۵کلید برای فعالیت بدنی مناسب

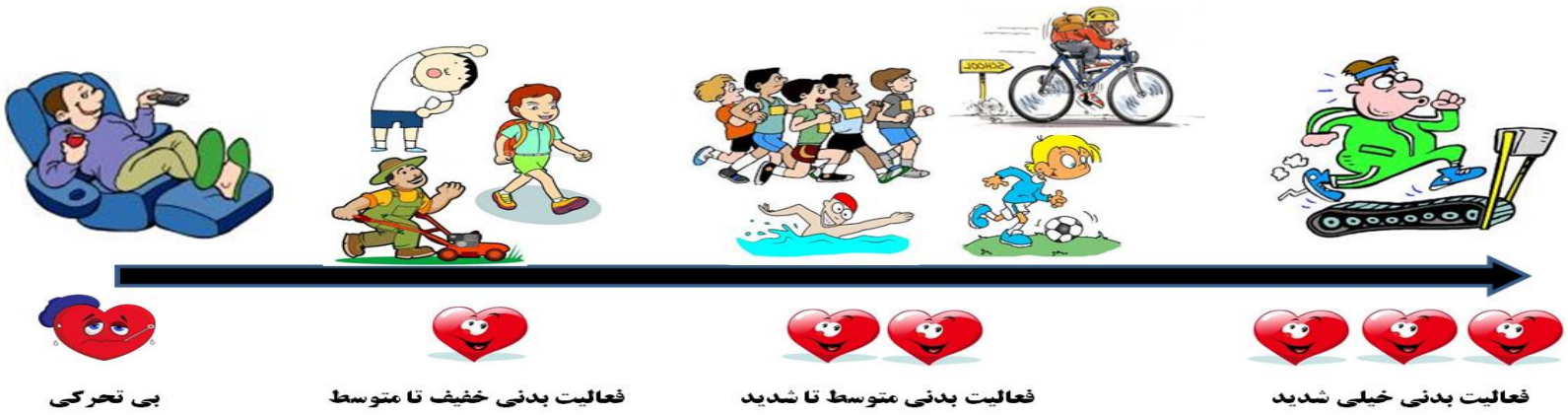
اگر فعالیت بدنی کافی ندارید خیلی دیر نیست فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید

با هر روشی که برای شما ممکن است ، هر روز از نظر بدنی فعال باشید

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید

اگر می توانید برای ارتقای سلامت و تناسب اندام فعالیتهای بدنی منظم با شدت بالا را انجام دهید

نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا را داشته باشند



دانشگاه علوم پزشکی وخدمات
بهداشتی درمانی گلستان (معاونت درمان)

بیمارستان بقیه ا... الاعظم (عج)