

مجله الکترونیکه برنافت

شماره چهارم - اردیبهشت ماه - سال ۱۳۹۶



تکنیک هایی برای مراقبت از پوست در سال جدید

- با مراحل کم کردن وزن آشنا شوید
- رژیم غذایی
- مهار کننده های عجیب میل جنسی
- لیفت صورت با نخ
- شش راهکار برای افزایش قدرت اراده
- کارهایی که نباید پس از ورزش کردن انجام دهید



برنافت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

bornafit

Diet and Beauty Clinic

با مراحل کم کردن وزن آشنا شوید

کم کردن وزن مشابه یک سفر پر از احساس همراه با چالش است. همه ی افرادی که قصد کم کردن وزن دارند در مسیر خود باید پنج مرحله را پشت سر بگذارند. علم، قدرت ایجاد می کند و آگاهی از وجود وقایع به یافتن حقایق کمک می کند. سعی کنید بین لحظات انگیزه و اراده و استیصال در نوسان باشید. یکی از دلایلی که موجب می شود بسیاری از افراد همه ی مراحل زیر را طی کنند این است که وقتی نوبت به کم کردن وزن می رسد، بدن شما با ذهنتان در یک راستا حرکت نمی کند. این مراحل به ترتیب زیر می باشند:

دمدمی مزاجی

این مرحله وقتی رخ می دهد که شروع به فکر کردن می کنید. این کنترل وزن به نظر می رسد برای همیشه ادامه داشته باشد. در این مرحله، انگیزه شروع به لغزش می کند.

ترس از آینده

افرادی باید از این مرحله عبور کنند که مجبورند وزن زیادی را از دست بدهند. این مرحله، مرحله ی ترس از آینده است. در این زمان آنها متوجه می شوند که دنیا را با یک نقاب جدید تجربه می کنند. آنها از خود می پرسند: آیا من همان که هستم خواهم ماند و آیا افراد، آنچه را که از من می بینند دوست خواهند داشت؟ این مرحله اغلب برای افرادی رخ می دهد که در ابتدا چاق هستند و میزان زیادی وزن باید کم کنند.

مرحله ی ماه عسل

این مرحله، یک مرحله ی انگیزه دهنده است. به این دلیل این مرحله به ماه عسل تشبیه شده است که دلتان می خواهد برای همیشه ادامه پیدا کند. در این مرحله شما بسیار خوشحال، هیجان زده و حتی آماده ی تغییر هستید. مطالعات نشان داده است که افرادی که بیش از مراحل دیگر در این مرحله می مانند، بیشتر از دیگران در برنامه ی کاهش وزنشان موفق هستند.

مرحله ی استیصال

در این مرحله، یک فلات ترسناک (توقف وزن) رخ می دهد و شما به این نتیجه می رسید که برنامه ریزی برای کم کردن وزن موفق، تنها وقت گیر و حتی گاهی کسل کننده است. این مرحله فشار زیادی به شما وارد می کند.

پذیرش آزمایشی

این مرحله وقتی رخ می دهد که احساس می کنید کم کردن وزن، پذیرش حقیقت است. این مرحله به پیشرفتتان کمک می کند، اما نیاز به زمان و تلاش دارد.

رژیم غذایی

رژیم حضوری

مهم ترین خدمات مشاوره ای کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی برنافت در بخش تغذیه به شرح زیر است:

- درمان لاغری، لاغری مفرط و سوء تغذیه
- درمان چاقی
- رژیم دیابت
- تغذیه دوران کودکی و بلوغ
- تغذیه سالمندان
- تغذیه دوران بارداری و شیردهی
- رژیم تعیین جنسیت
- رژیم ورزشکاران
- رژیم چربی خون و کبد چرب
- رژیم بیماری های مزمن قلبی و گوارشی
- درمان ریزش مو
- بهداشت و زیبایی پوست و مو
- افزایش قد
- رژیم آرتريت روماتوئید

آن دسته از هموطنانی که تمایل به استفاده از جلسات مشاوره حضوری دارند، می توانند با تعیین وقت قبلی به ما مراجعه نمایند.

