

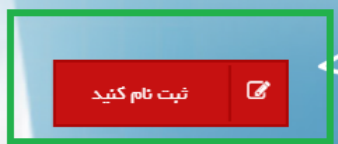


۰۲۱ - ۲۶ ۲۰ ۶۰ ۳۳



حواسمان به شماست

[با پشتیبانی **۲۴ ساعته** به صورت آنلاین]



برای ثبت نام روی دکمه بالا کلیک کنید.





- ثبت نام
- دریافت رژیم
- راهتما
- تماس با ما



برای ثبت نام بر روی لینک روبرو کلیک کنید.

فکر کرده اید...
ارزش هر ماده غذایی معادل چند
حبه قند است؟





قهرمانان

ویدئوها | مصاحبه‌ها

سلام زهرا طاهری راد هستم، با وزن ۸۳ کیلوگرم وارد تک اندام شدم و ۱۹ کیلوگرم کاهش وزن داشتم و ۶۴ کیلوگرم شدم. من تو برنامه غذایی هیچ محدودیتی نداشتم. هر غذایی که دوست داشتم میخوردم. از اینکه خیلی سبکتر و راحت تر شدم، و اینکه خوب میتونم بدوم، فعالیت داشته باشم، زود خسته نمیشم، قبلا تا یک کاری میکردم زود خسته میشدم. دوست نداشتم راه برم. من الان خیلی خوشحالم؛ به وزنی رسیدم که ۶ سال پیش داشتم. لباسای ۶ سال پیشم رو میتونم بیوشم. خیلی خوبه، من همونی شدم که میخواستم. خیلی خوشحالم

۱۹ KG

وزن کم کرده



زهرا طاهری راد

31 ساله



استارت سلامتی خود را بزنید

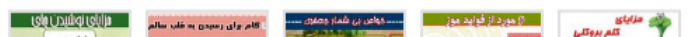


برای ثبت نام روی لینک بالا کلیک کنید.

تغذیه

ویدئوها | اینفوگرافی

مقالات ورزشی



چرا سبوس، دانه‌ها سلامتت نند؟





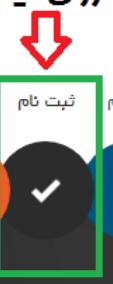
بزرگترین لذت در زندگی **انجام** کاریست که دیگران میگویند نمیتوانی انجام دهی ...

مشاوران و متخصصان تغذیه تک اندام از جمله خبره ترین کارشناسان حوزه تغذیه به شمار می روند و برنامه غذایی شما را از دور کنترل می کنند. در صورت کوچکترین مغایرت بدن شما با برنامه غذاییتان سبب می شود مشاور تغذیه تان تصمیم به تغییر یکن غذایی را بگیرد. شما می توانید با مشاور خود در ارتباط باشید و تمامی سوالات و شبهات خود را با او مطرح سازید

سالار جلالوند
۸۳KG
کاهش وزن

سپیده مناعی
۶۷KG
کاهش وزن

برای ثبت نام روی لینک زیر کلیک کنید.



دریافت رژیم | **ثبت نام** | پرتال جامع رژیم



در حال بررسی
samandehi.ir
تهان ملی ثبت (رساله های دیجیتال)

گیاهخواری
طب سنتی

فشار خون
کم خونی

صفحه اصلی
درباره ما



در حال عضویت ...



لطفا برای عضویت در سایت تمامی فیلدهای ستاره دار را تکمیل کنید

نام خانوادگی خود را در این قسمت بنویسید.

نام خانوادگی *

نام خود را در این قسمت وارد کنید.

نام *

ایمیل خود را در این قسمت وارد کنید.

ایمیل

09112690576

تلفن همراه *

انتخاب کنید | فروردین | 1

تاریخ تولد *

جنسیت را علامت بزنید. زن مرد

جنسیت *

آدرس محل زندگی خود را در این کادر یادداشت کنید.

آدرس دقیق

Iran (Islamic Republic of) | انتخاب

کشور | میزان فعالیت

مرحله بعد

میزان فعالیت خود را انتخاب کنید.



