

رئیس اداره بهداشت اماکن مرکز سلامت محیط و کار:

۷۰ درصد از بیماری های عفونی ناشی از مسمومیت غذایی است

رئیس اداره بهداشت اماکن مرکز سلامت محیط و کار گفت: «۷۰ درصد از بیماری های عفونی و روده ای ناشی از مسمومیت غذایی است. به گزارش وب-دا؛ «سید رضا غلامی» با بیان این مطلب در کارگاه کشوری بازنگری دستورالعمل ها و اقدامات بهداشت مواد غذایی در تالار این سیات دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، افزود: حدود ۳۰ درصد از این بیماری ها منجر به مرگ افراد می شوند. وی با اشاره به روند رو به افزایش بیماری های غیر واگیردار در جهان اظهار داشت: روند بیماری ها در جهان از واگیر دار به بیماری های غیر واگیر دار تغییر یافته است که این امر ناشی ازتغییر غذایی، استفاده از ظروف یکبار مصرف غیر بهداشتی و دیگر فغلت های بهداشت مواد غذایی و نیز محیط کار است. وی گفت: نوع بیماری ها در این فرایند ناخوشایند از وبا، مالون، سل و بیماری های تنفسی واگیر دار به انواع بیماری های قلبی، عروقی و سرطان ها تغییر یافته است. وی تصریح کرد: این نوع بیماری ها بر خلاف بیماری های واگیر دار به بیمار را مدت زمان طولانی تری در گیر خواهد کرد و با ناتوان کردن نیروی مولد و صرف هزینه های بالای درمان، سالانه میلیارد ها دلار هزینه به کشور تحمیل می کند.مهندس «غلامی، خاطر نشان کرد: پخت غذا در ظروف غیر استاندارد و استفاده از ظروف یکبار مصرف غیر بهداشتی به دلیل تصاعد ذرات ریز تشکیل دهنده این ظروف بروز عوارضی شامل کم خوابی،جوشگی، سردرد و سرگیجه های مداوم را شدت داده است. وی افزود: در راستای کاهش عوارض ناشی از مسمومیت های غذایی اقداماتی از سوی مرکز سلامت در حال انجام است که برگزاری کارگاه های آموزشی در راستای بازنگری دستورالعمل اقدامات پیشگیرانه یکی از این اقدامات است. لازم به ذکر است: کارگاه کشوری بازنگری دستورالعمل ها و اقدامات بهداشت مواد غذایی از ۸ اغیاست ۱ آذر ماه در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد برگزار می شود.

تازه‌های زنگی در سرما خشکیار را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

♦ برای افرادی که قصد دارند، واقعا سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند،بهترین خشکیار برای افزایش ایمنی بدن شامل گردو و پس از آن بادام و پسته هستند. سلامت‌نیوز:متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در ماه‌های سرد بایژ و زمستان، افزودن خشکیار شامل میوه‌های خشک، مغزا و



دانه‌های روغنی موجود در بازار به رژیم غذایی روزانه انتخابی مناسب و موثر برای افزایش طاقت بدن و تقویت سیستم ایمنی است. به گزارش ایستا، برای افرادی که قصد دارند، واقعا سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند، بهترین خشکیار برای افزایش ایمنی بدن شامل گردو و پس از آن بادام و پسته هستند. گردو حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها است و برای کاهش احتمال بروز مشکلات بهداشت روانی مثل اضطراب و افسردگی بسیار مفیداست.

بادام هم منبع غنی از ویتامین E و حاوی بیوتین است که به سلامت موها و پوست کمک می‌کند. دانه‌های روغنی هم مزایای مشابه مغز خشکیار دارند و اغلب به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن عمل می‌کنند و برای کمک به تقویت توان بدن در برابر عفونت‌ها موثر هستند

به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، تخمه کدو نیز حاوی مقادیر بالای آهن است که برای مبتلایان به کم خونی، کاهش مشکلات پروستات و مقابله با سنگ کلیه مفید است. هسته گریب فرود نیز در کاهش عفونت‌های تب خالی نقش دارد. دانه‌های گیاه کتان هم مشکلات پوستی را بهبود می‌دهند، علائم یائسگی را بهبود می‌بخشند و کولسترول خون را پایین می‌آورند.

عکس سلامت

حمل زباله ؟

این سازمان خطاب به تولید کنندگان مکمل‌های معمول وزن و رژیم لاغری اعلام کرد که محصولات آنها آلوده به مواد شیمیایی خطرناک است. سلامت نیوز: یک سازمان دولتی در آمریکا ادعا کرده است که قرص‌های رژیمی حاوی مواد شیمیایی خطرناک هستند. به گزارش ایستا، این سازمان خطاب به تولید کنندگان مکمل‌های معمول کاهش وزن و رژیم لاغری

اعلام کرد که محصولات آن‌ها آلوده به مواد شیمیایی خطرناک است. این سازمان همچنین تأکید کردند: که نام این ماده شیمیایی خطرناک مسموم به «هگزا والنت کرومיום» در فهرست محتویات تشکیل دهنده این محصول درج نشده است. به گزارش شبکه خبری ۶ نیوز، مرکز کنترل

قرص‌های لاغری حاوی مواد شیمیایی خطرناک هستند

این سازمان خطاب به تولید کنندگان مکمل‌های معمول وزن و رژیم لاغری اعلام کرد که محصولات آنها آلوده به مواد شیمیایی خطرناک است. سلامت نیوز: یک سازمان دولتی در آمریکا ادعا کرده است که قرص‌های رژیمی حاوی مواد شیمیایی خطرناک هستند. به گزارش ایستا، این سازمان خطاب به تولید کنندگان مکمل‌های معمول کاهش وزن و رژیم لاغری

