

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

قابل اعتماد مانند طبیعت



شفا طب نصیر  
داروهای گیاهی

# راهکارهای درمان چاقی

[www.pezeshksonati.com](http://www.pezeshksonati.com)

فایل‌های آموزشی و بسایت پزشک سنتی



**به همت دکتر نصیر دهقان**

**پزشک و پژوهشگر طب سنتی**

[WWW.PEZESHKSONATI.COM](http://WWW.PEZESHKSONATI.COM)

قابل اعتماد مانند طبیعت



شفا طب نصیر  
داروهای گیاهی

**شما نمی‌توانید محتویات این کتابچه را تغییر دهید**

**شما نمی‌توانید این کتابچه را بفروشید**

اما

**شما می‌توانید این کتابچه را به دوستان دیگرتان هدیه دهید.**

**شما می‌توانید این کتابچه را برای دانلود در سایتتان بگذارید.**



شفا طب نصیر  
داروهای گیاهی

## فهرست مطالب

- ۴.....مقدمه:
- ۵.....تعریف چاقی :
- ۷.....علل چاقی و افزایش وزن.....
- ۸.....مهمترین عامل چاقی در ایران.....
- ۹.....نوع چاقی.....
- ۱۰.....راهکارهای درمان چاقی.....
- ۱۰.....چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟.....
- ۱۲.....چگونگی پیروی از رژیم های لاغری.....
- ۱۳.....تصویر ذهنی شخص از رژیم لاغری.....
- ۱۳.....انگیزه فرد در پیروی از رژیم لاغری.....
- ۱۴.....علل ناکامی در رژیم های لاغری.....
- ۱۵.....راه های افزایش سوخت و ساز بدن برای لاغر شدن.....
- ۱۷.....لاغری با حضور طبیعت.....



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## مقدمه:

چاقی و اضافه وزن این روزها به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های مردم تبدیل شده است. هر روز یک رژیم غذایی تازه و یک داروی جدید برای کاهش وزن وارد بازار می‌شود. شبکه‌های ماهواره‌ای هم بیکار ننشسته‌اند و هر روز یک قرص یا شربت جدید را برای کاهش وزن تبلیغ می‌کنند.

چیزهای جالب زیادی در مورد چاقی وجود دارد که هم آدم‌های چاق دوست دارند بدانند و هم آدم‌های غیرچاق. بعضی از باورهای رایج در مورد چاقی هیچ پشتوانه علمی ندارند و بعضی‌هایشان در عین عامیانه بودن، کاملاً با واقعیت‌های علمی سازگارند.

بسیاری از افراد هم که از چاقی خود به تنگ آمده‌اند و نمی‌دانند چطور می‌توان از شر کیلوهای اضافه خلاص شد، فوراً تحت‌تاثیر قرار می‌گیرند و سراغ خرید این محصولات می‌روند، غافل از اینکه این محصولات، رژیم‌های نادرست و شایعات بی‌اساس می‌تواند حتی سلامتی بدن آنها را در معرض خطر قرار دهد



و گاهی صدمات جبران‌ناپذیری به آنها وارد کند. یک روز رژیم پروتئین رد می‌شود، روز دیگر رژیم سوپ و روز دیگر رژیم بستنی.



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## تعریف چاقی :

چاقی اصطلاحی است که در جامعه به داشتن اضافه وزن اطلاق می شود اما از نظر حوزه سلامت و درمان طبقه بندی جداگانه ای دارد.

