

فهي الحركة بركة

30 دقيقة باليوم، متس أقل
كل دقيقة بتفروا!

بكل حال الصحي صح: نتمرن 30 دقيقة على الأقل
أي نوع من الأنشطة الرياضية المفضلة عنا

متسي أو ركض، ركوب الدراجة، صعود الدرج بدل
المصعد، سباحة، العمل بالحديقة والمنزل،
مهما كانت طبيعة النشاط الذي نختاره، في الداخل أو
في الهواء الطلق، بمفردك أو مع العائلة والأصدقاء،
المهم ان نتحرك دائما.

نتمرن 30 دقيقة على
الأقل في اليوم!