- در جلسات مشاوره حضوری چه می گذرد؟
- گرفتن شرح حال بیماری و تشکیل پرونده
- اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک و تراکم چربی های منطقه ای
- توضیح مراحل کار درمانی، انجام مشاوره انفرادی و رفتاردرمانی برای تغییر رفتارهای نادرست غذایی
- دستور انجام آزمایشات لازم که اهمیت ویژه ای در شناسایی علل و عوارض متابولیک ناشی از چاقی دارد.
- ارائه رژیم غذایی و حرکات ورزشی مناسب با توجه به شرایط فردی

تناسب اندام و رهایی از چاقی یکی از دغدغه های جوامع امروزی است، به طوری که امروزه تناسب اندام یکی از مهم ترین معیارهای زیبایی محسوب می شود. اشتباه نکنید! تناسب اندام به معنای لاغرتر بودن نیست، اما قطعاً کسی که چاق است، نمی تواند اندام زیبایی داشته باشد. داشتن رژیم غذایی صحیح و منطقی به همراه فعالیت های ورزشی می تواند نقش به سزایی در کاهش یا افزایش وزن و داشتن اندامی متناسب ایفا کند.

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی برنافت، در پاسخ به نیاز هموطنان عزیز، خدمات رژیم درمانی خود را شامل رژیم لاغری، چاقی، رژیم تثبیت وزن و ... به دو صورت آنلاین و حضوری ارائه می دهد.

رژیم غذایی آنلاین

خدمات ارائه شده در رژیم درمانی آنلاین به شرح زیر می باشد:

- استفاده از رژیم غذایی هوشمند به مدت ۳ ماه
- دریافت آنلاین لیست برنامه غذایی بلافاصله پس از ثبت نام
- انتخاب غذای دلخواه در طول رژیم
- ارتباط با مشاورین و کارشناسان برنافت در طول رژیم
- امکان تمدید برنامه غذایی پس از ۳ ماه
- ارائه مشاوره تلفنی به شما از طریق ارسال کد ۱۰۰ به سامانه پیامک ۳۰۰۰,۲۲۲,۳۷۷
- تماس مشاور تغذیه با شما، هر دو هفته یک بار
- کنترل روند پیشرفت رژیم افراد از طریق سیستم اتوماسیون و ارائه راهکارهای مناسب به صورت خودکار
- مشاهده میزان کالری انواع غذاها



مهار کننده های عجیب میل جنسی

ممکن است همه ی ما در طول زندگی خود دچار کاهش میل جنسی شویم. عوامل زیادی در این بی میلی نقش دارند، از جمله می توان به مواد شیمیایی به کار برده شده در غذاها، داروها و ژل های شست و شو اشاره کرد. با تنظیم هورمون ها و رعایت نکات زیر می توانید از بی میلی جنسی بپرهیزید.

نوشابه

برخی از نوشابه ها حاوی موادی تشکیل دهنده ای چون روغن های نباتی برومینه هستند. محصولات حاوی برومین موجب عقیم شدن مردان، ناتوانی و کاهش میل جنسی می شوند. به همان دلیل بالا، بهتر است از منابع برومینه ی مقاوم در برابر آتش که در بالشتک فرش یافت می شود نیز خودداری کرد. استفاده از ماپ مرطوب و جاروبرقی های حاوی فیلتر هپا موجب می شود این مواد مقاوم در لابه لای گرد و خاک خانه ی شما جمع نشوند.

برخی از ماهی ها

مواد شیمیایی و ته مانده های صنعتی اگر از طریق آب وارد بدن حیوانات و ماهی هایی که آنها را مصرف می کنیم شوند، می توانند میل جنسی را کاهش دهند. پلی کلرید بی فنیل های مقلد هورمون ها برای سال های زیادی در هوا باقی می ماند. برای اینکه سلامت خود را حفظ کنید، از رده های نزدیک به پایین زنجیره های غذایی استفاده کنید، مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و در هنگام انتخاب غذاهای دریایی مراقبت های لازم را به عمل آورید.

استرس مزمن

استرس مزمن موجب اختلال در هورمون ها و کاهش میل جنسی می شود. در مواقع پر استرس، بدن زنان، پروژسترون (مولکول پیشگام برای تولید تستوسترون) را به جای تبدیل به هورمون های جنسی به هورمون استرس (یعنی کورتیزول) تبدیل می کند. برای ایجاد تعادل در هورمون ها، از تمرین های یوگا یا چند دقیقه تمرین های کاهش دهنده ی استرس تمرکز ذهن بهره بگیرید.