در ابتدا شاخص جرم بدنی یا همان **body mass index** را باید تعریف کنیم که به صورت جرم بدن ( بر حسب کیلوگرم ) تقسیم بر مجذور طول قدی وزن ( بر حسب متر ) بیان می شود،

به زبان ساده تر، شما باید در رابطه زیر به جای  $M$  جرم (همان وزن) خود را قرار دهید و به جای  $h$  قد خود را بر حسب متر قرار دهید.

$$\frac{M}{h^2} = \text{BMI}$$

که بر مبنای آن افراد به گروه های زیر طبقه بندی می شوند:

- ۱ - اگر BMI زیر ۲۰ باشد ، فرد کم وزن است.
- ۲ - اگر BMI بین ۲۰ - ۲۵ باشد ، طبیعی است.
- ۳ - اگر BMI بین ۲۵ - ۳۰ باشد، فرد اضافه وزن دارد.
- ۴ - اگر BMI بالاتر از ۳۰ باشد فرد چاق است.
- ۵ - فردی که BMI بالاتر از ۴۰ دارد را چاقی مفرط در نظر می گیریم.

ضمناً افرادی که BMI بالای ۳۵ دارند و همراه آن مشکلاتی نظیر دیابت، فشار خون و قطع تنفس در هنگام خواب دارند نیز در رده چاقی مفرط قرار می گیرند.



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

اولین قدم در درمان غیر دارویی چاقی با رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی و تغییر رفتاری و شیوه زندگی فرد آغاز می شود.

بسیاری از افراد هنگامی که افکار مشغول و مضطربی دارند دچار پرخوری می شوند که به آن چاقی استرسی می گویند. بعضی ها عادت به خوردن غذاهای چرب و همه چیز خواری دارند و عده ای در اثر متابولیسم پایین دچار چاقی شده اند. چاقی تا حدود زیادی تابع ژنتیک فرد است، و به میزان زیادی هم تحت تأثیر غذاهای مطبوع و زندگی کم تحرک می باشد. احتمال چاق شدن کودکانی که هر دو والد آنها چاق هستند، حدود ۸۰ درصد است. درحالی که این میزان در مواردی که هر دو والد وزن طبیعی دارند فقط ۱۵ درصد است. طیف گسترده ای از تحقیقات حاکی از توالی پلی ژنتیک چاقی و دخالت چندین مکانیسم متابولیسم در ایجاد آن است.





سفا طب نصیر  
داروهای گیاهی

## علل چاقی و افزایش وزن

### ۱- عوامل ژنتیکی

عوامل وراثتی مختلفی وجود دارند که باعث افزایش وزن در افراد می‌شوند و حدود ۳۰ درصد چاقی‌ها مربوط به این نوع عوامل می‌باشند.

### ۲- علل هورمونی

الف) کاهش فعالیت تیروئید (ب) بیماری کوشینگ: در این بیماری فقط تنه چاق می‌شود. ج) هورمونهای جنسی: چاقی به دنبال برداشتن تخمدانها دیگر چاقیها که مربوط به افزایش یا کاهش ترشح هورمونهای استروژن و پروژسترون می باشد

### ۳- چاقی به دلیل مصرف دارو

الف) قرص‌های ضد بارداری از شایع‌ترین عوامل افزایش وزن است. ب) داروهای آرامبخش، داروی اعصاب و ضدافسردگی

### ۴- افزایش مصرف غذا

### ۵- عدم تحرک





شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## مهمترین عامل چاقی در ایران

با تحقیقاتی که بین سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰ به عمل آمد، عادات غذایی بد و اشتباه غذا خوردن و در واقع عدم آگاهی کافی در مورد تغذیه و غذا از مهمترین علل چاقی در ایران می‌باشد. ولی در آمریکا مهمترین علت چاقی، مصرف زیاد غذاست. خیلی از افراد چاق مراجعه کننده اظهار می‌دارند، در روز غذای خیلی کم مصرف می‌کنند و به عبارت عامیانه می‌گویند حتی آب هم می‌خورند چاق می‌شوند. واقعاً هم درست می‌گویند. شیوع چاقی در ایران عمدتاً به علت پرخوری افراد نبوده بلکه به عادات غذایی نادرست باز می‌گردد.





شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## نوع چاقی

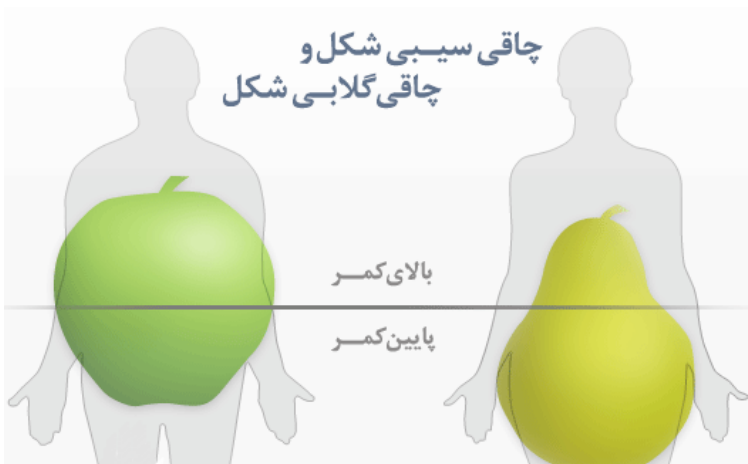
نوع چاقی نیز در موفقیت یا عدم موفقیت در پیروی از رژیم لاغری نقش دارد. چاقی را می توانیم به دو نوع تقسیم کنیم:

### ۱- چاقی نوع مردانه یا سیبی شکل

در این نوع چاقی معمولاً تجمع چربی بیشتر در ناحیه شکم و اطراف کمر است. چون این نوع چاقی بیشتر در مردان چاق مشاهده می شود آن را چاقی نوع مردانه می نامند

### ۲- چاقی نوع زنانه یا گلابی شکل

در این نوع چاقی، تجمع چربی در باسن، کفل و ران ها است و چون این نوع چاقی بیشتر در زنان چاق رخ می دهد به آن چاقی نوع زنانه می گویند. البته گاهی اوقات چاقی نوع مردانه در زنان و چاقی نوع زنانه در مردان نیز مشاهده می شود.





شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## راهکارهای درمان چاقی

برای جلوگیری از چاقی هیچگاه دیر نیست. به دو صورت زیر می توانید از چاقی جلوگیری کنید:

۱- تغذیه درمانی همراه با ورزش

۲- دارو درمانی

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده که در بالا به آن اشاره شد، همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده روی) استفاده می شود. در این روش از مواد مغذی مورد نیاز استفاده می شود و خطر سوء تغذیه وجود ندارد و از طرفی با ورزش مناسب روند کاهش وزن تسریع می گردد. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد. باید متوجه باشید در طی رژیم برنامه ریزی شده متخصصان تغذیه، عادت غذایی گذشته را ترک گویند و به عادت غذایی جدید انس بگیرید، که این بهترین اصل در درمان چاقی است.

داروهای ضد چاقی چند دسته اند: داروهایی که جلوی جذب چربی ها را می گیرند؛ داروهایی که موجب افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شوند و داروهایی که موجب کاهش اشتها می گردند.

## چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟

یک شروع خوب برای این کار، دقت در میزان مصرف چربی ها و قندهاست. خیلی از افراد بر این عقیده اند که ما خیلی کم چربی مصرف می کنیم ولی حقیقت امر این است که بدون اینکه خودشان احساس کنند، خیلی بیشتر از نیازشان چربی مصرف می کنند. چون بسیاری از چربی های دریافتی ما در غذا



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

مخفی است و ما متوجه نمی شویم که مقدار زیادی چربی مصرف کرده ایم.

مثلاً سس موجود در ساندویچ حداقل ۸ گرم چربی دارد یا یک مشت بادام زمینی ۲۶ گرم چربی دارد و یا یک فنجان شیر معمولی ۷ گرم چربی دارد. پس ما چربی را مصرف می‌کنیم بدون آنکه خودمان متوجه شویم.

ولی منظور ما این نیست که شیر و بادام زمینی را که دارای فواید زیادی هستند، مصرف نکنید. بلکه بایستی به مقدار کافی و لازم از این دو ماده غذایی و سایر خوراکی‌ها دریافت کنید. به این صورت که اگر در معرض چاقی هستید از لبنیات کم چربی (حداقل ۳ لیوان در روز) و نیز آجیل به مقدار حساب شده استفاده کنید.

