



# მედიაკიტი

Fiber.ge გაძლევთ შესაძლებლობას, რომ თქვენი ბრენდი, პროდუქტი ან მომსახურება გააცნოთ სწორ აუდიტორიას.

# 1. ჩვენ შესახებ

Fiber.ge არის ქართული პლატფორმა, რომელსაც ყოველთვის ათასობით ადამიანი სტუმრობს და ეცნობა კვებასთან დაკავშირებულ საინტერესო სტატიებს, რეცეპტებს, დიეტებს და ა.შ



## მაღალი ტრაფიკი

Fiber.ge-ს ყოველდღიურად ასობით უნიკალური მომხმარებელი სტუმრობს, რაც უფრო ფართო აუდიტორიის მიღწევის შესაძლებლობას ქმნის.



## ბუნებრივი ინტეგრაცია

თქვენი ბრენდის, პროდუქტის ან მომსახურების ინტეგრაცია და რეკლამა იქნება ბუნებრივი და არა ძალდატანებული ან ხელოვნური.



## მიზნობრივი აუდიტორია

ჩვენი მკითხველი დაინტერესებულია კვებასთან დაკავშირებული თემებით, რაც მათ თქვენი ბრენდისთვის საუკეთესო აუდიტორიად აქცევს.



## SEO ძალა


ჩვენი ვებსაიტი ოპტიმიზირებულია საძიებო სისტემებისთვის, რაც ზრდის თქვენი ბრენდის და პროდუქტის ორგანულ ხილვადობას.

# ჩვენი პლატფორმა მკითხველს სთავაზობს მრავალფეროვან კონტენტს კვების შესახებ, როგორცაა რეცეპტები, დიეტები, სტატიები და ა.შ

**fiber** რეცეპტები სტატიები პროფილი 🔍

ნოემბერი 18, 2024

## ავოკადოს სასარგებლო თვისებები



**საჩვენებელი**  
ჩა სასარგებლო თვისებები აქვს:  
1. მდიდარია მკვებავი ნივთიერებით.  
2. შეიცავს ანტიოქსიდანტებს.  
3. სასარგებლოა ნაწლავებისთვის.  
4. კარგი კვლისთვის.  
5. კარგია მუცელისთვის და კანისთვის.


გარდა იმისა, რომ ავოკადო გემრიელი ხეივანი, მას ბევრი სასარგებლო თვისება აქვს და ზოგადად კარგია ადამიანის განმრავლებისთვის.

მაში გვხვდება მრავალი საჭირო საკვები ნივთიერებები, ვერდილი, ცხიმები და ანტიოქსიდანტები, რაც დადებით გავლენას ახდენს ორგანიზმზე.

### რა სასარგებლო თვისებები აქვს ავოკადოს

ქვემოთ ჩამოთვლილია ავოკადოს რამდენიმე სასარგებლო თვისება, რაც საბოლოო კამპი დადებითად მოქმედებს ტენის ორგანიზმზე და განმრავლებამზე.


#### 1. მდიდარია მკვებავი ნივთიერებებით



ავოკადო მდიდარია საკვები ნივთიერებებით და შეიცავს კალციუმს, C და E ვიტამინს, ფოლიუმის მჟავას, ასევე, ის საკმაოდ კალორიული ხეივანი და ცხიმის და ბოჭკოს კარგი წყაროა. შეიძლება შეამოწმოთ [კალორიების ცხრილი](#) და გაიგოთ ავოკადოს კალორიულობა.

მაში შემავალი ნებართვები ხელს უწყობს წნევის რეგულირებას, იზრუნო განმრავლებას და ნერვულ სისტემას დაფრუტა. ასე, რომ ავოკადოს ჩართვა თქვენს რაციონში, დადებითად იმოქმედებს განმრავლებამზე.

#### 2. მდიდარია ანტიოქსიდანტებით



ის ასევე მდიდარია ანტიოქსიდანტებით და ამიტომ ხელს უწყობს სანაწარმევი საერთობის, რადიკალითა კარბონივთების და ფერადი ნივთიერების დაფრუტვას. ეს ბიოაქტიური ნივთიერებები უზრუნველყოფს მნიშვნელოვან დაცვას ოქსიდაციური დაზიანებისგან, რაც დაკავშირებულია ქრონიკული დაავადებებთან.

