

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

ورزش و فعالیت جسمانی

Exercise and Physical Activity



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی بیماران

بیشتر افراد می‌دانند که ورزش و فعالیت جسمانی برای آنها مفید است. افزایش روزافزون تعداد باشگاه‌های ورزشی و تعداد افرادی که در پارک‌ها می‌دوند و یا در مراکز خرید پیاده‌روی می‌کنند و همچنین تغییرات سالم در شیوه زندگی به منظور افزایش میزان فعالیت جسمانی، همه شواهدی بر این ادعا هستند. از طرف دیگر پیشرفت فن‌آوری و خدمات شهری سبب شده‌اند که انسان‌ها زندگی ساکن‌تری داشته باشند و دچار اضافه وزن شوند.

بدن انسان مجموعه‌ای است که برای حرکت ساخته شده است بنابراین شیوه زندگی بدون تحرک برای کل بدن انسان (عضلات، استخوان‌ها، قلب، ریه‌ها و سرخرگ‌ها) مضر است. از نظر فایده قلبی عروقی، ورزش سبب تقویت عضلات قلب و پمپاژ موثرتر خون توسط آن می‌شود.



ورزش، کار مفیدی است
که باعث ارتقای سلامت
شما می‌شود.

همچنین ورزش موجب کاهش تری‌گلیسیرید، افزایش کلسترول خوب (HDL) و بهبود نسبت HDL (کلسترول خوب) به LDL (کلسترول بد) در جریان خون می‌شود.

این اثر آنقدر مهم است که عدم فعالیت جسمانی مانند استعمال دخانیات، فشار خون بالا یا سطح کلسترول بالا یک عامل خطر عمده ابتلا به بیماری سرخرگ‌های کرونری می‌باشد و موجب **۲ برابر** شدن ایجاد حمله قلبی می‌گردد.

در عین حال ورزش فشار خون را کاهش داده و در صورت ابتلا به دیابت، سطح افزایش یافته قند خون را پایین می‌آورد که هر دو، سبب کاهش خطر بیماری قلبی عروقی می‌شوند.

همچنین ورزش کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل نموده و میزان چاقی را کاهش دهید. در واقع به هنگام ورزش، شما در جهت درمان کلسترول خون بالا، فشار خون بالا و دیابت عمل می‌کنید.

اگر شما از لحاظ جسمانی فعال باشید به احتمال کمتری دچار این مشکلات می‌شوید. حتی افزایشی متوسط در میزان فعالیت جسمانی (دست کم ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند در اکثر روزهای هفته) برای بهره‌مندی از اثرات مثبت ورزش بر روی قلب و رگ‌های خونی کافی است.

به طور خلاصه می‌توان گفت ورزش در کل برای سلامتی مفید است و در این مورد سن و یا سطح سلامتی کنونی خیلی مهم نمی‌باشد.

ورزش به اصلاح آثار نامطلوب سایر عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی نیز کمک می‌کند. چرا که سبب کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و همچنین اثر آنها بر روی بدن می‌شود. در افراد سیگاری، ورزش در ترک سیگار به آنها کمک می‌کند. البته ورزش هیچگاه جایگزین سایر تغییرات لازم در شیوه زندگی جهت کنترل عوامل خطر دیگر (مثل ترک سیگار، تغذیه سالم و غیره) نمی‌شود.



نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که زنان مبتلا به اضافه وزن که ورزش می‌کنند، نسبت به زنانی که فاقد فعالیت جسمانی هستند، امید به زندگی بیشتری دارند.

انواع ورزش

انواع سه‌گانه ورزش عبارتند از: **قلبی عروقی، کششی و قدرتی**. هر سه نوع این فعالیت‌ها از راه‌های مختلفی سبب تقویت بدن و بهبود عملکرد آن می‌شوند.

پیروی از یک الگوی متعادل ورزشی که شامل هر سه نوع فعالیت باشد، بیشترین فایده را دارد.

➤ **ورزش‌های قلبی‌عروقی**، همان ورزش‌های ایروبیک یا هوازی هستند. به این مفهوم که سبب می‌شوند قلب و ریه‌ها فعالیت شدیدتری انجام دهند تا بتوانند اکسیژن مورد نیاز عضلات را تامین نمایند.



