

تندرستی

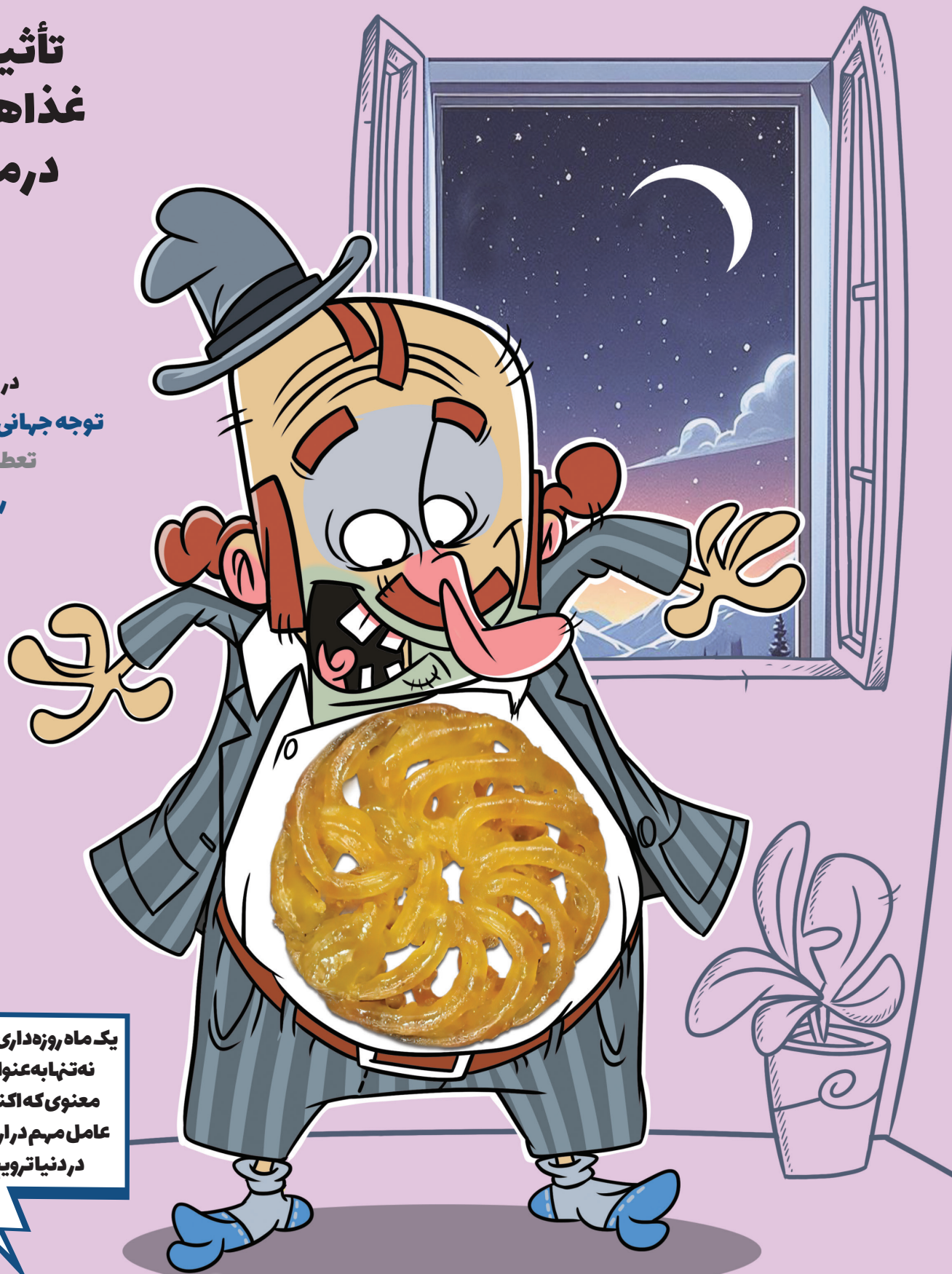
ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ • شماره ۳۲ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۳۴۳

تأثیر معکوس
غذاهای ناسالم
در ماه رمضان



در این شماره می خوانید

- توجه جهانی به فواید روزه داری
- تعطیلی ورزش ممنوع!
- روزه داری سالمندان



یک ماه روزه داری در ماه رمضان
نه تنها به عنوان یک تمرین
معنوی که اکنون به عنوان
عامل مهم در ارتقای سلامت
در دنیا ترویج می شود

سفره جهانی افطار