

5 طرق تجعل المشي اليومي أكثر فائدة للصحة



???? ????? ????? ????? ????? ????? ????? ?? ????? ?????
????????? ??? ?????? ?????????? ??? ??? ?????????? ??? ??? ??????????
????????? ??? ?????? ?????????? ????????????? ?????????????? ??????????.

?????????? ??? ?????? ??????? ??????? ??? ?????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????????? ??????????
???? ??????????? ?? ?????? ??????????.

??? ?????? ??????? ??? ?????????????? ??????????? ??? ??????? ?????????? ???????
????????? ??? ?????????? ?????????? ??? ??????? ?????? ?????????? ?????? ??????.

???? ???? ???? ?? ?????????? ????? ?? ??????? ????? 5 ??? ??????:

????? ??????

? ?????? ??????? ?????? ?????? ?? ?????? ????????. ?????? ?? ???????
??? ?????? ??????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ??????? ??????
?????? ?????????? ??????.

??????? ??? ?????????? ??????? ??????????? ?????? ?? ?????? ??????????
????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????? ??????? ??????.

??? ?????? ??????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ???????????
????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??
????? ??????????? ??????? ?????? ?? ?????????? ?? ?????? ??????? ?? ??????
?????? ?????????? ??? ??????????? ??????????? ?????? ?????????? ?? ??????
????????? ?????????? ??? ??????? ??????? ??????? ?????? ?????????? ??????????
??? ??? ??????? ?????????? ??? ??????? ?????????? ?? ?????? ??????????
????????? ?????????? ??????????

?????? ??? ?? ?????? ?????????? ?????? ??????? ??????? ?????? ?????????? ??

?????? ???? ?????? ??????????. ??? ??? ??????? ????? ?????? ??????
???????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ???????????.

?????? ???????

?????? ??????? ?????? ?? ?????????? ??? ?? ?????????? ??? ??????? ??????
?????? ?????? ?????? ??????? ?????? ??????? ??? ??????? ??????? ??????????
??? ?? 50 ??? ??? ?? ??????? ??????? ?? ??? ?? ?????? ?????????????? ??
????? ??????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?? ?????? ??? ?? ??? ?????? ??
????????? ?? ??????? ??????? ?????????????? ?????? ??????.

?????? ?????????????? ?? ??????? ?????? ??????? ?????? ?? ?????? ??? ??????
????????? ?? ??????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??????????? ??????????????
????? ?? ?????? ??????? ?????? ?????? ?????? ??????? ?????? ?????? ??????????
????????? ?? ?????? ??????? ?????? ??????? ??????????.

?????? ??? ???????

??? ????? ????? ????? ????? ?? ????? ?? ????? ??????????
????????? ?????? ????? ??? ????? ?????????? ????? ?????????? ??? ??????
???? ?????? ?? ????? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ????????????

?? ??? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?? ????????????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????? ??? 5%
?? ??? ?????? (???? ?????? ?????????? ??? ??? ?????? ??? 80 ??? ??????
????????? ?????????? ??? 4 ?? ?? ?????????? ??? ??????????).

?????? ??? ??? ??????? ??????? ??????????? ?? ?????? ????????. ?????? ??
?? ??????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ???????.

?????? ?????????? ?? ??????????

?????? ?????????????????? ??? ?????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ??????
????????????? ??? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ?????? ??????????
????????? ??????????? ?????????? ?? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ???
?????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?? ?????????? ?????? ?? ?????? ?????? ??????????
?? ??????????? ?????????????? ??? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ??????????
???? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????

?????? ???? ???? ?

????? ?? ????? ?????????? ??? ????? ?????????? ????? ?? ?????? ?????
????? ????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ??? ??????
????? ???. ?????????? ??? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????????
?????????.

?????? ?????????? ?? ?????????? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?? ??? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????????? ??? ??????
????????? ?????????? ?????????? ??????????.

????????? ??????? ?????????? ?????? ?????????????? ??? ?????????? ?? ??????
????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?? ??????. ?????? ?? ?????? ??????
????????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????.