ورزش‌های هوازی (ایروبیک)
با افزایش میزان پمپاژ خون
توسط قلب در یک دوره زمانی،
باعث افزایش توان و استقامت
شما می‌شود.

فعالیت قلبی‌عروقی یا هوازی اغلب سبب فعالیت مداوم گروه زیادی از عضلات دست و پا می‌شوند. **پیاده‌روی، دویدن یا رقصیدن نمونه‌هایی از فعالیت‌های قلبی‌عروقی یا هوازی هستند.** این شکل از فعالیت سبب افزایش توانایی قلب در پمپ کردن خون می‌شود و عروق خونی موجود در عضلات را باز می‌کند.

در نهایت با پاسخ تطبیقی بدن، تعداد ضربان قلب چه در حالت استراحت و چه در حالت فعالیت با شدت متوسط کاهش می‌یابد. استقامت و قدرت بدنی بیشتر شده و شما پیش از احساس خستگی می‌توانید فعالیت بیشتری را انجام دهید. ورزش‌های قدرتی و کششی باعث افزایش ضربان قلب نمی‌شوند، اما سبب می‌شوند عضلات و استخوان‌های شما قوی‌تر شوند.

◀ **ورزش‌های قدرتی** مانند کار با وزنه یا برخی ورزش‌های زمینی، نیازمند تلاش شدید و کوتاه‌مدت هستند.



ورزش‌های قدرتی عضلات، استخوان‌ها و بافت‌های نرم پیرامون آنها را مقاوم می‌کند؛ چربی‌ها را می‌سوزاند و ممکن کلسترول خون را کاهش دهد.

◀ **ورزش‌های کششی** سبب تقویت عضلات از طریق کشش آنها می‌شوند و از ایجاد مشکلات عضلانی و مفصلی در آینده پیشگیری می‌کنند.

ورزش های کششی عضلات را انعطاف پذیر می کند و آنها را از صدمات محافظت نموده و باعث می شوند که مفاصل تا حداکثر دامنه خود حرکت داشته باشند.



به چه میزان فعالیت جسمانی نیاز دارید؟

روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید در اکثر روزهای هفته شروع خوبی در بیشتر افراد برای بهره‌مندی از فواید قلبی‌عروقی ورزش می‌باشد.

در صورت داشتن اضافه‌وزن یا چاقی، روزانه بیش از یک ساعت ورزش توصیه می‌شود. البته می‌توان این ورزش را در قسمت‌های ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای انجام داد.

اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید و یا تحت درمان می‌باشید،

حتماً پیش از شروع ورزش ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

نکته مهم این است که ورزش جزئی ثابت از زندگی شود. سعی کنید هفته‌ای ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری را بسوزانید.

جهت مناسب نمودن برنامه ورزشی خود به منظور سوزاندن مقادیر کافی انرژی برای حفظ سلامتی، می‌توانید تعداد دفعات، شدت و مدت زمان فعالیت جسمانی را تغییر دهید. برای مثال می‌توانید سه بار در هفته مسیر طولانی‌تری را پیاده‌روی نموده و دو بار در هفته مسیر کوتاه‌تری را بدوید. تخصیص زمان مناسب برای ورزش دشوار است. محاسبه تعداد جلسات و زمان صرف شده در هر جلسه ورزشی، ساده است. اگر نمی‌توانید هر روز ورزش کنید، سعی کنید برنامه جلسات ورزشی خود در روزهای تعطیل را بیشتر نمایید. اگر ورزش خود را به جلسات کوتاه‌تری تقسیم نموده‌اید، فراموش نکنید که در هر جلسه، به طور مختصر ابتدا خود را گرم کنید و در پایان با فعالیت آرام‌تر خود را خنک کنید. اگر فعالیت شما شدت بیشتری داشته باشد، گرم کردن و خنک نمودن اهمیت بیشتری می‌باید.