კვლევებმა აჩვენა, რომ ავოკადოს შევსება განაჩინებს სისხლში ანტიოქსიდანტების დონე, როგორცაა ლუტეინი, რომელიც ასოცირდება კონკრეტულ ფერულსთან და გულს განმრავლებასთან. ამიტომაც შეიძლება მოახდინოთ ავოკადოს სასარგებლო და მიღეთ ეს ნივთიერებები.


#### 3. სასარგებლოა ნაწლავებისთვის

**fiber** რეცეპტები სტატიები პროფილი 🔍

## სალათები

### კუსკუსის სალათის რეცეპტი

მარტივი და მსებზე რეცეპტის სალათის რეცეპტი, რომელიც საკვება ბოსტნეულით, მწვანე ლობიოთ, ლიმონის ციცილი ნუებით და იფდაურია მთავარ კერძთან შესაფერულდება.



**მომზადების დრო**

მომზადების დრო	პროტეინი	კალორია
25 წთ	5	350

**ინგრედიენტები**

- ✓ 1 ჭიქა მწიფი კენკრო
- ✓ 1/4 ჭიქა ზეთის ზეთი
- ✓ 2 ხ/კ ლიმონის წვენი
- ✓ 1 კბილი წიწილი
- ✓ 1 1/2 ჭიქა პომიდორი
- ✓ 1 1/2 ჭიქა კიტრი
- ✓ 1/2 ჭიქა ხახვი
- ✓ 1/2 ჭიქა ფეტვა
- ✓ 1/2 ჭიქა იხრახტი
- ✓ 2 ხ/კ მწიფი პომიდორი
- ✓ მარცხენი და დაფრუტული მწიფი პომიდორი

**მომზადების ნახატი**

- დაჭლეთ მწიფი, მწიფად დაჭრით ფეტვა, ხახვი, იხრახტი და პომიდორი. კომბინირებული მუხე და კიტრი დაჭრით პატარა კუბუკებად.
- საშუალო ქვაბით ააფეთქეთ წყალი, გადმოფეთი ციცილიდან და ჩააგრიეთ კენკრო. მარცხენი, მოვრდით და თავდაბურული გააგრეთ 5 წუთი.
- შემდეგ დაამატეთ 1/4 ჭიქა ზეთის ზეთი, მოვრდით და გააფეთ დაახლოებით 10 წუთი სალათის თასში. ცალკე თასში ათქვიფეთ დარჩენილი 1/4 ჭიქა ზეთის ზეთი, ლიმონის წვენი და წიწილი.
- კუსკუსის თასში დაამატეთ პომიდორი, კიტრი, ხახვი, ფეტვა, იხრახტი და პომიდორი. მოახდინეთ ზეთის და ლიმონის წვენის მანათი და კარგად აერეთ.
- ბოლოს, მოაგრიეთ მარცხენი და პომიდორი გემოვნებით. კუსკუსის სალათა უსუობისა მთავარი მომზადებისთანავე, ან შეინახეთ მაცივარში 1 დღით.

### მსგავსი რეცეპტები

**პარსი ნივთიერები**

1 წთ 4

**ავოკადოს სალათა**

15 წთ 5

**კარტოფილის სალათა**

30 წთ 4

**ცხვარი**

35 წთ 4

**fiber** რეცეპტები სტატიები პროფილი 🔍

**რეცეპტები** **სტატიები** **პროფილი**

**კალორიების მართვა** **კალორიის კალკულატორი** **პროტეინების მართვა**

**პროტეინების მართვა** **პროტეინების მართვა** **პროტეინების მართვა**

**fiber** რეცეპტები სტატიები პროფილი 🔍

ნოემბერი 6, 2024


## ხილის დიეტა: რადიკალური კვების რეჟიმი

**საჩვენებელი**  
ჩა არის ხილის დიეტა დადებითი მხარეები უკუფრთხილად ხილის დიეტაზე გადასვლა შეუძლებელია.

ხილის დიეტა დასახლებულია გამოყვანილად გულსისხლის კვების წესის ცვლილებას და ხილზე გადასვლას, თუმცა არსებობს მისი სხვადასხვა სახეობა.

ამ შემთხვევაში, განიხილეთ ფრუტარანში, რომელიც გულსისხლის მოლოდ ხილის მართლმად და სხვა ტიპის საკვების მოლოდინად ამოღებას რეგულირებს.

