

گونه ورزش ائله ماغا واختيز اولماسا جمعلر سلامتليق دوپينگي ائله يين !

گونه ورزش ائله ماغا واختيز اولمور؟ نگران قالمايين تازا تحقيقلر گؤرسدير كي جمعلر 150 ورزش ائله ماغيان همان گونه ليق ورزشين فايداسيني گؤرتوره بيلرسيز.



گونه ورزش ائله ماغا واختيز اولمور؟ نگران قالمايين تازا تحقيقلر گؤرسدير كي جمعلر 150 ورزش ائله ماغيان همان گونه ليق ورزشين فايداسيني گؤرتوره بيلرسيز.

دونيا بهداشت سازمانی 18 – 62 ياش آراسی افرادا توصيه ائلير هفته ده 150 دقيقه ورزش ائله يين. بو مقدار ورزش ائله ماق يوزده 30 تئز اولومون قاباغيني آلار. تازاليقدا نتیجه وئرن لندنين لستر، لافرو، يو سی ال دانشگاهلاری و سيدنی دانشگاهی نين تحقيقيه گؤره، سيز بو 150 دقيقه نی هفته گونلری آراسيندا بؤلماقدا و يا هاميسيني بير يئرده ورزش ائله ماقدا آزادسيز و نتیجه سينده تفاوت بوخدور.

بو تحقيق 40 ياشدان يوخاری 64 مين نفرين اوستونده اجرا اولونوب.

لينک مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=1033>