برای رفتن به مرحله بعد روی دکمه بالا کلیک کنید.



قد، وزن کنونی، دور مچ و دور کمر خود را در این قسمت ها وارد کنید. و سپس روی دکمه ثبت نام کلیک کنید.

لطفا برای عضویت در سایت تمامی فیلدهای ستاره دار را تکمیل کنید

<input type="text"/>	وزن *	<input type="text"/>	قد *
<input type="text"/>	دور کمر	<input type="text"/>	دور مچ *

ثبت نام

قبلی

پروفایل کاربری 🧑

مشاوره آنلاین ✉️

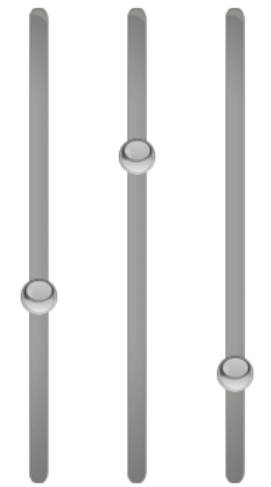
رژیم های دریافتی ❤️

تغییر وزن ایده آل 📏

مدیریت پیام ها 💬

دریافت رژیم 📄

تغییر وزن ایده آل شما



استخوان درشت تناسب اندام



وزن مورد نظرتان را انتخاب کنید لطفا با چرخاندن عقربه های ترازوی سلامتی، وزنی که دوست دارید بشوید را انتخاب کنید. اگر دوست دارید وزنتان، بیشتر از عدد پیشنهادی باشد عقربه را به سمت بالا و آگه میخواهید کمتر بشود به سمت پایین ببرید و در انتها روی ثبت وزن ایده آل خود کلیک کنید. در صورتی که امکان عوض کردن عقربه های ترازو را ندارید، بر روی عدد نمایش داده شده در ترازو کلیک کرده و وزن مورد نظر خود را وارد کنید.

وزن ایده آل خود را از روی نوار زیر انتخاب کنید. وزن انتخابی شما می بایست بین بازه پیشنهادی به شما بر اساس BMI منمصر به فردتان باشد.

وزن ایده آل شما میبایست بین ۵۱ تا ۶۴ کیلوگرم باشد.

ثبت وزن ایده آل شما

کیلوگرم

وزن ایده آل شما

- پروفایل کاربری
- مشاوره آنلاین
- رژیم های دریافتی
- تغییر وزن ایده آل**
- مدیریت پیغام ها
- دریافت رژیم

تغییر وزن ایده آل شما



Three vertical sliders for height, weight, and BMI.

165.0 قد, 57.0 وزن, 20.9 BMI



پرخاندن عقربه های ترازوی سلامتی، وزنی که دوست دارید بشوید...

- 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 57

پس از انتخاب وزن ایده آل روی «ثبت وزن ایده آل شما» کلیک کنید.



ثبت وزن ایده آل شما

استخوان درشت, تناسب اندام

کیلوگرم باشد.

کیلوگرم

وزن ایده آل شما

- پروفایل کاربری, مشاوره آنلاین, رژیم های دریافتی, تغییر وزن ایده آل, مدیریت پیغام ها, دریافت رژیم



۸۴ روز

تا تناسب شما



روز

از اولین رژیم



روز

تا اتمام این دوره



دریافت رژیم

موجودی رژیم



معصومه کیا احمدی

دریافت رژیم

پروفایل

پیام های

ویرایش پروفایل

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

وضعیت تناسب اندام

وزن اولیه شما :	۶۹ kg	وزن کنونی :	۶۹ kg
وزن مناسب شما :	۵۷ kg (ویرایش)	میزان کاهش وزن تاکنون :	۰ kg
توده بدنی شما :	بزرگ	وضعیت بدنی :	اضافه وزن
نوع استخوان بندی :	بزرگ	میزان اضافه وزن :	۱۲ kg
قد شما :	۱۶۵ cm		

زمان باقی مانده تا رسیدن به وزن ایده آل: ۱۲ هفته و ۶ جلسه

پس از طی مراحل قبل پروفایل شما به صورت بالا در

نمودار کاهش وزن

اختیارتان قرار میگیرد. برای دریافت رژیم روی دکمه

دریافت رژیم کلیک کنید.