یک سازمان دولتی در آمریکا ادعا کرده است که قرص‌های رژیمی حاوی مواد شیمیایی خطرناک هستند

■ **تماس با این ماده شیمیایی مضر می‌تواند، خطر ابتلا به سرطان ریه را تشدید می‌کند**

نمی‌کند، بلکه در عین حال خیلی هم خطرناک است. به علاوه برخی از این محصولات هر چند ممکن است، احساس افزایش انرژی را در فرد ایجاد کنند، اما موجب کاهش وزن نمی‌شوند. به علاوه حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های B و ید هستند که اگرچه برای متابولیسم ضروری است، اما انسان را لاغر نمی‌کند.

همش راجع به انتشار بیماری و آلودگی میکروبی و ویروسی صحبت می‌کنیم ، غافل از اینکه زباله ها نیز بخشی از انتقال دهنده بیماریها هستند . حال در نظر بگیرید که یک کامیون (عکس فوق) با این اوضاع و احوال بخواهد یک مسیر را برای خالی کردن زباله طی کند ، واقعا باید زباله ها به این طریق در سطح شهر بچرخند . ریختن زباله و رها شدن در خیابان یک طرف و انتشار بوی تعفن از طرف دیگر .

یک روش مقرون به صرف ه برای مقابله با التهاب مفاصل

شاید به خاطر اینکه دهانتان بوی نامطبوع نگیرد، سیر را از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اید اما بهتر است بدانید که دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از سیر، پیاز، تره فرنگی و سایر سبزیجات حاوی گوگرد روشی مفید و مقرون به صرفه برای کاهش خطر بروز شایع ترین نوع التهاب مفاصل است. به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایستا، متخصصان ارتوپدی در کالج لندن و دانشگاه ایست آلبیلا در آرماشبات اخیر خود به رابطه بین این نوع رژیم غذایی و بیماری التهاب و درد مفاصل پی برده‌اند. به گزارش روزنامه دیلی اکسپرس، این متخصصان دریافته‌اند زتانی که مقادیر زیادی از سبزیجات خانواده سیر را مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به التهاب استخوانی – مفصلی لگنی قرار می‌گیرند. بنابراین گزارش، عارضه اوستئوآرتریت یا التهاب استخوانی شایع‌ترین نوع آرتریت در دوران بزرگسالی است. آمارها نشان می‌دهد: که در حال حاضر حدود هشت میلیون نفر در انگلیس به این عارضه مبتلا هستند و نرخ ابتای آن در زنان به مراتب بیشتر از مردان است. این بیماری سیب بروز درد شدید و عدم توان حرکت و ناتوانی در استخوان لگن، زانوها و ستون فقرات بویژه در افراد میانسال و پیر می‌شود.

ترجمه: امیر کفایش

محققان طی یک بررسی بر روی متابولیسم بدن خواب و استرس ،زمان‌هایی که بدن در برابر خستگی آسیب پذیر می‌شود را تعیین کردند و یک برنامه کلی برای مقابله خستگی ارائه دادند. به گزارش سلامت نیوز با رعایت کردن نکات زیر می‌توانید در طول روز برانرژی تر ظاهر شده و از بروز خستگی های شدید جلوگیری کنید. این نکات عبارتند از:
کی از خواب برخیزیم؟
به جای آن که صبح بیش از حد در رختخواب

چگونه انرژی خود را در طول روز حفظ کنیم ؟

بمانید، بیدار شوید و یک دوش بگیرید. این کار به چرخه ی شبانه روزی بدن کمک می‌کند که با دوره ی ۲۴ ساعته ی روز منطبق شود. در غیاب نئور، چرخه ی بیداری تمایل به تأخیر انداختن بیداری به مدت ۱۲ دقیقه به کار کردن در یک دوره ی ۲۴٫۲ ساعته ی را دارا می‌باشد. هر چند دانشمندان دلیل این تمایل را نیافته‌اند، اما می‌توان

به هم ریختن این چرخه را طی روزهای متوالی دلیلی برای خستگی عنوان کرد. به منظور حفظ چرخه روزانه و بیدار شدن به موقع، اولین ۳۰دقیقه برنامه ی روزانه ی خود را به کارهای سبک اختصاص دهید. حتی در روزهای تعطیل نیز این شیوه ی برنامه ریزی را اعمال کنید.

چه نوع غذاهایی باید مصرف کرد؟
به جای مصرف کربوهیدرات‌ها به‌میزان زیادسهمی هم‌پرای پروتئین درنظر

افزای که به جای مصرف کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی‌شان پروتئین‌ها را مصرف کردند، انرژی بیشتر در طول روز را گزارش کردند. چرا که مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها طبق مطالعات انجام شده، به تخلیه ی انرژی بدن منجر می‌شود. بنابراین مصرف هیدروکربن‌ها در روز باید به کمتر از ۱۵۰ گرم در روز برسد.

وعدۀ کربوهیدرات نشتاسته‌ها مانند نان، برنج یا سایر غلات می‌تواند یک ترکیب مناسب تخصیص یافته به این نیاز باشد.
کی قهوه نوشیم؟

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت‌های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن

منجر به گرسنگی بیشتر نیز می‌گردد.

از آنجاکه سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به