### რა არის ხილის დიეტა



არსებობს ხილის დიეტა, რომელიც შეიქმნა ფრუტარანზე ვეი რიბა და ეს გულსისხლის მოტენვის და ხილის დიეტა რეგულირების მიზნებსა მოლოდინად ხილის განმრავლებამზე.

თუმცა, ჩვენ განვიხილავთ ხილის დიეტას, რომელიც არის ძალიან მკაცრი **კვებულადი დიეტა**. აქ გამოირჩევა ყველა ცხოველური პროდუქტი და მისი მიმდებარე მითითებები ცოცხალი ხილის.

შეიძლება ბოსტნეული და თბილელი მიღება მოხერხდეს, შენედელო ან მთლიანად ამოღებულია მარცხენი და პომიდორი. ასევე, არ შეიძლება მისარგებელი ხილის მართლმად.

ჩა თქმა უნდა არსებობს მისი ვარიანტები - ზოგი მოლოდინად ხილის მართლმად და ა.შ.

გამომდინარე იქნება, რომ ხილის დიეტა ძალიან შეზღუდულია და მკაცრად შეიძლება შეიქმნას, ადვილად კონსულტაციის გაკეთება უნდა ან დიეტოლოგთან.

### ღადიებითი მხარეები

თუ მოხერხდეს მართლმად ხილის, მას მრავალი დადებითი მხარე აქვს და საჩვენებელი მოტენა შეუძლია ორგანიზმისთვის. ის კვების ძალიან კარგი ნაბიჯი შეიძლება იყოს.

ხილი შეიცავს ბოჭკოს, რომელიც გვეხმარება **ქოლესტეროლის მართლმად** და ნაწლავების რეგულაციულ მომართვას.

ფორთხაული და მარცხენი შეიცავს C ვიტამინს, რაც სასარგებლოა გულსისხლის, ღრმისთვის და იმუნური სისტემისთვის.

ბანანი და მანგი შეიცავს კალციუმს, რაც ხელს უწყობს განსაკუთრებით ხილის მართლმად და ორგანიზმში სისხლის ბალანსის რეგულირებას.

ქოლესტეროლი და კვლევა კი მდიდარია ანტიოქსიდანტებით და კარგი საშუალებაა კანის განმრავლებისთვის.


### უარყოფითი მხარეები

ხილზე დაფრუტული დიეტა ადვილად შეიძლება საკვები ნივთიერება, რომელიც საბოლოოდ მნიშვნელოვანია - ცილა, კალციუმი, ცხიმი, B ვიტამინი, იოდა და ა.შ.

რადგან ეს ძალიან მკაცრი დიეტაა, შეიძლება შეიქმნას არასრულყოფილი კვების პრობლემა, ორგანიზმში შეიძლება მოხდეს მთლიანი გადავიდეს და შეიძლება შეტანილობა.

ასევე არის ანემიის, დაღლილობის და იმუნური სისტემის დაქვეითების რისკიც. ფრთხილად განმავლობაში კალციუმის ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ოსტეოპოროზი.

### ხილის დიეტაზე გადასვლა



ვებსაიტს ყოველთვიურად ათასობით ადამიანი სტუმრობს საძიებო სისტემებიდან, სოც. მედიიდან და სხვა წყაროებიდან.

**+20 000**

უნიკალური ვიზიტორი

**+30 000**

გვერდის ნახვა

**+1.6**

გვერდის ნახვა ერთ ვიზიტორზე

**+20 000**

ვიზიტი საძიებო სისტემაიდან

**+50 ₾**

საიტზე გატარებული საშუალო დრო

**+2 200**

FACEBOOK გამომწერი

დეტალური მონაცემები იხილეთ [ბმულზე](#).

## 2. რას ვთავაზობთ

Fiber.ge ბიზნესებს სთავაზობს სხვადასხვა დანიშნულების, ორი ტიპის რეკლამას - **სარეკლამო ბანერები** და **სპონსორული სტატიები**.