رسیدهای نقدی فروشگاه ها

حدود ۴۰ درصد رسیدهایی که از فروشگاه دریافت می کنید حاوی مواد شیمیایی تخریب کننده ی هورمون به نام بیسفنول آ می باشد. این ماده ی شیمیایی مشکلاتی چون عدم باروری و بیماری های قلبی ایجاد می کند. مطالعه ی اخیر که در مجله ی باروری و نازایی به چاپ رسید، نشان داد که مردانی که سطح بیسفنول آ در ادرار آنها بالاست، میزان و کیفیت اسپرم های آنها نسبت به مردان دیگر بسیار پایین است. برای سلامت اسپرم ها و جلوگیری از کاهش میل جنسی، از گرفتن رسیده های غیر ضروری و منابع دیگر بیسفنول آ همچون غذاهای کنسرو شده بپرهیزید. طبق مطالعات، نوزادان پسری که در دوران جنینی یا اوان طفولیت در معرض میزان کمی از این ماده قرار می گیرند، واکنش های DNA لازم برای تولید اسپرم های سالم را از دست می دهند.

سویا

مطالعه ای که در دانشگاه هاروارد در مجله ی تولید مثل انسانی به چاپ رسید نشان داد که رابطه ی عمیقی بین مصرف سویا در بین مردان و کاهش میزان اسپرم ها وجود دارد. در این مطالعه، آنالیز مایع منی در مردانی که از غذاهای حاوی سویا استفاده می کردند، نشان داد که کیفیت اسپرم آنها بسیار پایین است. مطالعه بر روی حیوانات نیز نشان داد موش های نری که در برنامه ی غذایی آنها از سویا استفاده می شود، دچار اختلال نعوظ می شوند. از آنجا که سویاهای ساخته شده با مهندسی ژنتیک در بسیاری از غذاهای فرآوری شده یافت می شود، بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حاوی سویا نباشند.

پاپ کورن های تهیه شده در مایکروویو

مواد شیمیایی نچسبی که در لایه ی داخلی بسته های پاپ کورن مایکروویو، ماهیتابه و قابلمه های نسوز یافت می شوند، اغلب حاوی اسیدهای پرفلوروآلکیل می باشند. این مواد شیمیایی رایج حتی به میزان کم موجب تومورهای بیضه، ناباروری و پیشگیری از میل جنسی می شوند. برای حفظ سلامت بیشتر، از ظروف فولادی ضد زنگ و ظروف مسی استفاده کنید.



تکنیک هایی برای مراقبت از پوست در سال جدید

پوست خود را به مواد محافظ پوست آغشته کنید

می توانید به یک وان پر از نمک فرنگی اصل، روغن های ضروری و کریستال وارد شوید. این مواد دارای آثار شفاف بخش، آرام کننده و انرژی دهنده می باشند. مواد مغذی پوست چون خاک رس، شیر ارگانیک و روغن نارگیل نیز برای پوست بسیار مفیدند.

تمرین های یوگای مناسب پوست انجام دهید

درست است، برخی از وضعیت های یوگا برای زیبایی بسیار مفید هستند. این تمرین ها دارای آثاری چون لیفت صورت دارند و موجب ریلکس شدن ماهیچه های صورت، از بین رفتن چین و چروک ها و خطوط صورت می شوند.

غذاهای سالم مصرف کنید

یکی از آداب و سنی که در همه ی فرهنگ ها وجود دارد این است که زیبایی، یک عامل درونی است. مصرف غذاهای سالم موجب می شود که بدن شما مواد معدنی و مغذی مورد نیاز خود را به دست آورد و سلامت مو، ناخن و پوست شما را تضمین کند. همه ی علائم، به روده ی شما مربوط است، اگر دستگاه گوارشتان سالم باشد، پوست بهتری خواهید داشت. میکروبیوم روده ی خود را با مصرف پروبیوتیک ها حمایت کنید و از غذاهایی استفاده کنید که دارای خواص ضد میکروبی باشند. برخی از این مواد شامل مواد غذایی گیاهی، ادویه جات، سیر، زنجبیل، رزماری و روغن نارگیل هستند.

