

نمشي باش نحمي



رياضة المشي بانتظام
تحميك من تصلب الشرايين
و الذبحة الصدرية
و تحسن دقة القلب



رياضة المشي بانتظام
تتمكنك من تعديل
ضغط الدم



رياضة المشي بانتظام
تحميك من الأمراض
المزمنة مثل السمنة
و ضغط الدم و السكري



30 دقيقة مشي 3 أيام
في الأسبوع لحماية قلوبنا

خمم في صحتك و صحة العزاز عليك احمي قلبك نقص من الملح

20% من كميّة الملح التي يستهلكها
التونسي يوميا موجودة في الخبر.



AMCV Sfax

la liste des boulangeries

مخبزة النور ✓

طريق تونس كلم 5.5 صفاقس , الهاتف: 23458945

مخبزة منه ✓

طريق المحارزة كلم 0.5 صفاقس , الهاتف: 54672270

مخبزة سليم غرس الله ✓

طريق سيدي منصور كلم 12 صفاقس , الهاتف: 22699527

مخبزة كانون و ابناؤه ✓

طريق مهدية كلم 4 صفاقس , الهاتف: 24404205

مخبزة حسان الرقيق ✓

طريق تذيبور كلم 6 الشحيحة صفاقس , الهاتف: 20370170

توقف عن التدخين



توقف عن التدخين

حملة التوعية تبدأ من
المدرسة "مدرسة القلب"