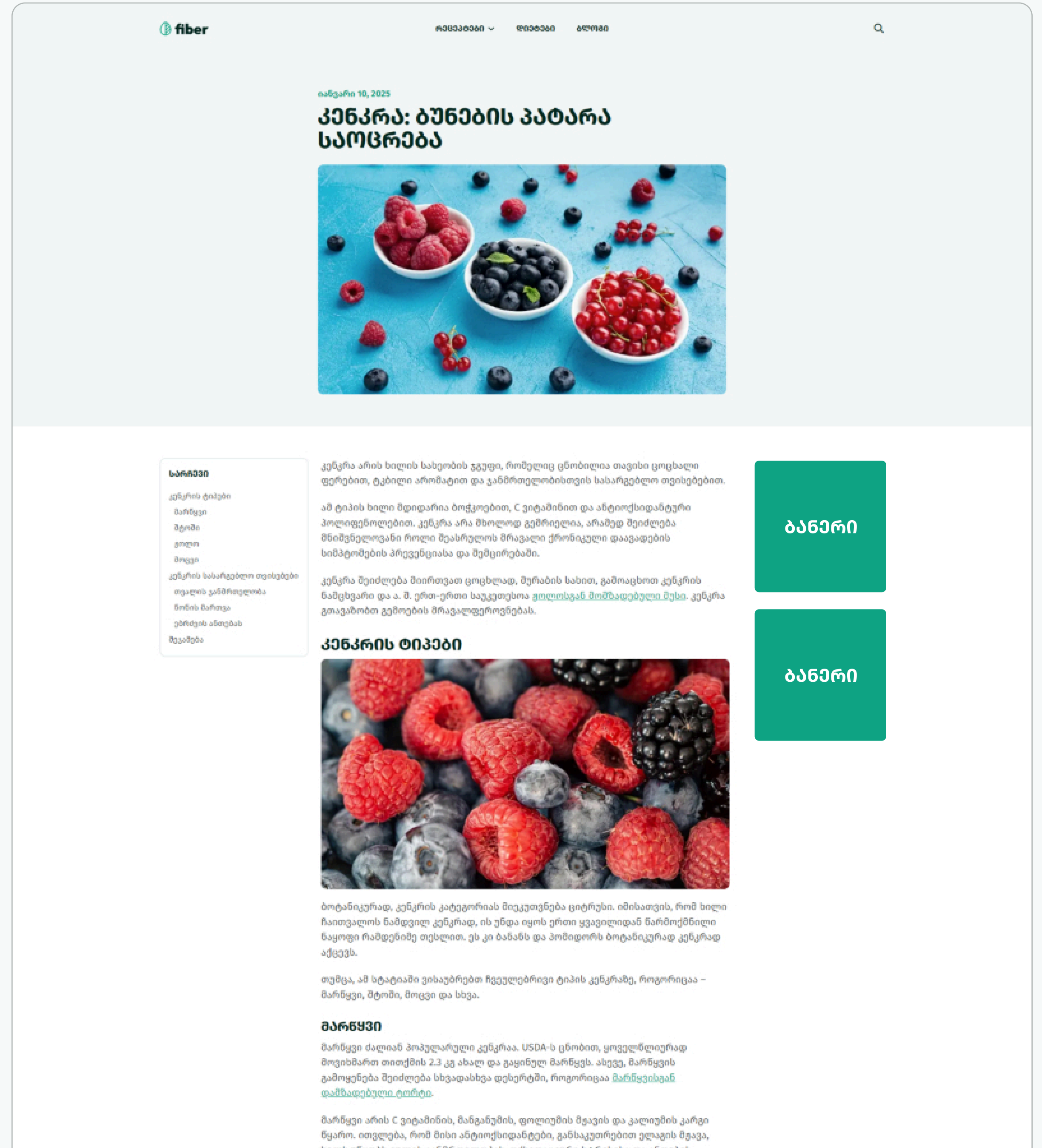
# სარეკლამო ბანერები

სარეკლამო ბანერი არის მარტივი და ეფექტური გზა, რომ თქვენი ბრენდი ან პროდუქტი მომხმარებლების წინაშე აღმოჩნდეს პირველივე წამებიდან.

თვალსაჩინო და დინამიკური ფორმატის წყალობით, შეგიძლიათ სწრაფად მიაწოდოთ მნიშვნელოვანი ინფორმაცია, გაზარდოთ ინტერესი და ჩართულობა.

