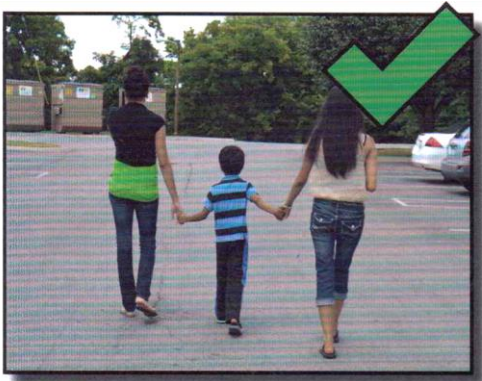


تمرین

تمرین یک بخش مهم از سبک زنده گی
صحتمند است.

انواع عام تمرینات شامل *

- قدم زدن
- آهسته دویدن
- وزن برداری



دیگر طرق از تمرینات

- پاک کاری خانه خود
- قدم زدن تا دوکان یا ایستگاه بس
- رقص
- آبیازی
- سپورت کردن (چون فوتبال)
- بایسکل سواری

