

هر فعالیت بدنی مهم است

فعال بودن چه به صورت پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش یا بازی با کودکان برای سلامت قلب، جسم و روان فواید زیادی دارد.



نشستن را با کمی
زنگنه نشستن را کاهن دهد



بزرگسالان
و زنان بس از زایمان
و سالمدان



بزرگسالان
بازاردار



کودکان
و نوجوانان



هر چه بیشتر بپرس

بیشتر از

۳۰۰ دقیقه

در هفته



سالمدان