

بوش قارینا ورزش ائتمه‌یین

بیر عیده بئله دوشونور کی توخ قارینا ورزش ائله‌ماق اورک بولانما گتیرر و بعضیلری بئله اینانیرلار کی بوش قارینا ورزش ائله‌ماق داها چوخ یاغین اریمه‌سینه سبب اولار.

بیر عیده بئله دوشونور کی توخ قارینا ورزش ائله‌ماق اورک بولانما گتیرر و بعضیلری بئله اینانیرلار کی بوش قارینا ورزش ائله‌ماق داها چوخ یاغین اریمه‌سینه سبب اولار.

آغیر غذادان سونرا ورزش باعث اولار معده ناراحات اولسون چونکی بو زمان بدنین بوتون انرژیسی غذائین هضمینه صرف اولور و قان جریانلی داها چوخ هضم سیستمینه طرف گتیرر و عضله‌له آز گتیرر.

یاخجیسی بودور کی پروتئلی، یاغلی و فیبرلری آغیر غذا یئیندن سونرا اوچ-دؤرد ساعته‌جن ورزش اولمایا. اما یونگول غذادان ایکی ساعت سونرا ورزش ائله‌ماق اولار.



لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=509>