مراقبت از پوست در زیبایی چهره تاثیر به سزایی دارد. در اینجا به مواردی اشاره شده است که می تواند به زیبایی، درخشندگی و روشن شدن پوست شما کمک کند. با رعایت این نکات در سال جدید می توانید پوست درخشان تری داشته باشید.

پوست خود را سم زدایی کنید

حتما در مورد ماسک ذغال مطالبی شنیده اید. استفاده از آنها به عنوان ماسک برای زیبایی پوست بسیار اهمیت دارد. به طور کلی، ذغال چوب خاصیت چسبندگی به سموم را دارد، بدین ترتیب آلودگی های پوست را به سمت خود کشیده و از روی صورت برطرف می کند. می توانید کمی اسفنج را به این ماده آغشته کرده و بر روی صورتتان بمالید.

وقتی صحبت از زیبایی طبیعی می شود، غذاهای کامل یکی از گزینه های مناسب به نظر می رسد. در این مقاله به چند نمونه محلول خانگی اشاره شده که مصرف آنها موجب درخشندگی پوست و مو می شود.

لیفت صورت با نخ

در لیفت صورت با نخ که یک عمل جراحی زیبایی محسوب می شود، قسمت های افتاده پوست صورت به منظور جوان سازی و رفع چین و چروک، بالا برده می شود. لیفت صورت با نخ در مقایسه با سایر جراحی ها خطرات کمتری دارد. اگر نیروی جاذبه تأثیرات مخرب خود را بر روی پوست صورت شما هم وارد کرده است، می توانید از روش لیفت صورت با نخ که جانشین کم تهاجمی تری برای روش لیفت صورت است، استفاده کنید. در عمل لیفت صورت با نخ از نخ بخیه بسیار ظریفی استفاده می شود که با وارد کردن آن ها به بافت نرم صورت نواحی کیسه ای شده پوست بالا برده شده و در همان حالت نگه داشته می شوند. این روش گزینه مناسبی برای جوان سازی های ظریف تر می باشد.

فرآیند جراحی

معمولا عمل لیفت صورت با نخ تنها به بی حسی موضعی نیاز دارد. بسته به گستردگی ناحیه تحت درمان و همچنین نظر بیماران، می توان عمل را تحت بیهوشی سبک نیز انجام داد. در فرایند جراحی، نخ ها از طریق برش های کوچکی که پشت خط رویش مو ایجاد می شوند زیر پوست قرار داده می شوند و هیچ گونه جای زخم آشکاری باقی نمی ماند. برش های ۱ تا ۲ میلی متری کوچکی در نقاط مورد نظر ایجاد شده و با استفاده از سوزنی تو خالی، نخ ها در موقعیت مناسب قرار می گیرند. نخ ها به چربی زیر پوست متصل شده و سپس کشیده می شوند تا پوست چهره بیمار کشیده و صاف شود. زمان انجام عمل لیفت نخ، بسته به تعداد ناحیه های تحت درمان و نوع نخ مورد استفاده می تواند بین ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت باشد.

نتایج لیفت صورت با نخ

بعد از عمل لیفت صورت با نخ کمی دچار کبودی

خواهید شد که پس از چند روز از بین خواهد رفت. عموماً بهبودی از این عمل سریع است و اکثر بیماران روز بعد از عمل یا پس از چند روز استراحت به سر کار خود باز می گردند. به این نکته توجه داشته باشید که چند هفته پس از لیفت با نخ، حرکات صورت محدود می شود.

کشیدن پوست صورت با نخ برای چه افرادی مناسب است؟

با افزایش سن، بافت پوست ضعیف شده و چربی صورت از دست می رود، در نهایت پوست صورت دچار افتادگی و چروک می شود. عمل لیفت نخ برای افرادی که دارای میزان کمی افتادگی هستند و معمولاً بین ۳۵ تا ۶۵ سال سن دارند، مناسب است.

