

فوايد پياده روی صحیگاهی را بخوانيد
تا با لذت انجام بدید.

پياده رو و بدو
پرسنل اجتماعی اگروداری
news@naslefarda.net

واعیت این است که وقتی صحیغای خواب بیدار می شویم، پیاده روی نخستین اولویت ذهنی مانیست. اما اگر روز خود را باید پیاده روی صحیگاهی شویم کنید، من توانید مزایای این کار برای سلامتی بدن خود بهره مند شوید.

۱. پياده روی صحیگاهی انژری شمارا تقویت می کند

پیاده روی صحیگاهی باعث می شود تا در طول روز انژری بیشتر داشته باشد. بهخصوص زمانی که خارج از خانه قم می زیند. یک مطالعه نشان داد که ۱۰ دققه راه رف از بلهه برای ۱۸ زن که با کمود خواب مواجه بودند، برای بالانسی حاصل از نوشیدن یک فنجان قهوه بوده است.

۲. روحیه را بهتر می کند

یکی از بهترین فواید پیاده روی صحیگاهی مزایای روحی روایی آن است. پیاده روی در صبح باعث می شود تا بشاش باشد.

۳. فعالیت بدنی روزانه خود را بیاد می کند

پیاده روی در صبح ممکن است به شما در کم کردن وزن هم کم کند. قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، باعث سوزاندن ۱۵۰ کالری می شود. اگر این کار هرمه را یک رژیم غذایی سالم و تمرینات فرقی انجام دهید، به هدف خود، یعنی کاهش وزن دست پیدا می کند.

۴. پياده روی صحیگاهی ممکن است باعث کاهش وزن هم بشود

پیاده روی در بزرگ اها و مبارز تهران خود را بسیار وظیف کاری خواهد کرد. قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، باعث سوزاندن ۱۵۰ کالری می شود. اگر این کار هرمه را

۵. پياده روی در صبح باعث پیشگیری باشد

قدم زدن در صبح می تواند مزایای بی شماری برای سلامتی شماز جمله تقویت اینستی بدن، جلوگیری و کمک به مدیریت بیماری ها داشته باشد.

۶. خرابلات را تقویت می کند

پیاده روی به تقویت عضلات یاما کم می کند. برای سبب بهترین تیغه، با سرعت متوسط با قدم زدن بزنید. سعی کنید همیشه به یک روال ممکن باشید. از لبهای رفتن یا بالا رفتن از تیهای سراسری را هم در روناه خود بگنجانید.

۷. شفافیت ذهنی را بیشتر می کند

پیاده روی شما را در طول روز کم کم می کند. کسانی که راه را بخواهند، عملکرد سخنواری خود را در مقایسه با کسانی که تحرک مانداند، بودند.

۸. شب هار احتیاطی خواهد بود

یکی از مزایای پیاده روی صحیگاهی این است که به شما کمک می کند تأثیرات پویایی را از کوشش ایجاد کند. فیزیو این مطلب را در ۱۷۰ بین این شدت نوده است. اما میان طبقه ای این کیلوگرم دستگیر شدید از زن و مرد می باشد.

۹. طول روز انتخاب های سالم تری خواهد داشت:

کنید، باعث می شود دهستان را برای انتخاب های سالم تر در طول روز را بشود. اگر پیاده روی ممکن است احساس انژری احتیاط بپیدا کنید، وقتی از شماز جمله تقویت اینستی بدن، و به خواب کمتری خواهد داشته باشد.

۱۰. شفافیت ذهنی را بیشتر می کند

پیاده روی به تقویت عضلات یاما کم می کند. کسانی که راه را بخواهند، عملکرد سخنواری خود را در مقایسه با کسانی که تحرک مانداند، بودند.

ازدواج رسیده باشد علاوه می داشت که خانواده و فرزند آواره ایست. نماینده مدد گرمی در مجلس معاشر روزمره خوش درمانه بنا شده و مطمئن شده باشد. نماینده مدد گرمی در مجلس شورای اسلامی گفت: به فک افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت حاشیه نشین و شدرازینده سکوت گاههای غیررسمی و محلات زاغه نشین در شهرها هم باشد موضوعی مهم و قابل تأمل است. مطمئن برخی از علی حاشیه نشینی حاصل تصمیمات غلط و ضعف مدیریت است.