خصوصیات یک رژیم غذایی مناسب:

مهم ترین ویژگی‌هایی که یک رژیم غذایی باید داشته باشد عبارتند از:

- ۱- تمام مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن را در بر گیرد.
- ۲- رژیم غذایی باید طوری برنامه ریزی گردد که فرد در طول روز احساس گرسنگی نکند.
- ۳- رژیم غذایی باید بر اساس سن، جنس، نوع و میزان فعالیت و شرایط ویژه برنامه ریزی گردد. مثلاً فردی که در دوران رشد قرار دارد با فردی که این دوران را طی کرده است، رژیم متفاوتی خواهد داشت.
- ۴- رژیم غذایی باید طوری باشد که مواد غذایی آن قابل دسترس باشد.
- ۵- رژیم غذایی باید با فرهنگ فرد هم خوانی داشته باشد.
- ۶- به دنبال رژیم غذایی، فرد نباید دچار عوارضی مانند ریزش مو، ضعف



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

و بی حالی، افسردگی و چروکیدگی پوست شود.

برای اقدام به کاهش وزن، در ابتدا باید علت و عوامل اصلی چاقی را شناسایی کنید. اگر با هر روشی اقدام به کاهش وزن کنید، اما عامل زمینه ای و ریشه اصلی چاقی را از بین نبرید مطمئن باشید که چاقی پس از مدتی دوباره به سراغ شما خواهد آمد.

همان طور که افزایش وزن به صورت تدریجی صورت می گیرد، کاهش آن هم نیاز به مصرف زمانی دارد که در طول این دوره با اعمال شیوه های علمی رژیم غذایی تحت نظر پزشکان و متخصصان امر، همراه با تحرک بدنی و ورزش روزانه تناسب اندام دوباره به دست آید و وزن کم شود.

## چگونگی پیروی از رژیم های لاغری

افرادی که در طول عمر خود به طور مکرر از رژیم های لاغری پیروی می کنند، به این ترتیب که بعد از مدتی استفاده از رژیم لاغری، آن را رها کرده و پرخوری می کنند و سپس مجدداً به رژیم لاغری روی آورده و بعد از مدت زمانی دوباره رژیم را رها می کنند و این امر به کرات تکرار می شود دیگر به رژیم های لاغری پاسخ مثبت نمی دهند، زیرا پس از هر بار رژیم گرفتن به خصوص چنانچه این رژیم ها، نامناسب و بسیار کم کالری باشند، بدنشان به کالری پایین عادت می کند و بعد از رها کردن برنامه لاغری، افزایش وزن پیدا می کنند و هر چه این امر بیشتر تکرار شود افزایش وزن و چاقی شدیدتر خواهد بود. بنابراین افراد مستعد برای چاقی و اضافه وزن هرگز نایستی رژیم لاغری را ناگهانی و سر خود رها کنند، البته رژیم لاغری لازم است حتماً تحت نظر متخصص تغذیه و رژیم شناس تنظیم شود. چنین رژیمی چون طبق اصول صحیح تغذیه ای برنامه ریزی شود می تواند تمام نیازمندیهای تغذیه ای فرد را تامین کرده و در او احساس سیری و رضایت از غذا خوردن ایجاد نماید.

توجه داشته باشیم که مفهوم رژیم لاغری صحیح، کم خوری و احساس



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

گرسنگی دائم نیست بلکه اساس آن بر مبنای صحیح و متعادل خوردن استوار است.

## تصویر ذهنی شخص از رژیم لاغری

یکی از مسائل مهمی که در موفقیت یا عدم موفقیت در کاهش وزن موثر است تصویر ذهنی شخص از رژیم لاغری است. در اکثر موارد افراد چاق و با وزن خیلی بالا تصور می کنند که با پیروی از رژیم لاغری باید به سرعت و به مقدار خیلی زیاد وزن اضافی را از دست بدهند. این باور به هیچ وجه صحیح نیست. کاهش شدید وزن مضرات بسیار زیادی برای فرد در بردارد.