در صورت دارا بودن هر یک از شرایط زیر، جراحی لیفت نخ برای شما مناسب است:

- افتادگی و چروک داشتن پوست گونه ها، ابروها، چشم ها، زاویه فکی و گردن، در حد متوسط
- از بین رفتن اثرات جراحی قبلی لیفت صورت با نخ
- افتادگی گونه و ابرو در بیماران جوان به دلیل ضعف عضلات صورت

لیفت نخ در موارد زیر توصیه نمی شود:

- افرادی که به دلیل افزایش سن، دارای پوستی بسیار نازک، شکننده، شل و آویزان هستند.
- افرادی که دارای افتادگی و چروک پوست زیادی هستند
- افرادی که چربی صورت بسیار کمی دارند.

جهت دریافت مشاوره با شماره تلفن های زیر تماس حاصل نمایید.

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۲ ۸۳

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۹ ۱۲

شش راهکار برای افزایش قدرت اراده



دیگران را راضی کنید؟ همین که متوجه شوید که مسئول انتخاب خود هستید، قدرت کافی برای رسیدن به اهداف را به دست خواهید آورد.

۴- خود را به انجام کارهای خوب عادت دهید.

اراده رازی نیست که بتوان آن را کشف کرد، بلکه مهارتی است که آن را باید آموخت. تنها نیاز به تمرین دارید. برای اینکه مغزتان به یک فعالیت جدید عادت کند و آن را به عملی روزانه تبدیل کند، هر روز و در طول شش هفته باید تکرارش کنید. پس از این مدت، از آنچه به دست می آورید خرسند خواهید شد و این موفقیت به ادامه ی تلاشتان کمک خواهد کرد.

۵- با ترس خود مقابله کنید.

جدا از قدرت اراده، تمام تغییرات اصلی وحشتناک هستند. ترس منجر به تاخیر می شود و شما اراده ی خود را به دلیل اینکه به اندازه ی کافی قوی نبوده تا به اهدافتان دست یابید، سرزنش می کنید. اما زمان آن رسیده که با ترس های خود مواجه شوید تا بهتر بتوانید تصمیم بگیرید. یک اراده ی قوی تنها زمانی به شما کمک می کند که اول به خود کمک کنید. این ۴ قدم برای غلبه بر ترس، می تواند به شما کمک کند.

۶- کارهایی را که انجام می دهید، دوست داشته باشید.

این تنها سماجت نیست که شما را در رسیدن به اهدافتان موفق می کند، شما برای موفق شدن نیاز به انگیزه دارید. اگر به کاری که انجام می دهید اشتیاق نداشته باشید، نمی توانید در آن موفق شوید. عشقتان به یک کار موجب شروع انجام آن کار و اشتیاق و ولع نسبت به آن موجب پیشرفتتان خواهد شد.

قدرت اراده به معنای تمرین برای بهبود شخصی و قدرت پیش برنده ی اراده ی شما برای به وقوع پیوستن اتفاقات است. خوشبختانه راه هایی برای افزایش قدرت اراده وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره شده است.

۱- قدم های کوچک بردارید.

بهتر است بیشتر با اهداف کوچک و راحت شروع کنید تا اهداف خوش بینانه. مثلاً تنها به خود نگویید: «دیگر هیچ وقت سیگار نمی کشم»، چرا که این حرف شما را مایوس خواهد کرد و این همان چیزی نیست که در این مرحله بدان نیاز دارید.

بهترین راه این است که تعداد سیگارهایی را که در روز می کشید کم کنید. سپس روزهایی را که در خانه هستید، تصمیم بگیرید اصلاً سیگار نکشید. در پایان این دوره می بینید قدم های بزرگی در این راه برداشته اید. بنابراین وقتی با دوستان خود دور هم جمع می شوید و سیگار می کشید، احساس گناه به شما دست نمی دهد، چرا که می دانید روزهای بدون سیگاری نیز در هفته ی خود برنامه ریزی کرده اید.

۲- این واقعیت را بپذیرید که همه اشتباه می کنند.

اگر به دلایلی با مشکل رو به رو شدید، وحشت نکنید و تسلیم نشوید. مثلاً گاهی می خواهید تنها یک اسنک بخورید، اما وقتی به خود می آیید می بینید مقدار زیادی از آن را خورده اید، این پایان دنیا نیست. تنها کاری که می توانید بکنید این است که از خود بپرسید، چرا این کار را کردم؟ آیا با انجام این کار آرامش بیشتری به من دست داد، آیا احساس خوشحالی بیشتر می کنم؟ تنها یک اشتباه کوچک نباید شما را از اهدافتان باز دارد.

