

هدایای دوره مهارت های مطالعه و یادگیری
— چک لیست خوراکی ها برای حافظه —



Bahareman



Bahareman



Bahareman.com

مدرس: امیرحسین حامدی



یادتون باشه این هدایا فقط و فقط متعلق به شماست
لطفا در اختیار هیچ کس قرار ندهید



- آب
- صبحانه
- گردو
- کنجد
- مویز
- کندر
- گوجه فرنگی
- ماهی
- انگور قرمز
- سیب
- تخم مرغ
- آواکادو
- بلوبری
- کلم بروکلی
- کرفس
- زردچوبه
- شکلات تلخ



□ توت فرنگی
□ انجیر
□ انار

چیزایی که نباید بخوریم

□ قرص شب امتحان
□ گرسنگی شدید
□ نوشابه
□ کنسرو ها
□ روغن های معمولی
□ سوسیس و کالباس
□ غذاهای پر چرب
□ غذاهای سرخ کرده
□ تمامی مواد غذایی که مواد نگهدارنده دارند

