









## توصیه‌ها و هشدارها

## موهای سالم و درخشنان با ۵ ماده غذایی

بر طرف کردن مشکلاتی که داخل بدن شکل گرفته‌اند تو انداختن قابل توجهی بر سلامت موادشته باشد. هرچه شرطی داخلی بدن شناسالمتر پاپندان نظر ظاهری نیز سالمتر به نظر می‌رسید و در میان مان، مهانیستی نیستند.

از یک ماده غذایی مشخص نمی‌توان برد که تنهایی بر رویش موهای شما تاثیرگذار باشد، اما زیم غذایی می‌تواند نقش چشمگیری در شد سالم و قوی مو ایفا کند.

بر طرف کردن مشکلاتی که داخل بدن شکل گرفته‌اند تو انداختن قابل توجهی بر سلامت موادشته باشد. هرچه شرطی داخلی بدن شناسالمتر پاپندان نظر ظاهری نیز سالمتر به نظر می‌رسید و در میان مان، مهانیستی نیستند.

از دید موهای سالم و درخشنان داشته باشید می‌توانید توجه ویژه ای به مواد غذایی زیرداشته باشید:

## برنج قهوه‌ای

هتمان شنبین نام سیلیکون احتمالات کامل نخستین چیزی نیستند که در

دهن شماقش می‌بنندن. اما ترکیب مهم در غلات کامل بافتی مو شود و مستوی

رشد و درخشش تراشهای مو شمام است. سیلیکون یک ماده معنی است که تو اند از بازک شنی موای پیشگیری کند و به بهبود کردن خون کمک کند. این به معنای آن است که جریان خون پیشتری به پوست سری رسد، که به نوبه خود رشد سالم مو را شویق می‌کند.

شمایم تو ایجاد غلات کامل مانند بر قیمه‌ای، یا گندم سیاه را تغیریها بر پوستین بدن چربی و سریجات ترکیب تاک و عده غذایی سالم و مغذی شکل پیگرد.

برای بهترین ایجاد ای موای راشد خوب و قوی می‌توانید از اویه میخک در دهه های غذایی خود استفاده کنید. میخک حلوی فلانویند است و مصرف قافوئی‌هایها با افراش ووه و شفکولکول های مویزین است.

شمایم تو ایجاد ای موای را غذایی پیشنهاد می‌کند از فاید فلانویندیهای

موجود در این ادویه چه پیشتره مند شوید. هچنین می‌توانید آن را غذایی خوراکی اضافه کنید تا یک میان و عده غصه‌گاهی ایده آل شکل پیگرد.

هرماه چای سبز نیز قابل استفاده است.

## تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی برای پوتوین است که بکی از نیتین های خلاوهای W محسوب می‌شود. پوتوین در تحریج طول های جدید و رشد داره موای از دست رفته نقش دارد. ایجاد ای خصم مرغ کاراچی و افراش تحریج طول های فرانس و سریجات حلوی پوتوین می‌توانید هر چه

بیشتر خفظ سالم و درخشندگی موای خود کمک کنید.

## گوشت کاکا علفخوار

گوشت کاکا های که باعطف تغذیه می‌شوند سریل از الیزین و اهن است، که هر

دو اینها را شکل گوشتی موهای شدنی دارند. پوچش هاشن داده، باولوی ای که

آن ریزش موای می‌زندن به درمان با الیزین و اهن پاسخ مثبت می‌دهند. کمیود

اکنده

دانه های ریز کنجد منبع فوق العاده ای برای میزینیم هستند. این ماده معنی در زمینه کاهش التهاب های مرتبط با ایزوتیپ موی عمل می‌کند. هچنین می‌توانید این دهشتنی را خود رسانی کنید و این به معنای است که یک ریز غذایی سرشار از میزینیم می‌توانید در شکل گیری موای سالم نیز قابل استفاده باشد.

مدیر کل دفتر پیشود تغذیه وزارت بهداشت هشدار داد:

## جهمه تبلیغات دمنوش های لاغری

مدیر کل دفتر پیشود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت از تبلیغات مکرر دمنوش های لاغری در رسالت ای و فضای مجازی اتفاق کرد.

دکتر رهیم‌علی‌پوری در خصوص تبلیغات لاغری در قالب دمنوش پارندگان مختلف، گفت: افرادی که نهاینده شرک های تویید کنند این دهشتنی را خواستنی دارند. همچوین در برانهای مخالنگ لوزی‌پویونی پایه‌ای این اتفاقات را با این اتفاقات می‌شوند.

وی با پایان اینکه در طول زمان و در این اتفاقات کارلی و تجمع چیزی درین ایجاد می‌شود افزود: «کاشش توده چربی بدن به روی درست و علمی، یا زیب

زمان دارد و بتیرجی اتفاق می‌افتد.

عبداللهی تاکید کرد: شاید این دمنوش های در کل دروغی که بعنوان لاغری تبلیغ و فروخته می‌شوند برای مت کاتهایی باعث کاهش وزن شدن اماید. این دهشتنی که نیز ریزی دارد ایزوتیپ زمینه ای ایزوتیپ تحریج بدنی برای کاری ای این دهشتنی را خود رسانی کنید و این به معنای است که یک

ریز غذایی سرشار از میزینیم می‌توانید در شکل گیری موای سالم نیز قابل استفاده باشد.

مدیر کل دفتر پیشود تغذیه وزارت بهداشت هشدار داد:

## راهکاری ساده برای مقابله با سرطان

صرف سریام از میلیان که پای نایت سیاری از مهمنی

ها شده است، تقویت زیادی ای این سرطان را در سرطان

دستگاه گوارش دارد. سرطان سیاه نیز میان زنان ایرانی

با این در شکور دارد. سرطان سیاه نیز میان زنان ایرانی

تحقیقات سرطان شناسگاه اسلامی پیشگیری می‌کند. این به معنای

آن است که در این سرطان های کشور ناشی از مصرف دخیبات

سرطان های دارند که این سرطان را در سرطان های گیره ای

هاده می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

برای این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

برای این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای

می‌کند. این سرطان را در زنان سرطان های گیره ای





