

5 طرق تجعل المشي اليومي أكثر فائدة للصحة



www.alahwar-tv.com

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

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

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

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

????? ????

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

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

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

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

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

????? ????

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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