

التمارين البدنية

تُعد التمارين البدنية جزءًا لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي.

ومن ضمن الأنواع الشائعة للتمارين البدنية *



- المشي
- المشي السريع
- رفع الأثقال

الطرق الأخرى لممارسة التمارين

- تنظيف المنزل
- المشي حتى المتجر أو موقف الأوتوبيس
- الرقص
- السباحة
- ممارسة الرياضة (مثل كرة القدم)
- ركوب الدراجة