شما هنوز رژیمی دریافت نکرده اید

پس از دریافت رژیم از سایت ، نمودار برای شما فعال میشود و شما میتوانید روند کاهش وزن خود را در نمودار مشاهده کنید . جهت دریافت رژیم بر روی لینک زیر کلیک کنید



وزن اولیه شما :	۶۹ kg	وزن کنونی :	۶۹ kg
وزن مناسب شما :	۵۷ kg (ویرایش)	میزان کاهش وزن تاکنون :	۰ kg
توده بدنی شما :	بزرگ	وضعیت بدنی :	اضافه وزن
نوع استخوان بندی :	بزرگ	میزان اضافه وزن :	۱۲ kg
قد شما :	۱۶۵ cm	زمان باقی مانده تا رسیدن به وزن ایده آل :	۱۲ هفته و ۶ جلسه

دریافت رژیم

پروفایل

پیام های

ویرایش پروفایل

- پروفایل کاربری
- مشاوره آنلاین
- رژیم های دریافتی
- تغییر وزن ایده آل
- مدیریت پیغام ها
- دریافت رژیم

نمودار کاهش وزن

شما هنوز رژیمی دریافت نکرده اید پس از دریافت رژیم از سایت ، نمودار برای شما فعال میشود و شما میتوانید روند کاهش وزن خود را در نمودار مشاهده کنید . جهت دریافت رژیم بر روی لینک زیر کلیک کنید

دریافت رژیم



برای دریافت رژیم روی دکمه بالا کلیک نمایید.



دریافت رژیم

پرداخت

اطلاعات جسمانی

25

شاخص توده بدنی



57 کیلوگرم

وزن مناسب



69 کیلوگرم

وزن فعلی شما



12 کیلوگرم

اضافه وزن



مرحله بعد



برای دریافت رژیم روی مرحله بعد کلیک کنید.

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

دریافت رژیم

پرداخت

اطلاعات جسمانی

لطفا در قسمت زیر، بسته مورد نظر خود را انتخاب کنید.



دوره 90 روزه رژیم درمانی شامل

- شش برنامه غذایی + ۱۲ مرتبه مشاوره تلفنی
- ارتباط با مشاوران، پز شکان و قهرمانان
- پاسخگویی بصورت آنلاین و تلفنی هر روز از ساعت 9 الی 21
- رژیم غذایی متناسب با فرهنگ غذایی هر منطقه و هماهنگ با فعالیت ها و مشاغل
- برنامه غذایی بدون تحمل گر سنگی و هماهنگ با عادات بد تغذیه ای و تنفر های غذایی شما
- مشاوره روانشناسی رژیم درمانی در طول دوره شما عزیزان
- کنترل روند پیشرفت توسط کارشناسان ما
- تحقق رؤیای تناسب اندام

خرید بسته

بسته رژیم مورد نظرتان را انتخاب کنید.

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

اطلاعات جسمانی پرداخت دریافت رژیم

پکیج ویژه ۹۰ روزه	مبلغ قابل پرداخت
	نام دوره

نحوه ی پرداخت

پرداخت آنلاین (با تمامی کارتهای عضو شتاب)

تایید و پرداخت

بازگشت به مرحله قبل



**برای تایید فرآیند ثبت نام و پرداخت مبلغ ثبت نام
(وی تایید و پرداخت کلیک نمایید).**

- پروفایل کاربری
- مشاوره آنلاین
- رژیم های دریافتی
- تغییر وزن ایده آل
- مدیریت پیغام ها
- دریافت رژیم

ورود به زرین پال

تک اندام

پرداخت برای دریافت رژیم

پرداخت موبایلی | کارت‌های شتابی | کیف پول

با استفاده از کارت‌های شتاب خود از هر بانکی، می‌توانید مبلغ مورد نظر را با امنیت و سرعت بیشتر پرداخت کنید.

کارت من را برای پرداخت های بعدی ذخیره کن.