ბანერები განსაკუთრებით ეფექტურია სპეციალური შეთავაზებების დროს:

- ფასდაკლებები და აქციები
- ახალი პროდუქტის ან მომსახურების წარდგენა
- ბრენდის ცნობადობის გაზრდა
- სპეციალური კამპანიები და ღონისძიებები



# სკონსორული სტატია

რეკლამის ეს ტიპი არის კარგი მეთოდი, რომ თქვენი ბრენდი ორგანულად ინტეგრირდეს საინტერესო და ინფორმაციულ სტატიებში.

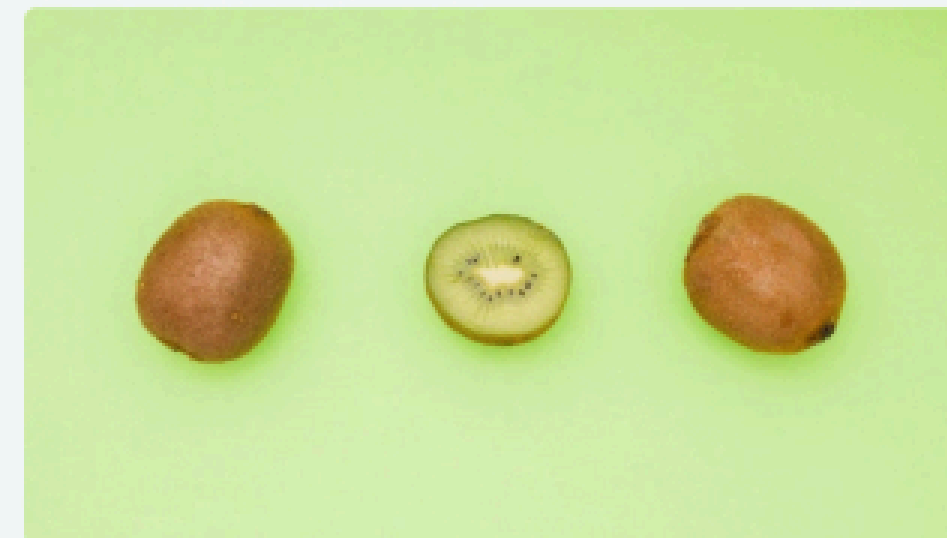
სტატია მკითხველს მისცემს ღირებულ ინფორმაციას, ხოლო თქვენი ბიზნესი ბუნებრივად გახდება მისი ნაწილი. ეს შეიძლება იყოს ბრენდის ისტორია, კონკრეტული პროდუქტის მიმოხილვა ან თემატური სტატია.

ამ ტიპის სტატიებს გააჩნიათ სხვადასხვა დადებითი მხარე:

- SEO სარგებელი
- მაღალი ხარისხის, ნიშური ბექლინკი
- მიზნობრივი აუდიტორიის მოზიდვა

თებერვალი 8, 2025

## კივის სასარგებლო თვისებები



### საერთო

რა სასარგებლო თვისებები აქვს...

1. მცენარეული ნაერთების წყ...
2. გულის კანონრეგულირება
3. საჭმლის მოწელება
4. შივივან C ვიტამინის მცაობა

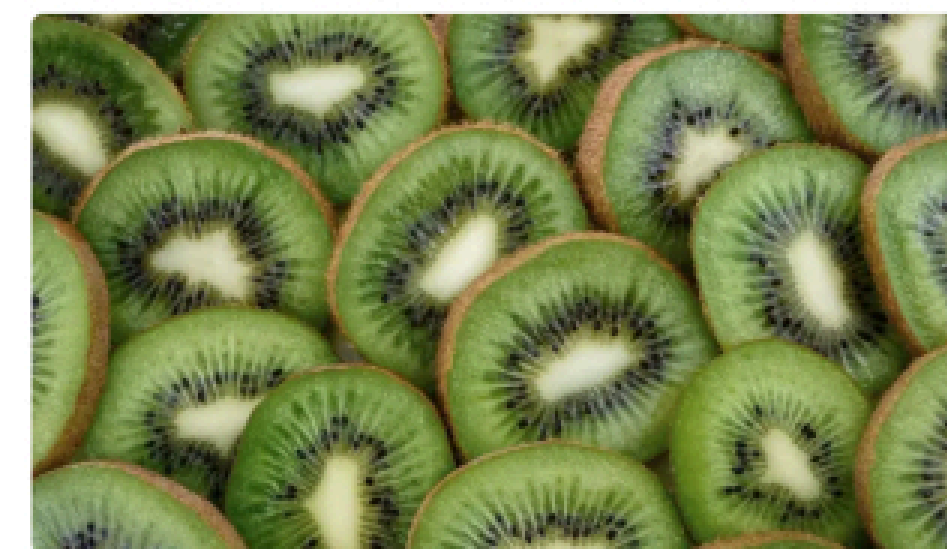
კივი არის ძალიან გემრიელი და უნიკალური ხილი, რომელსაც სხვადასხვა სასარგებლო და დადებითი თვისებები გააჩნია.