شدت فعالیت را به شکل ساده‌ای می‌توان ارزیابی نمود:

« فعالیت با شدت متوسط فعالیت است که ضربان قلب را به ۵۰ درصد مقدار هدف برساند. این نوع فعالیت بیش از سایر فعالیت‌ها با شیوه زندگی معمولی مطابقت دارد. یک تعریف کاربردی‌تر از ورزش قلبی‌عروقی ممکن است بدین صورت باشد که فعالیت هوازی (قلبی‌عروقی) فعالیت است که ضربان قلب شما را آنقدر افزایش دهد که هنوز قادر به صحبت کردن باشید اما تنفس شما سخت‌تر شده باشد و اندکی عرق کرده باشید.

اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید و باید شدت فعالیت شما تحت کنترل باشد، ضربان قلبی که شما به هنگام استرس تست ورزشی بدون هیچ مشکلی بدان دست پیدا کرده‌اید، می‌تواند هدف مطلوبی در شما باشد. البته حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

نمونه‌هایی از فعالیت با شدت متوسط عبارتند از:

- ◀ پیاده‌روی تند (با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت)
- ◀ باغبانی در حیاط منزل
- ◀ کار فعال در منزل مانند استفاده از جارو برقی
- ◀ شناکردن
- ◀ تنیس
- ◀ گلف، البته اگر مسیریازی را پیاده طی کنید
- ◀ رقصیدن

◀◀ فعالیت‌های ورزشی که می‌توان آنها را به شکل منظم انجام داد و سبب افزایش ضربان قلب شما به حدود **۵۰ تا ۸۵ درصد** حداکثر ضربان قلب شده و مفید هستند عبارتند از:

- ◀ کلاس‌های ایروبیک
- ◀ دویدن
- ◀ دوچرخه‌سواری
- ◀ ورزش‌های راکتی یا بیس‌بال
- ◀ اسکی در زمین افقی
- ◀ هندبال

ضربان قلب هدف با توجه به سن

جهت اطمینان از اینکه ضربان قلب شما در محدوده هدف قرار دارد، هر از چندگاه در هنگام ورزش تعداد نبض خود را اندازه‌گیری کنید. نبض خود را می‌توانید در سطح داخلی مچ دست در سمتی که انگشت شست قرار دارد (در هر یک از دست‌ها) یا بر روی گردن لمس کنید. انگشتان خود را بر روی نبض قرار دهید. به ساعت نگاه کنید و تعداد ضربان‌ها در عرض ۱۵ ثانیه را بشمارید و آن را در ۶ ضرب کنید تا تعداد ضربان قلب در دقیقه را به دست آورید. جهت یافتن ضربان هدف خود جدول زیر را مطالعه کنید. توجه داشته باشید که اگر شما از برخی داروها مانند مهارکننده‌های بتا که سبب کاهش تعداد ضربان قلب می‌شوند استفاده می‌کنید، ممکن است نتوانید به این عدد هدف دست پیدا کنید.

زیاد (۸۵ درصد ضربان قلب هدف در دقیقه)	کم (۵۰ درصد ضربان قلب هدف در دقیقه)	سن (سال)
۱۶۶	۹۸	۲۵
۱۶۲	۹۵	۳۰
۱۵۷	۹۳	۳۵
۱۵۳	۹۰	۴۰
۱۴۹	۸۸	۴۵
۱۴۵	۸۵	۵۰
۱۴۰	۸۳	۵۵
۱۳۶	۸۰	۶۰
۱۳۲	۷۸	۶۵
۱۲۸	۷۵	۷۰

استفاده از گام‌سنج (قدم شمار)

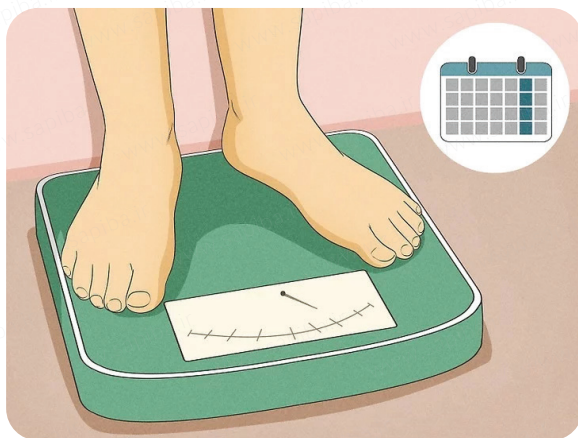
گام‌سنج وسیله کوچکی است که شما آن را به کمر بند خود می‌بندید و این وسیله از طریق حس حرکات بدن، تعداد قدم‌های شما را می‌شمارد. پزشکان بسته به وضعیت جسمانی شما، روزانه ۲ تا ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی را توصیه می‌کنند. (۲ هزار قدم پیاده‌روی معادل ۱/۶ کیلومتر و ۱۰ هزار قدم معادل ۸ کیلومتر است).