افرادی که به سرعت و به مقدار زیاد وزن کم می کنند پس از مدتی، به همان سرعت وزن از دست رفته را دوباره کسب می کنند، هر چه کاهش وزن سریع تر باشد بازگشت به وزن قبلی با سرعت بیشتری انجام خواهد شد و این امر موجب دلسردی و یاس فرد از رژیم لاغری می شود.

کاهش سریع وزن چون به دلیل پیروی از رژیم بسیار سخت و کم کالری حاصل می شود، لذا به هیچ وجه قادر به تأمین نیازهای تغذیه ای شخص نبوده و بعد از مدتی کوتاه شخص را در معرض سوء تغذیه و عوارض بی شمار ناشی از آن قرار می دهد.

## انگیزه فرد در پیروی از رژیم لاغری

مسئله ای که در موفقیت یا عدم موفقیت در کاهش وزن موثر است هدف شخص در پیروی از رژیم لاغریست. بسیاری از افراد چاق دارای انگیزه قوی و صحیح برای کاهش وزن نیستند و اهداف کوتاه مدت و مقطعی و غیر منطقی برای این امر دارند. مثلاً اصرار دارند که در مدت زمانی کوتاه، وزن اضافی خود را کاهش دهند تا برای شرکت در فلان میهمانی یا عروسی یا مراسم خاص،



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

وزن مناسبی داشته باشند و البته پس از دستیابی به این هدف، رژیم لاغری را رها می‌کنند.

بعضی افراد چاق به خاطر چشم و هم چشمی و رقابت با دیگران، دست به پیروی از رژیم لاغری بسیار دشوار و نامناسب می‌زنند و اصرار دارند که در مدت زمانی کوتاه و با سرعتی زیاد وزن اضافی خود را کاهش دهند. چون ادامه چنین رژیم دشواری به علت ناکافی و نامناسب بودن امکان پذیر نیست بعد از مدتی نه چندان طولانی رژیم را رها کرده و به پرخوری پناه می‌برند.

برخی دیگر از افراد با وزن بالا، دچار وسواس در مورد وزن خود و نفرت از اندام خود شده و به وزنشان حساسیت بیش از حد نشان می‌دهند. این مسئله موجب می‌شود که به سلامت خود توجه نکنند و از برنامه غذایی بسیار محدود از کالری و دشوار پیروی کنند که آنان را دچار اختلالات ناگوار و مشکل خواهد کرد و هرگز قادر به ادامه چنین رژیم نخواهند بود.

چنانچه انگیزه فرد از رژیم لاغری، برخورداری از سلامت بیشتر، مقاومت در برابر بیماری‌ها، کسب شادابی، نشاط، توان و نیروی بیشتر باشد مسلماً در کاهش وزن و رسیدن به وزن نرمال و حفظ سلامت، کاملاً موفق خواهند بود.

## علل ناکامی در رژیم های لاغری

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید و پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه، دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن رسیده اید. این مسأله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می‌برد. مهمترین علل شکست در رژیم های غذایی شامل موارد زیر می باشد:



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

عجله بیش از حد در کم کردن وزن

رعایت رژیم های لاغری غیر استاندارد

عدم پشتکار در رعایت رژیم لاغری

کاهش انگیزه رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و تناسب اندام

## راه های افزایش سوخت و ساز بدن برای لاغر شدن

در بدن بعضی افراد، به طور ژنتیکی سوخت و ساز یا متابولیسم بدن بالاست و این افراد هرچقدر هم غذا بخورند چاق نمی شوند ولی در بعضی افراد متابولیسم پایین است و با خوردن کمترین غذا چاق می شوند.