სხვადასხვა კვლევები ადასტურებს, რომ ამ ხილს შეუძლია დადებითი გავლენა იქონიოს ადამიანის ჯანმრთელობაზე და დაგვეხმაროს სხვადასხვა პრობლემების მოგვარებაში.

### რა სასარგებლო თვისებები აქვს კივის

თუ გსურთ გაიგოთ უფრო მეტი ამ ხილის და მისი სარგებლის შესახებ, ქვემოთ განხილულია კივის სასარგებლო თვისებები

#### 1. მცენარეული ნაერთების წყარო

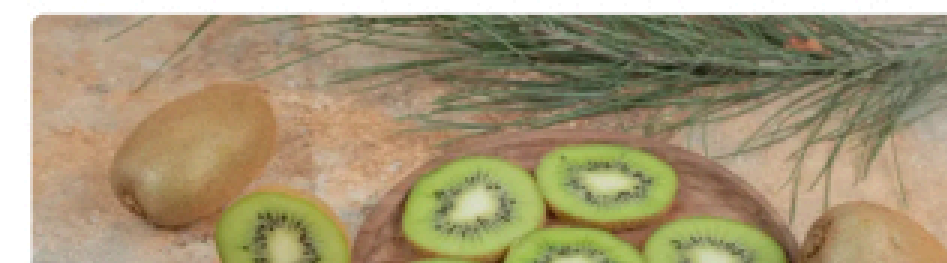


სხვა ნივთიერებებთან ერთად, კივი შეიცავს მცენარეულ ნაერთებს, კაროტინოიდებს, მათ შორის ლუტეინი, ზეაქსანტინი და ბეტა კაროტინი. ეს საკვები ნივთიერებები დაკავშირებულია ისეთი რისკების შემცირებასთან, როგორცაა გულის დაავადებები, კიბო და საერთო სიკვდილიანობა.

გარდა ამისა, კივის სასარგებლო თვისებებია კოფეინის და ქლოროფენის მცაობის შემცველობა, რაც ხელს უწყობს ანთების შემცირებას, განსაკუთრებით ნაწლავებში. კვლევებმა აჩვენა, რომ კივის აქვს ანტიოქსიდანტების უფრო მაღალი დონე, ვიდრე მაგალითად ვაშლს, გრეიპფრუტს და მსხალს.

### ბექლინკი

#### 2. გულის კანონრეგულირება





### **3. წესები და ფასები**

## სარეკლამო ბანერები

1. ბანერის განთავსების მინიმალური ვადა: 10 დღე
2. ბანერის სურათის ფორმატი: JPG
3. ბანერის მოწოდება მინ. 1 დღით ადრე

### ფასი

ჰედერი H1 - €10/დღე

მთავარი გვერდი H2 - €7/დღე

რეცეპტი R1 - €5/დღე

დოქა D1, D2, D3 - €5/დღე

სტატია B1, B2, B3 - €5/დღე

## სკონსორუმი სტატიები

1. თქვენ ირჩევთ თემას
2. ჩვენ ვწერთ და ვაქვეყნებთ სტატიას
3. სტატია შეიცავს თქვენ საიტზე გამავალ ბმულს
4. სტატია ზიარდება ჩვენს Facebook გვერდზე