ورزش و کاهش وزن

اگر کاهش وزن ضروری باشد، شما با کمک پزشک یا یک متخصص تغذیه می‌توانید برنامه غذایی سالمی را تدوین نمایید که در عین حال کالری مصرفی مورد نیاز شما را نیز تامین نماید (در بر گیرنده روزانه حداقل ۱۲۰۰ کالری باشد).

برنامه ورزشی باید به گونه‌ای باشد که روزانه بیش از مقداری که کالری دریافت می‌کنید، انرژی بسوزانید. سالم‌ترین و موثرترین راه جهت کاهش وزن، محدود نمودن دریافت انرژی غذایی و همزمان افزایش میزان سوزاندن انرژی از طریق ورزش می‌باشد تا یک کاهش وزن تدریجی ولی مداوم روی دهد. اکثر متخصصان کاهش هفته‌ای ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم را توصیه می‌کنند. جهت کاهش وزن هفته‌ای ۴۵۰ گرم، ضروری است که هفته‌ای ۳۵۰۰ کالری بیشتر بسوزانید، در نتیجه باید روزانه نسبت به میزان مصرف خود ۵۰۰ کالری بیشتر انرژی بسوزانید. یکی از مشکلات متخصصین تغذیه، «پدیده کفه» می‌باشد.



هنگامی که شما حدود ۱۰ درصد وزن خود را کاهش دادید، بدن از طریق کاهش متابولیسم این امر را جبران می‌نماید. در طول این دوره که موسوم به «پدیده کفه» می‌باشد، ادامه دادن ورزش و نا امید نشدن بسیار مهم است.

انواع گوناگون فعالیت جسمانی

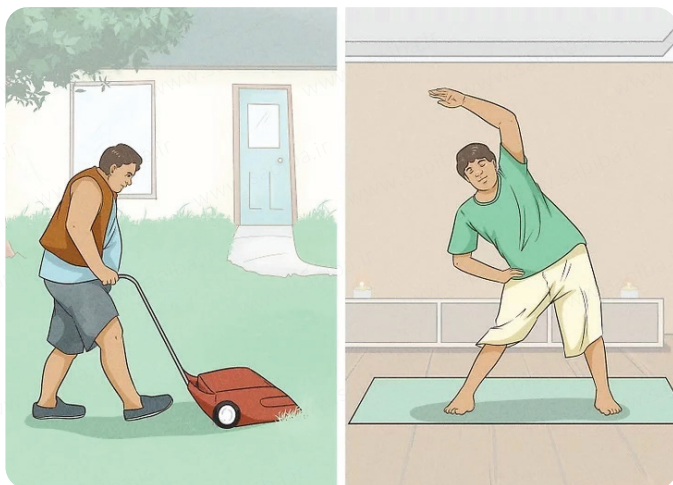
انواع مختلف فعالیت‌های ورزشی که سبب تقویت بدن می‌شوند عبارتند از: حرکات کششی، حرکات قدرتی و حرکات قلبی-عروقی. حرکات قلبی و عروقی یا ایروبیک (هوازی) ورزش‌هایی مانند تنیس، دویدن یا پیاده‌روی بر روی تردمیل و دوچرخه‌سواری هستند. تمامی این ورزش‌ها دارای اثرات قلبی-عروقی همچون افزایش تعداد ضربان قلب و فعالیت بیشتر ریه‌ها می‌باشند. تنیس نه تنها یک ورزش قلبی-عروقی است بلکه ورزش مطلوبی جهت افزایش انعطاف‌پذیری هم می‌باشد. فردی که بدن خود را با مقدار اندکی وزنه تحت کشش قرار می‌دهد، دو نوع تمرین را انجام می‌دهد: تقویت عضلات بازو و کشش عضلات پشت و اندام‌ها.

