

همشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۳ • شماره ۲۵ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۵۱

+ چه مزاجی، چه ورزشی؟

+ یک مکمل خطرناک برای سلامت

+ نکته برای شروع ورزش

۵۱ درصد ایرانی ها ورزش نمی کنند

معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر
وزارت بهداشت: کم تحرکی عامل گسترش
بیماری های غیر واگیر است



تحرک نداشتن می تواند
عامل بروز **بیماری** شود

پاندمی تنبلی