کد تخفیف؟



برای پرداخت روی دکمه سبز رنگ کلیک کنید.



پرداخت اینترنتی تجارت الکترونیک پارسین



اطلاعات پرداخت

مبلغ قابل پرداخت (ریال):	نام فروشگاه:	زرین پال
کد پذیرنده:	آدرس سایت پذیرنده	www.zarinpal.com

راهنمای انجام تراکنش اینترنتی

زمان باقی مانده **14:57**سقف تراکنش روزانه: **500,000,000 ریال**

- مشتری گرامی شما با پروتکل امن (SSL) به دروازه پرداخت تجارت الکترونیک پارسین که با آدرس <https://pec.shaparak.ir> شروع می شود متصل شده اید.
- خواهشمند است جهت جلوگیری از سوء استفاده های اینترنتی، آدرس جاری مرورگر وب خود را با آدرس مذکور مقایسه نمایید.
- لطفا از صحت نام فروشنده و مبلغ نمایش داده شده، اطمینان حاصل فرمایید. برای جلوگیری از افشای رمز کارت خود، حتی المقدور از صفحه کلید مجازی استفاده فرمایید.
- نحوه ورود اطلاعات:
- شماره کارت: شماره کارت 16 رقمی مندرج بر روی کارت.
- رمز دوم کارت: رمز دوم (یا رمز اینترنتی) دریافت شده از بانک صادرکننده و یا خودپرداز.
- CVV2: کد سه یا چهار رقمی مندرج در پشت و روی کارت.
- تاریخ انقضا: ماه و سال انقضای کارت مندرج بر روی کارت.
- کد امنیتی: حروف و ارقام مندرج در ذیل عنوان کد امنیتی که قابل تغییر نیز می باشد.
- ایمیل (اختیاری): ورود آدرس ایمیل در صورت نیاز به دریافت رسید پرداخت.

اطلاعات کارت

شماره کارت، رمز دوم،
CVV2، تاریخ انقضا و
کد امنیتی را وارد کنید
و روی دکمه پرداخت
کلیک کنید.

شماره کارت	<input type="text"/>
رمز دوم کارت	<input type="text"/>
CVV2	<input type="text"/>
تاریخ انقضا	ماه <input type="text"/> سال <input type="text"/>
کد امنیتی	تصویر امنیتی
ایمیل (اختیاری)	<input type="text"/>

انصراف

پرداخت

اطلاعات تماس پشتیبانی: 021-2318

کلیه حقوق این سایت متعلق به شرکت تجارت الکترونیک پارسین می باشد.

021-84080



درگاه پرداخت اینترنتی پرداخت الکترونیک سامان



اطلاعات پذیرنده

نام پذیرنده: **زرین پال zarinpal**آدرس سایت پذیرنده: **zarinpal.com**

کد پذیرنده:

مبلغ قابل پرداخت:

زمان باقی مانده **09 : 48**

7	5	4
2	3	9
6	1	8
حذف	اصلاح	0

 - - - -

 سال ماه

 48336

اطلاعات کارت

شماره کارت *

رمز اینترنتی *

*CVV2

تاریخ انقضا *

کد امنیتی *

ایمیل (اختیاری)

شماره کارت، رمز اینترنتی، CVV2،

تاریخ انقضا و کد امنیتی را وارد

کنید و روی دکمه پرداخت کلیک

پرداخت انصراف

نمایید.

نکات امنیتی

✓ درگاه پرداخت اینترنتی سامان با استفاده از پروتکل امن SSL به مشتریان خود ارائه خدمت نموده و با آدرس <https://sep.shaparak.ir> شروع می شود. خواهشمند است به منظور جلوگیری از سوء استفاده های احتمالی پیش از ورود هرگونه اطلاعات، آدرس موجود در بخش مرورگر وب خود را با آدرس فوق مقایسه نمایید و در صورت مشاهده هر نوع مغایرت احتمالی، موضوع را با ما درمیان بگذارید.

✓ از صحت نام فروشنده و مبلغ نمایش داده شده، اطمینان حاصل فرمایید.

✓ رای جلوگیری از افشای رمز کارت خود، حتی المقدور از صفحه کلید مجازی استفاده فرمایید.

