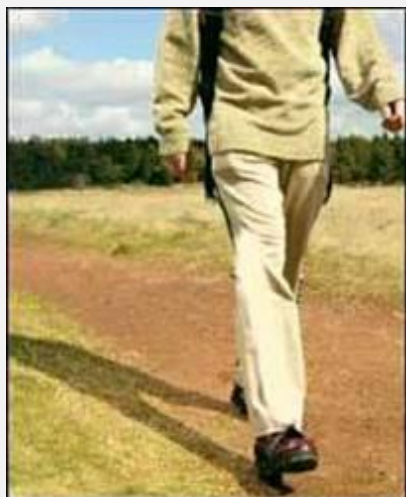


پیاده روی ارزان ترین راه پیشگیری از سرطان

کارشناسان سرطان شناسی مرکز دانا فارد بوستون بر این باورند که پیاده روی ارزان ترین و راحت ترین راه پیشگیری از سرطان ها می باشد.



کارشناسان سرطان شناسی مرکز دانا فارد بوستون بر این باورند که پیاده روی ارزان ترین و راحت ترین راه پیشگیری از سرطان ها می باشد.

دکتر جفری میرهاردت کارشناس این مرکز می گوید، پیاده روی یکی از بهترین راه های پیشگیری از سرطان است. انجام دادن ورزش هایی مانند ایروبیک از بروز بسیاری از سرطان ها جلوگیری می کند.

وی بر این باور است که ورزش ایروبیک از بروز سرطان سینه و روده در افراد جلوگیری می کند.

پیاده روی روزانه و خوردن میوه و سبزیجات سبب سلامت بدن شده و از بروز سرطان و بیماری های قلبی در افراد جلوگیری می کند.