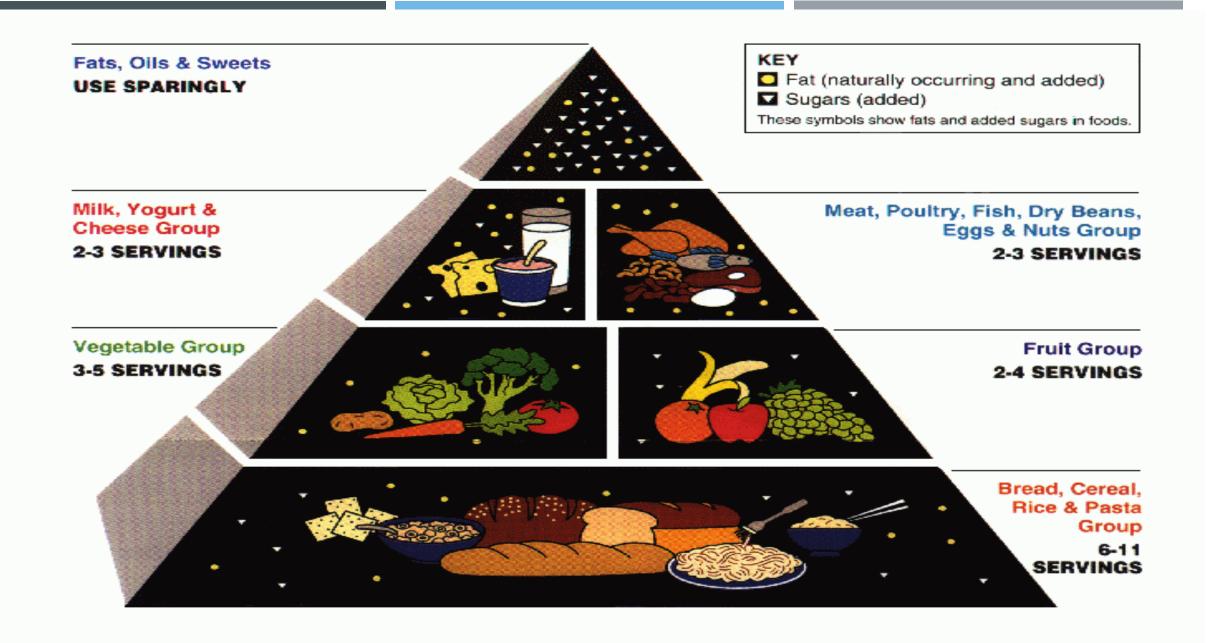


# تغذیه و سیلامت

ارائه دهنده: پروفسور ابراهیم فلاحی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی. اردیبهشت ۱۴۰۰



## اصول تغذیه سالم

تثوع

تعادل ا

تناسب

#### كنترل وزن



### چاقی و بیماریها



#### پایار

