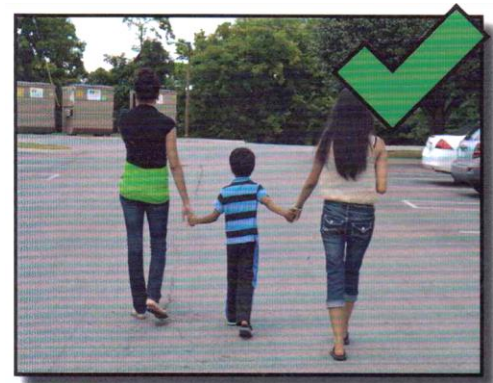


Mazoezi

Mazoezi ni muhimu katika maisha yenye afya.

Mazoezi ya kawaida ni kama *

- kutembea
- kunyosha miguu
- kuinua mawe



Njia Nyingine za Kufanya Mazoezi

- kusafisha nyumba
- kutembea kwenda dukani au stesheni ya basi
- kucheza dansi
- kuogelea
- kucheza spoti (kama soka)
- kuendesha baiskeli