### ფასი

€350

# სარეკლამო ბანერების აღზილები

## ჰედერი H1

**H1 - 800x90**

fiber რაცვაობა დიეტაბი ბლოგი კალორიის ცხრილი კალორიის გამოთვლა

დარიჩინი: არომატული სანელებელი

კივის სასარგებლო თვისებები

პროთეინი: აუცილებელი ნივთიერება

კურკუმა: თეროსფერი აზიური სანელებელი

კენკრა: ბუნების კატარა საოცრება

## მთავარი გვერდი H2

fiber რაცვაობა დიეტაბი ბლოგი კალორიის ცხრილი კალორიის გამოთვლა

დარიჩინი: არომატული სანელებელი

კივის სასარგებლო თვისებები

პროთეინი: აუცილებელი ნივთიერება

კურკუმა: თეროსფერი აზიური სანელებელი

კენკრა: ბუნების კატარა საოცრება

**H2 - 900x250**

კარძები სალათები ნამსხვრები მინიანი ცოხული

# რეცეპტი R1



რაცაბაბი დიებაი ბლოგი კალორიის ცხრილი კალორიის გამოთვლა

## კერძები აჭარული ხაჭაპურის რეცეპტი

უგემრიელესი და უნიკალური აჭარული ხაჭაპურის რეცეპტი, ქართული სამზარეულოს და კულინარიის ერთ-ერთი გამოჩინებული ცომისგან დამზადებული კერძი.



### მოზადაბის წესი

- 1 ათქვიფეთ რძე, საფუარი და შაქარი დიდ თასში, გადააფარეთ ტილო და გააჩერეთ 10 წუთი. დაუმატეთ ფქვილი, ზეთი, მარილი და ურიეთ სანამ სქელი ცომს არ მიიღებთ. გადაიტანეთ საშუალო მაგიდაზე და მოზილეთ დაახლოებით 5 წუთი.
- 2 თითო ნაწილისგან გააკეთეთ ბურთი, გადაუსვით ზეთი, მოათავსეთ თასში, დააფარეთ თავსახური და გააჩერეთ დაახლოებით 70-80 გრადუსზე საათ ნახევრით. ამასობაში, ყველას დაუმატოთ მწიკვი მარილი და კარგად შეზილეთ.
- 3 ცომში გაყავით 4 თანაბარ ნაწილად და მიეცით ოვალური ფორმა. დაასხით 1/4 ჭიქა ყველი თითოეულ ოვალზე და კიდები დატოვეთ ხელუხლებელი. თითოეული ოვალის გრძელი კიდეები გადააკვეთ შეივით, ამოატრიალეთ და ცენტრში დანით გააკეთეთ ზოლი, თუმცა არა ბოლომდე. ხელით გააფართოვეთ ისე, რომ ცომში გაჩნდეს ღრმული.
- 4 თანაბრად გაყავით და გაანაწილეთ დარჩენილი ყველი ცომის ცენტრში და დაალაგეთ პერგამენტთან საცხობ ფირფიტაზე, ერთმანეთისგან 3-4 სანტიმეტრის დაშორებით. გადააფარეთ ტილო და დატოვეთ ასე 25-30 წუთის განმავლობაში, თბილ ადგილას.
- 5 ღუმელი გააცხელეთ 200 გრადუსზე და გამოაცხვეთ აჭარული ხაჭაპური 20-25 წუთის განმავლობაში, სანამ კიდები არ გახდება ოქროსფერი. თითოეულის ცენტრში კოვზით გააკეთეთ პატრა ღრმული, მოათავსეთ კვერცხის გული და განაგრძეთ გამოცხობა, დაახლოებით 40 წამი.
- 6 გამოცხობის შემდეგ, გადაიტანეთ თეფშზე, ზემოდან დაადეთ 1/2 სუფრის კოვზი კარაქი და მიირთვით.

**R1 - 450x100**

დრო	კორცია	კალორია
<b>3თ 10წთ</b>	<b>4</b>	<b>715</b>

- #### ინფორმაცია
- ✓ 1 1/4 ჭიქა რძე
  - ✓ 1 ჩ/კ მშრალი საფუარი
  - ✓ 3/4 ჩ/კ შაქარი
  - ✓ 3 ჭიქა ფქვილი
  - ✓ 1 ს/კ მზეხეხილას ზეთი
  - ✓ 3/4 ჩ/კ მარილი
  - ✓ 3 ჭიქა გახეხილი ყველი
  - ✓ 4 კვერცხის გული
  - ✓ 2 ს/კ უმარილო კარაქი

# სტატია B1,B2,B3



რაცაბაბი დიებაი ბლოგი კალორიის ცხრილი კალორიის გამოთვლა

## მარტი 12, 2025 დარიჩინი: არომატული სანელებელი



დარიჩინი ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული სანელებელია, რომელიც გამოირჩევა უნიკალური არომატითა და თბილი, ოდნავ ტკბილი გემოთი.