علل پایین بودن متابولیسم بدن شامل موارد زیر است:

- ۱- گرسنگی
- ۲- رژیم غذایی کم کالری
- ۳- خوردن زیاد غذاهای شیرین مثل شیرینی ها، آب نبات، نوشابه، ژله و کیک ها در طی روز
- ۴- ورزش نکردن و کمبود فعالیت بدنی
- ۵- کم کاری تیروئید

اکنون چندین راهکار برای افزایش متابولیسم بدن را در ادامه ذکر می کنیم:





شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## ۱. صبحانه را حتماً بخورید

برای افزایش متابولیسم بدن، همیشه اول صبح، صبحانه را بخورید. اگر شما تا وسط صبح (یعنی حدود ساعت ۱۰) یا بعد از ظهر چیزی نخورید، متابولیسم بدنتان آهسته و کند می شود. خوردن صبحانه برای سوخت و ساز بدن شما مانند افزودن هیزم به اجاق است، یعنی همانطور که هیزم چوبی، اجاق را شعله ورتر می سازد، صبحانه نیز سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.

## ۲. افزایش تعداد وعده های غذایی

به جای ۳ وعده غذایی، ۴ تا ۶ وعده غذایی را با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از یکدیگر بخورید. البته در این صورت باید حجم هر وعده غذایی کمتر از وعده های قبلی باشد، یعنی همان مقدار غذا را که در سه وعده می خوردید، باید در ۶ وعده بخورید نه اینکه بیشتر غذا بخورید. خوردن مقادیر کم غذا در وعده های متعدد، متابولیسم بدن را افزایش می دهد.

## ۳. ورزش کردن

اگر شاغل هستید سعی کنید روزانه مقداری از مسیر کار خود را پیاده بروید. به جای استفاده از آسانسور، از پله ها استفاده کنید. به جای سوار شدن به ماشین، پیاده روی کنید. سعی کنید روزانه حداقل یک ساعت ورزش یا پیاده روی کنید تا انرژی بدنتان را بسوزانید. به جای اینکه پول خود را صرف خرید داروهای قلبی لاغری کنید، هفته ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید. این کار بهترین راه برای افزایش متابولیسم است.



شفا طب نصیر  
 داروهای گیاهی

## ۴. هیچ وقت طولانی مدت گرسنه نمانید

اگر در حال اجرای رژیم لاغری هستید یا می خواهید لاغر شوید، سعی کنید هیچ وقت گرسنه نمانید، زیرا گرسنه ماندن باعث می شود متابولیسم بدنتان به سرعت پایین بیاید. هیچ وقت برای ۵ تا ۶ ساعت بین وعده های غذایی خود گرسنه نمانید.

## ۵. روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید

مصرف آب به مقدار کافی باعث می شود دستگاه گوارش بدن کار خود را به خوبی انجام دهد و هضم و جذب مواد غذایی به نحو موثر انجام شود. بنابراین از بروز یبوست و سایر اختلالات گوارشی جلوگیری می کند. همچنین باعث حفظ شادابی پوست می شود، زیرا ممکن است با رژیم گرفتن پوست کمی حالت طراوت خود را از دست بدهد.

## لاغری با حضور طبیعت

پزشکان تغذیه معتقدند برای لاغری بهتر است به طبیعت هم رجوع شود و مصرف داروها و مکمل های گیاهی باتوجه به اینکه از مواد طبیعی هستند، می توانند برای بدن موثر باشند، بدون اینکه به سلامت بدن آسیبی وارد کنند. به عنوان مثال مصرف چای سبز می تواند باعث کاهش چربی های شکمی شود، مضاف بر اینکه خواص آنتی اکسیدانی دارد و برای بدن بسیار مفید است. گاهی بدن برای یک تغییر نیاز به یک خانه تکانی دارد که داروهای گیاهی و مکمل های طبیعی می تواند، این نیاز بدن بدن تامین کنند.

پیشنهاد می کنیم با رجوع به وبسایت [www.pezeshksonati.com](http://www.pezeshksonati.com)

با بهره گیری از مقالات و پیشنهاد های ویژه ما، از تناسب اندام و

سلامت بیشتری برخوردار شوید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

