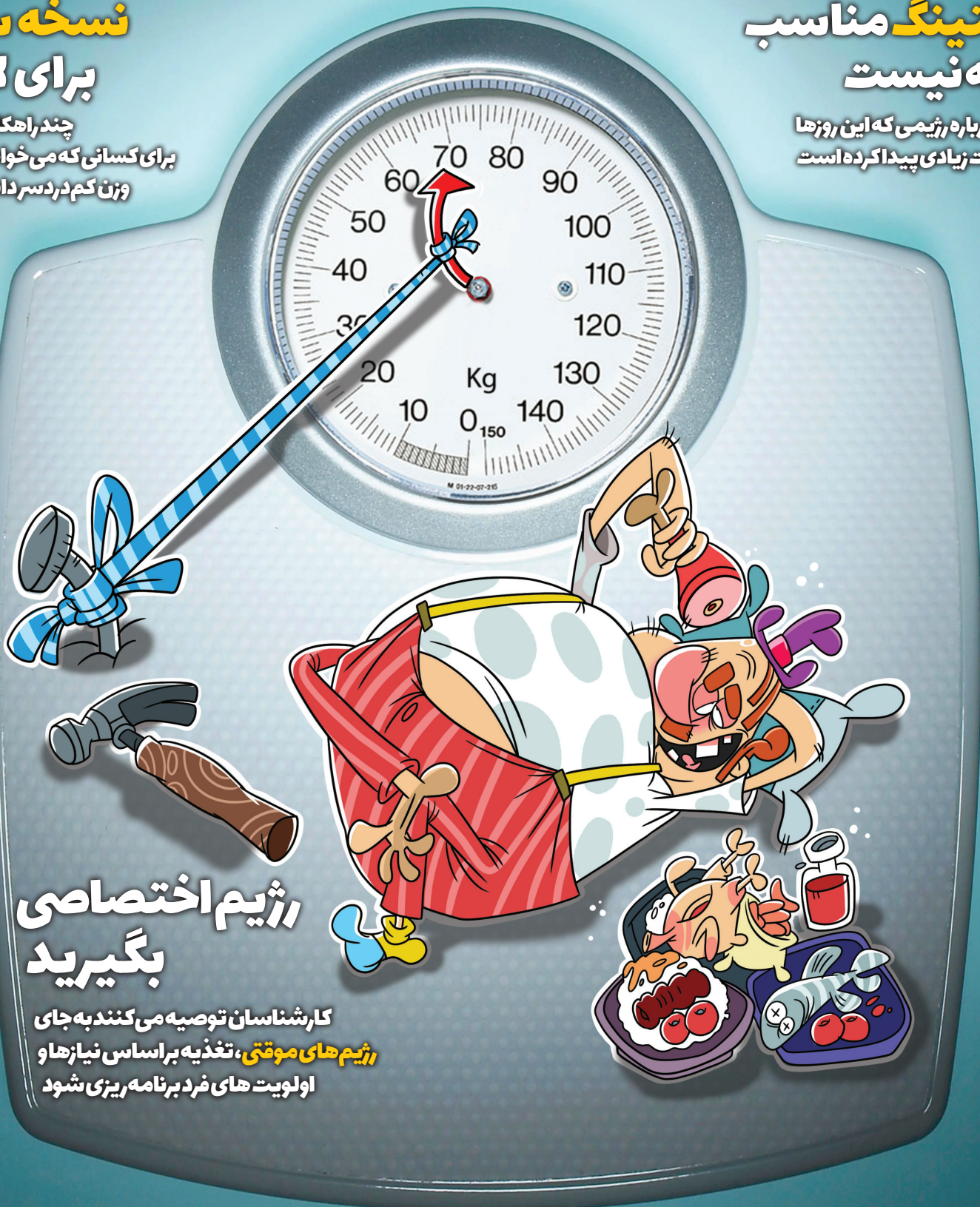
ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۶ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۱۲۰

نسخه سنتی برای لاغری

چند راهکار طب ایرانی
برای کسانی که می‌خواهند کاهش
وزن کم‌درسر داشته باشند

فستینگ مناسب همه نیست

۱۱ نکته درباره رژیمی که این روزها
محبوبیت زیادی پیدا کرده است



رژیم اختصاصی بگیرید

کارشناسان توصیه می‌کنند به جای
رژیم‌های موقتی، تغذیه براساس نیازها و
اولویت‌های فرد برنامه‌ریزی شود

عبور موفق از چاقی

درباره شروع یک رژیم غذایی مناسب و عبور آسان از اضافه وزن بیشتر بدانید