✓ برای کسب اطلاعات بیشتر، گزارش فروشگاههای مشکوک و همچنین اطلاع از وضعیت پذیرندگان اینترنتی با شماره 84080 تماس بگیرید و یا از طریق ایمیل epay@sep.ir اقدام نمایید.



درگاه پرداخت اینترنتی پرداخت الکترونیک سامان



اطلاعات رسید

زمان باقی مانده 00:09

کاربر گرامی، برداشت از کارت شما به موفقیت انجام شد. جهت تکمیل فرآیند خرید و انتقال به سایت پذیرنده، در صورت عدم انتقال بصورت اتوماتیک روی دکمه تکمیل خرید و انتقال به سایت پذیرنده کلیک کنید.

تکمیل خرید و انتقال به سایت پذیرنده

بر روی دکمه تکمیل فرآیند خرید و انتقال به

اطلاعات تراکنش

سایت پذیرنده کلیک کنید.

زرین پال zarinpal

zarinpal.com

1397/02/01 09:06

شماره ترمینال :

نام فروشگاه :

آدرس سایت پذیرنده :

زمان تراکنش

رسید دیجیتالی:

شماره مرجع:

خرید

موفق

نوع عملیات انجام شده :

نتیجه عملیات:

مبلغ پرداخت شده:

شماره کارت:

نام بانک صادرکننده:

شماره پیگیری:

شناسه خرید:

مشتری محترم، صدور این رسید به منزله برداشت موفق از کارت شما می باشد و رسید تحویل کالا/خدمت نمی باشد. موفق بودن کسر وجه از کارت شما به فروشنده اعلام می گردد.

در صورتی که ظرف 30 دقیقه، فروشنده نایبیده تحویل خدمت/کالا را به شرکت پرداخت الکترونیک سامان اطلاع رسانی نکند، مبلغ کسر شده حداکثر طی 72 ساعت آینده به حساب شما برگشت داده می شود

اطلاعات جسمانی پرداخت دریافت رژیم

پرداخت شما انجام شد.
پنل شما به تعداد 6 دوره رژیم شارژ شد.
برای دریافت رژیم بروی کلیک دریافت رژیم در انتهای صفحه کلیک کنید.

c978389300545692677bd72f4c8c468b	شماره پرداخت
000000000000000000000000000072163679	رسید دیجیتالی
پرداخت موفق	وضعیت پرداخت

دریافت رژیم از سایت



برای دریافت رژیم روی دکمه «دریافت رژیم از سایت» کلیک کنید.

دریافت رژیم

پرداخت

اطلاعات جسمانی

20

دور مچ

69

وزن کنونی

61

سن

165

قد

افزایش وزن یک

نوع رژیم

افزایش وزن

رژیم مورد نظر

کاهش وزن بر اساس طب سنتی

افزایش وزن

کاهش وزن

بعدی



رژیم کاهش وزن/افزایش وزن و یا کاهش وزن بر

اساس طب سنتی را انتخاب کنید.

دریافت رژیم پرداخت **اطلاعات جسمانی**

پس از 20

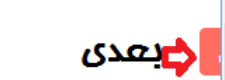
انتخاب 61

روی دکمه

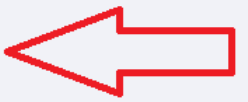
بعدی

کلیک

کنید.



- کاهش وزن دو
- کاهش وزن یک
- کاهش وزن دو**
- کاهش وزن سه
- کاهش وزن چهار
- کاهش وزن پنج
- کاهش وزن شش
- کاهش وزن هفت
- کاهش وزن هشت
- کاهش وزن نه
- کاهش وزن ده
- کاهش وزن یازده
- کاهش وزن دوازده
- کارمندی یک
- کارمندی دو
- کارمندی سه
- کارمندی چهار
- دوران بارداری یک



نوع رژیم خود را از سربرگ نوع رژیم انتخاب نمایید.