ورزش به عنوان جزئی از برنامه روزانه

برنامه ورزشی، زمانی از احتمال موفقیت بیشتری برخوردار خواهد بود که ورزش به عنوان یک تفریح و نه یک اجبار باشد. مسأله مهم انتخاب فعالیت‌هایی است که از آنها لذت ببرید و راه‌هایی پیدا کنید که بتوانید فعالیت‌های مزبور را بیشتر و راحت‌تر انجام دهید. در این قسمت نکاتی در این زمینه ذکر می‌شوند:

❖ از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود دعوت نمایید تا با همدیگر ورزش کنید. هر دوی شما از لذت فعالیت گروهی و فواید جسمانی ورزش بهره‌مند خواهید شد.

◀ هنگام ورزش در بیرون از منزل، لباس مناسب و راحت بپوشید، برای مثال از کفش‌هایی استفاده کنید که مناسب شما و نوع فعالیت‌تان باشد.



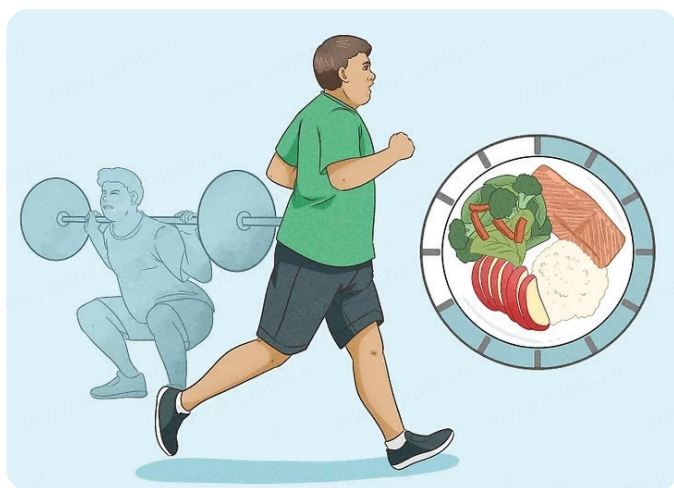
◀ فعالیت‌های جسمانی متنوعی انجام دهید تا احساس خستگی نکنید. علاوه بر پیاده‌روی معمول روزانه، جهت حفظ انگیزه برخی از فعالیت‌های هدفمند نظیر باغبانی یا فعالیت‌های با شدت بیشتر نظیر دوچرخه‌سواری نیز انجام دهید.

◀ جهت سرگرم کردن خود در حین فعالیت، می‌توانید موسیقی گوش کنید یا تلویزیون تماشا کنید.

◀ راه‌هایی را پیدا کنید تا فعالیت‌های روزمره شما ورزشی‌تر باشند. به جای آوردن کارگر، کارهای منزل و باغچه خود را خودتان انجام دهید. به جای رانندگی تا مغازه پیاده‌روی کنید. به جای مسیر میان‌بُر از یک مسیر طولانی و سربالایی استفاده کنید.

◀ از ورزش بیش از حد پرهیز کنید. برای بهره‌مندی از فواید ورزش لازم نیست یک ورزشکار حرفه‌ای باشید و یا خود را خیلی خسته کنید. با ورزش‌های آرام تا متوسط شروع کنید و سپس به تدریج شدت و میزان فعالیت خود را افزایش دهید تا به بیش از نیم‌ساعت تا یک‌ساعت در بیشتر روزهای هفته برسید.

شما می‌توانید از راه‌های مختلفی میزان فعالیت خود را افزایش دهید. بطوریکه تعداد ضربان قلب شما افزایش نیابد ولی روزانه انرژی بیشتری بسوزانید. به جای فکر کردن به اینکه چگونه می‌توانید کمتر کار کنید، راه‌هایی را پیدا کنید که در منزل، محل کار و در تعطیلات فعالیت بیشتری انجام دهید.