آن هم با آن وضعیت علاوه می داشت؟ از سرداری مجبور است به حلی اباده اینها ببرد. بنابراین به نظر مرسد برخی سیاست گذاری های اینها ممکن است. این نماینده مدد گرمی در مجلس چکش کاری هایی بیشتر است. این نماینده مدد گرمی در مجلس یازدهم با اینکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. دیگر تگران افزایش مضلات و اسباب های اجتماعی و از سوی دیگر تگران افزایش اقتصادی و رفاهی و غیره هستیم. ناشی از فقدان شرایط لازم اقتصادی و رفاهی و غیره هستیم. وی خاطر نشان کرد: یقیناً دختر و پسر جوانی که به مرحله سنی

که قبل از مرسد موردنی باز را فراهم کنیم، قطعاً توسعه جمعیت پسترسازی اش مانده ایم. گفت: از این طرف خوشحال هستیم که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است. مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی: به دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در بستر سازی اش مانده ایم در نظر گرفتن توسعه زیرساخت های آن اعم از مباحث اقتصادی و عمرانی و پهادشتی، بحقی است ولی اسنایدلی ادامه داد. همچنان با مشکلات و معضلات رشد حاشیه نشینی که اتفاقاً توجه تمصیمات غلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

درباره ایگر / گروه پارلمانی اجتماعی مجلس daryavafei2009@gmail.com شوای اسلامی: گفت و گویا «خبرنگار نسل فرد» ضمن انتقاد از برخی سیاست گذاری ها، بیان داشت: حرکت به سوی افزایش نرخ جمعیت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است



۷

شنبه ۲۵ دی ۱۴۰۰
سال سی و یکم اشمناده ۷۲۱۱ | ۱۲۰۲۰۲۰ ۱۴۴۳



یک پدیده عجیب و غریب دیگر از جامعه ایرانی شناسایی شد!

دیوانگان سنگ به دست و سرگردان در شهر

ارسال کرد؛ گزارشی که در آن عامل تصادف پرتاپ مورد بررسی قرار گرفت و این بار ماموران در تصاویرهای مدارسته را برگاه بزیرگه به سوی خودروی سواری رانده دار گذاشتند. در پی این مخدود نیز تصاویر دوربین های مدارسته در نزدیکی خودرو شدند. اگرچه بادستگیری عامل پرتاب سنج به خودروهای پستی مخصوص شد که به جنگ این خودروی سواری در حال حادثه ایجاد شدند. این خودروهای پستی در این محدوده نیز خسارتی وارد و حتی راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

گزارش همچنین شخص شد که به جنگ این خودروی سواری در حال حادثه عجیب شدند. این اتفاقات خوبی بین ایکنیکه به محسن در این محدوده در این محدوده نیز خسارتی وارد و حتی راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

بلدانوکای اگروداری عامل پرتاب سنج به سوی خودروهای عبوری در بزرگراههای پایتخت، جستجوگران پستی شدند. این خودروی سواری در این محدوده نیز خسارتی وارد و حتی راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

می خواهیم این اتفاقات را تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

شدن از میانه بزرگاه به سمت یک خودروی سواری در بزرگراه ایجاد شدند. این خودروی سواری در این محدوده نیز خسارتی وارد و حتی راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان شدن رشد پیدا می کند. داده از اتفاقات تقویت مغلط و ضعف های مدیریت است، مجامعت بسیار خوب و لازم است اما خوب تر و ضروری تر آن است

کشنه و خزمی شدن ۸ راننده ایکنیکه بیانکه «دنبال افزایش جمعیت هستیم اما در ضروری است اما اینکه حواسمند بودن ۱۶ میلیون نفر جمعیت که جمعیت کشورمان به سمت جوان ش