۳- شما انتخاب می کنید، تصمیم نمی گیرید.

هیچ کس شما را مجبور به انجام کاری نمی کند. شما انتخاب می کنید، تصمیم نمی گیرید. تصمیم چیز نیست برایش گزینه ی دیگری وجود ندارد، اما انتخاب چیز است که همواره آن را می توان تغییر داد. از خود بپرسید آیا این تغییر برای شما مهم است، یا با آن تنها می خواهید



کارهایی که نباید پس از ورزش کردن انجام دهید

۳- فراموش کردن حرکات کششی

گاهی اوقات برای رسیدن به یک جلسه مجبور به دویدن سریع هستید، اما اگر ماهیچه های شما منقبض شوند انجام حرکات کششی حتی برای ۱۰ ثانیه می تواند کمک شایانی به شما بکند. عدم کشش پس از ورزش کردن موجب محدودیت در دامنه ی حرکاتتان شده و شما را در معرض جراحت قرار خواهد داد.

۴- عدم تحرک در ادامه ی روز

اگر تحرک نداشته باشید ماهیچه های شما سفت خواهند شد. این بدان معناست که بدنتان علاوه بر حرکات کششی نیاز به ریکاوری فعال خواهد داشت (به ویژه اگر ورزش های اینتروال با شدت بالا یا حرکات بوت کمپ انجام می دهید). این تمرین های ریکاوری شامل حرکاتی که ۵۰ درصد ضربان قلب شما را افزایش می دهند، کشش های دینامیک، فوم رولینگ، وزنه زدن و تمرین های هسته ای بدن می باشند. رهایی از درد و بهبود وضع بدن شما کمک خواهد کرد.

احتمالا انجام حرکات اینتروال و تمرین های چرخشی بخشی از برنامه ی ورزشی شما محسوب می شود، اما کارهایی که پس از ورزش انجام می دهید بر روی پاسخ بدنتان نسبت به این ورزش ها موثر است. غذاهایی که می خوریم و کارهایی که پس از ورزش کردن انجام می دهیم همه برای ریکاوری و حتی رشد بدن اهمیت دارد. به همین دلیل است که باید از انجام برخی از کارها پس از ورزش اجتناب کرد. در اینجا فهرستی از کارهایی که نباید پس از ورزش کردن انجام داد تهیه شده است.

۱- عدم آب رسانی کافی به بدن

وقتی مشغول وزنه برداری و حرکات لانج هستید به طور طبیعی نوشیدن آب را فراموش می کنید. اما این کار برای بدن بسیار مضر است. مصرف مایعات برای افراد ورزشکار بسیار ضرورت دارد، چرا که آب از دست رفته ی بدن به علت تعریق را به آنها باز می گرداند. پس از انجام تمرین های ورزشی نیاز به بازگرداندن گلیکوژن و جا به جایی الکترولیت دارید که بدون آب ممکن نیست.

۲- مصرف غذاهای چرب

چربی ها، روند گوارش بدن را به تاخیر می اندازند، بنابراین پس از ورزش کردن باید از مصرف آنها پرهیزید. غذاهای مغذی که وارد خون می شوند و به سرعت به سلول ها می رسند، بهترین گزینه ها هستند. اگر می خواهید پس از ورزش غذا مصرف کنید، بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از وعده ی غذایی شما بگذرد، سپس از یک کربوهیدرات با کیفیت یا پروتئین برای سوخت رسانی به ماهیچه های خود استفاده کنید.



شعبه ۲: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای اتوبان نیاش، مجموعه فرهنگی
ورزشی انقلاب، برنافیت تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۱۶۳۳۴

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷
طبقه ۱، واحد ۴ (ایستگاه مترو صدر)

تلفن: ۰۲۱ ۲۲۶۸۵۸۳۸ WWW.bornafit.ir

فکس: ۰۲۱ ۲۲۶۹۶۲۵۰ @bornafit  

ارسال کد ۹ به

۳۰۰۰۲۲۲۳۷۷