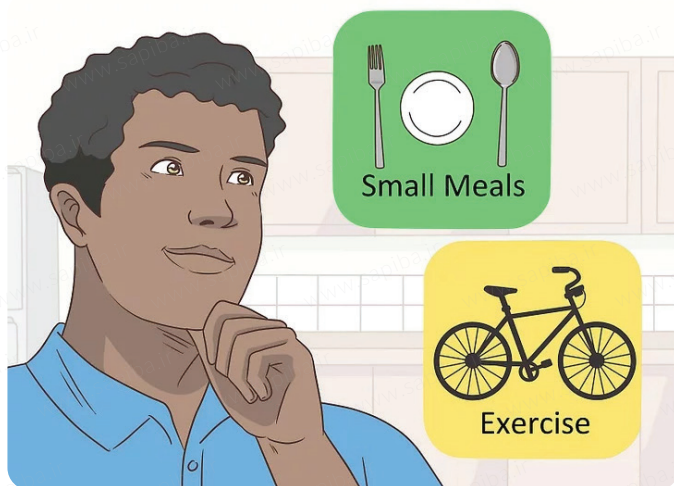
برای شروع در این قسمت مواردی ذکر می‌شوند، اما نمونه‌های دیگری از این موارد را خود شما می‌توانید ذکر کنید:

◀ از کنترل تلویزیون استفاده نکنید و یا هنگامیکه می‌خواهید در حین تماشای تلویزیون، نوشیدنی بخورید از شخص دیگری نخواهید که آن را برای شما بیاورد. خودتان بلند شوید و به آشپزخانه بروید.

◀ هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنید سر پا بایستید و قدم بزنید. هنگامی که در ایستگاه قطار یا فرودگاه منتظر هستید، به جای نشستن در اطراف قدمی بزنید.

◀ در محوطه پارکینگ به جای پارک کردن در نزدیک‌ترین محل، نقطه‌ای دور را انتخاب کنید؛ یا ماشین خود را چند کوچه مانده به مقصد پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده بروید.

◀ به فکر خرید وسایل ورزشی نظیر دوچرخه ثابت و تردمیل باشید تا در هنگام گوش دادن به موسیقی یا مطالعه کتاب یا تماشای تلویزیون از آنها استفاده کنید.

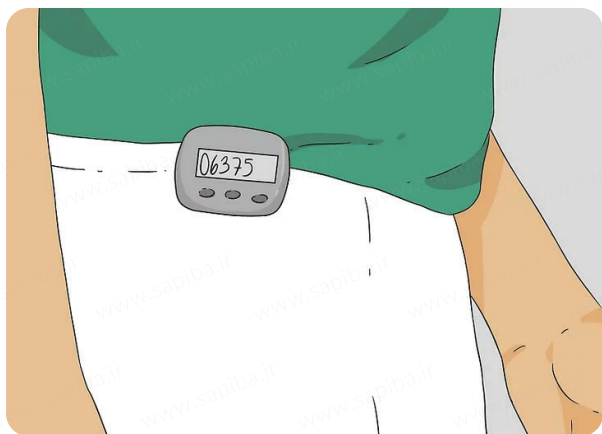


◀ از هر فرصتی برای بالا رفتن از پله‌ها در منزل یا مکان‌های عمومی استفاده کنید. به جای پله برقی یا آسانسور، از پله معمولی استفاده کنید.

◀ در مناسبت‌هایی شرکت کنید که نیاز به قدم زدن یا ورزش کردن داشته باشند.

◀ در مسافرت، از استخر و اتاق ورزش هتل استفاده کنید. همچنین برنامه‌ای برای پیاده‌روی در سطح شهر به جای رانندگی ترتیب دهید.

◀ حتماً در اوقات فراغت ورزش کنید. در گلف مسیر بازی را با پای پیاده طی کنید، به جای قایق موتوری از قایق پارویی در تفریحات استفاده کنید و بجای تنیس دو نفره، تنیس یکنفره بازی کنید.



◀ یک گام سنج بخرید و با هدف دستیابی به ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی روزانه، پیاده‌روی را شروع نمایید. هر ۲۰۰۰ قدم معادل ۱/۶ کیلومتر است.

از کجا باید آغاز کنم؟

یک برنامه پیاده روی ساده که به تدریج افزایش می یابد، برای شروع عالی است. نکته کلیدی این است که ابتدا آهسته آغاز کنید و سپس به تدریج میزان و شدت فعالیت را افزایش دهید. هدف این است که یک فعالیت را آنقدر سریع آغاز نکنید که مجبور به قطع آن شوید. ورزش منظم باید به یک عادت همیشگی تبدیل شود. در بسیاری از افراد، فواید فعالیت جسمانی، بسیار بیشتر از خطرات آن می باشد.

