

((با ورزش زندگی سالمی داشته باشیم))

– ورزش قند خون را کنترل می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی را کاهش می دهد.

– ورزش از چاقی که عامل چند نوع سرطان است جلوگیری میکند.

– ورزش در کنار تغذیه بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است.

– ورزش مناسب باید حداقل 30–15 دقیقه و 3 بار در هفته باشد.

– هر روز 1440 دقیقه است، 30 دقیقه آن را به فعالیت بدنی اختصاص



تهیه کننده: سمیرا باقری

سوپروایزور آموزشی