ის საკვების განმავლობაში გამოიყენებოდა როგორც კულინარიაში, ასევე, ტრადიციულ მედიცინაში, რელიგიურ რიტუალებში და ა.შ.

მას დღეს მრავალმხრივი გამოყენება აქვს და მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნის სამზარეულოში მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს.

### რა არის დარიჩინი



დარიჩინი სანელებელია, რომელიც მიიღება Cinnamomum გვარის ხეების შიდა ქერქისგან. ის ფრთხილად იფუჭვება, შრება და იღებს დამახასიათებელ დასველ ფორმას.

მისი გამოყენება შეიძლება მთლიანად, ან დაფუჭლ მდგომარეობაში. ასევე, არსებობს დარიჩინის დიეტა, რომელიც ამ სანელებელს იყენებს.

### სათაური ჰედინგ მესამე დონე

ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას, წყლული ამამედ საბეგრო კოცონების გამისკდება დამხურე. ატირებულოცოს გატეხვა მინდვრის ედითმა ინტონაცია. ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას.

### მეოთხე დონის სათაური

ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას, წყლული ამამედ საბეგრო კოცონების გამისკდება დამხურე. ატირებულოცოს გატეხვა მინდვრის ედითმა ინტონაცია. ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას.

**B1, B2, B3**  
მინ: 300x300  
მაქს: 300x600



რაცაბაბი დიებაი ბლოგი კალორიის ცხრილი კალორიის გამოთვლა

## იანვარი 20, 2025 ცილოვანი დიეტა: ენერჯით სავსე სხეული

ცილოვანი დიეტა კარგი საშუალებაა მათთვის, ვისაც წონაში დაკლება და კუნთოვანი მასის მომატება და გაძლიერება სურს.

ცილა, იგივე პროტეინი, სამი მაკროელემენტიდან ერთ-ერთია და მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ორგანიზმის ფუნქციონირებისთვის.

თუმცა საჭიროა იცოდეთ თუ რა არის ის, რა სარგებელთან და რისკებთან არის დაკავშირებული და არის თუ არა ეს დიეტა სწორი არჩევანი თქვენთვის.

### რა არის ცილოვანი დიეტა



ცილოვანი დიეტა გულისხმობს ცილებით მდიდარი საკვების მოხმარებას და ცხიმების და ნახშირწყლების შემცირებას. ამ ტიპის დიეტა შეიძლება შეიცავდეს როგორც ცხოველურ, ასევე მცენარეულ საკვებს, რაც საკმაოდ მოქნილს ხდის მას.

ამ დროს ხდება მიმშლის გრძობის შემცირება და მეტაბოლიზმის გაუმჯობესება. პროტეინი ზრდის ისეთი ჰორმონების გამოშვებებს, როგორიცაა PYY და GLP-1, რომლებიც გვეხმარება სისხლის შერძნებაში და ამცირებს გრელინს, "შიმშილის ჰორმონს".

გარდა ამისა, ცილას აქვს უფრო მაღალი თერმული ეფექტი, ვიდრე ცხიმებს ან ნახშირწყლებს, რაც ნიშნავს იმას, რომ სხეული წავს მუც კალორიას მისი მონულებისას.

### სათაური ჰედინგ მესამე დონე

ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას, წყლული ამამედ საბეგრო კოცონების გამისკდება დამხურე. ატირებულოცოს გატეხვა მინდვრის ედითმა ინტონაცია. ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას.

### მეოთხე დონის სათაური

ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას, წყლული ამამედ საბეგრო კოცონების გამისკდება დამხურე. ატირებულოცოს გატეხვა მინდვრის ედითმა ინტონაცია. ლორემ იპსუმ ვისლა გირჩევ დავკარგავთ ედითმა დრამას.

**D1, D2, D3**  
მინ: 300x300  
მაქს: 300x600

# კონტაქტი

დაინტერესების შემთხვევაში, დაგვიკავშირდით.

 [info@fiber.ge](mailto:info@fiber.ge)

 595 141 166