دور مچ 69

سن 165

نوع رژیم کاهش وزن

وزن کنونی

قد

رژیم مورد نظر

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

دریافت رژیم

پرداخت

اطلاعات جسمانی

رژیم آنلاین - کاهش وزن کاهش وزن دو	نوع اولین رژیم تجویزی
شنبه 1 اردیبهشت 1397	تاریخ شروع
شنبه 15 اردیبهشت 1397	تاریخ اتمام
67	وزن شما در پایان 2 هفته

تایید دریافت رژیم

بازگشت به مرحله قبل

روی تایید دریافت رژیم کلیک کنید.

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

دریافت رژیم

پرداخت

اطلاعات جسمانی

رژیم شما پس از تجویز کارشناسان تک اندام در پروفایل شما نمایش داده خواهد شد.
در صورت داشتن هر گونه سوال یا مشکل می توانید با شماره 09109530040 تماس حاصل نمایید.

[بازگشت به پروفایل کاربری](#)

ورود شما رو به مجموعه تک اندام فوش آمد می گوئیم. رژیم شما پس از تجویز کارشناسان ما ظرف ۲۴ ساعت آینده در پروفایل شما نمایش داده خواهد شد. می توانید روی بازگشت به پروفایل کاربری کلیک نمایید.

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم



پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیام ها

دریافت رژیم

۶۹ kg



می توانید پس از تایید کارشناسان و قرار گرفتن رژیم در پروفایل شما روی مشاهده رژیم کلیک کنید و رژیم خود را ببینید. همچنین برای دریافت رژیم جدید پس از پایان دو هفته روی دریافت رژیم جدید کلیک کنید.

رژیم های دریافتی

مشاهده رژیم

تاریخ دریافت رژیم

نوع رژیم

شماره رژیم

هنوز هیچ رژیمی دریافت نشده است

مشاهده رژیم

۹۷/۰۲/۰۱

کاهش وزن دو

۵۴۸۲۴۹

دریافت رژیم جدید

رژیم غذایی شما برای دو هفته در اینجا نمایش داده شده است.

شماره جلسه : 1

پرینت

این رژیم مختص شماست و خواهشا از توصیه آن به دیگری جدا خودداری نمایید

57 کیلوگرم	وزن مناسب شما	97/02/01	تاریخ
0 کیلوگرم	میزان کاهش وزن	69 کیلوگرم	وزن اولیه شما
12 کیلوگرم	میزان اضافه وزن	69 کیلوگرم	وزن کنونی

توجه : این لیست را دو هفته (از 97/02/01 تا 97/02/15) استفاده نمایید. و در روز **شنبه 97/02/15** برای اعلام وزن جدید به سایت مراجعه نمایید و رژیم جدید را دریافت نمایید

شنبه	
4 قاشق غذاخوری املت گوجه فرنگی + 3 کف دست نان لواش	صبحانه
2.5 عدد بیسکویت سبوس دار + 1 عدد میوه	میان وعده صبح
5.5 قاشق غذاخوری زرشک پلو + 0.5 عدد سینه مرغ + 0.25 لیوان ماست کم چرب + 1 کاسه کوچک سالاد فصل	ناهار
1 عدد میوه	عصرانه
1 لیوان شیر کم چرب	میان وعده شب
4 قاشق غذا خوری سالاد الویه + 2.5 کف دست نان لواش + 1 کاسه کوچک سالاد فصل + 0.25 لیوان ماست کم چرب	شام

یکشنبه

پروفایل کاربری

مشاوره آنلاین

رژیم های دریافتی

تغییر وزن ایده آل

مدیریت پیغام ها

دریافت رژیم

رژیم های دریافتی

مشاهده رژیم

تاریخ دریافت رژیم

نوع رژیم

شماره رژیم

هنوز هیچ رژیمی دریافت نشده است

مشاهده رژیم

۹۷/۰۲/۰۱

کاهش وزن دو

۵۴۸۲۴۹

دریافت رژیم جدید

در صورت داشتن هر گونه سوالی روی ارسال سوال کلیک نمایید.

پرسش و پاسخ

شماره درخواست

مشاهده

وضعیت

تاریخ ارسال

اهمیت

هنوز هیچ سوالی از سمت شما ارسال نشده است

ارسال سوال