پیش از آغاز فعالیت جسمانی در صورت وجود شرایط زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- ◀ دچار هر گونه مشکل قلبی، به ویژه سابقه حمله قلبی هستید.
- ◀ سابقه خانوادگی بیماری زودرس سرخرگ های کرونری دارید.
- ◀ دچار دیابت (بیماری قند خون) هستید.
- ◀ دچار مشکلات استخوانی یا مفصلی مانند التهاب مفصل یا پوکی استخوان هستید.
- ◀ دچار فشار خون بالا هستید و تحت درمان دارویی قرار ندارید.
- ◀ دچار اضافه وزن هستید.
- ◀ دارای سطوح بالای کلسترول در خون هستید.
- ◀ سیگار می کشید.
- ◀ سنتان بالای ۶۵ سال است و به هیچ گونه فعالیت منظمی عادت ندارید.

فعالیت جسمانی و مصرف کالری

جدول زیر نشان‌دهنده کالری مصرفی تقریبی در هر ساعت در افراد ۴۵، ۶۷ و ۹۰ کیلوگرمی در یک فعالیت خاص می‌باشد.

وزن بدن			نوع فعالیت
۹۰ کیلوگرم	۶۷ کیلوگرم	۴۵ کیلوگرم	
۳۲۰	۲۴۰	۱۶۰	دوچرخه‌سواری (۱۰ کیلومتر در ساعت)
۱۲۲۰	۹۱۵	۶۱۰	پیاده‌روی (۷ کیلومتر در ساعت)
۱۰۰۰	۷۵۰	۵۰۰	طناب زدن
۹۶۲۰	۶۶۰	۴۴۰	دویدن (۱۰ کیلومتر در ساعت)
۱۷۰۰	۱۲۷۵	۸۵۰	دویدن (۱۸ کیلومتر در ساعت)
۳۷۰	۲۷۷	۱۸۵	شنا (با سرعت ۲۳ متر در دقیقه)
۶۵۰	۵۰۰	۳۲۵	شنا (با سرعت ۴۶ متر در دقیقه)
۵۳۵	۴۰۰	۲۶۵	تنیس یک نفره
۳۲۰	۲۴۰	۱۶۰	پیاده‌روی (۳/۵ کیلومتر در ساعت)
۴۱۶	۳۱۵	۲۱۰	پیاده‌روی (۵ کیلومتر در ساعت)
۵۹۰	۴۴۲	۲۹۵	پیاده‌روی (۷/۵ کیلومتر در ساعت)



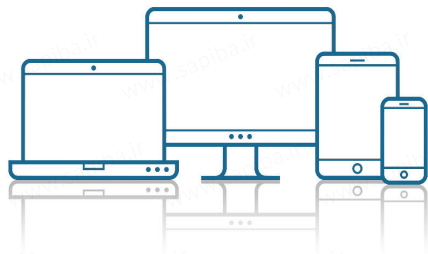
ورزش در سالمندان و افراد ناتوان

اگر به دلیل کهولت سن یا ناتوانی جسمانی قادر به انجام فعالیت جسمانی شدید نیستید، برخی ورزش‌های روزانه برای شما مفید خواهند بود.

اگر قادر به پیاده‌روی، باغبانی یا شنا هستید، به تدریج مدت زمان اینگونه فعالیت‌های خود را افزایش دهید تا از فواید سلامتی ورزش بیشتر بهره‌مند شوید.

برخی ورزش‌ها مانند تنیس روی میز، برای شروع خیلی خوب هستند.

اگر روی صندلی چرخدار (ویلچر) هستید، می‌توانید روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه را به ورزش‌های دست یا تمرینات با صندلی چرخدار (ویلچر)، اختصاص دهید. در صورت امکان در کلاس‌هایی ثبت‌نام کنید که برنامه ورزشی تعدیل شده مناسب با توانایی شما را ارائه می‌دهند. چنین کلاس‌هایی ممکن است در خانه‌های سالمندان، انجمن‌های بازنشستگی یا بیمارستان‌ها ارائه شوند.



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.



برای مشاهده این عنوان
آموزشی در وبسایت
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: ورزش و فعالیت جسمانی
کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سابیبا