

# نمشي باش نحمي قلبي

النشاط البدني علاج طبيعي للقلب  
بمناسبة اليوم العالمي للقلب

في تهرورة - صفاقس / بداية من 9:00 صباحا



احافظ على قلبي

إذا شارك

1520 cal

inscription  
obligatoire



SCAN ME

اهمية النشاط  
لدى الاطفال



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



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



رياضة المشي بانتظام  
تمنك من تعديل  
ضغط الدم



30 دقيقة مشي  
3 أيام في الأسبوع  
لحماية قلوبنا