

## قبل و بعد از ورزش خودتان را وزن کنید

رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد با تاکید بر نوشیدن آب حین ورزش به خصوص هنگام تابستان، گفت: در فواصل کوتاه ورزش، استراحت کنید.



سلامت نیوز : رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد با تاکید بر نوشیدن آب حین ورزش به خصوص هنگام تابستان، گفت: در فواصل کوتاه ورزش، استراحت کنید.

دکتر حمیدرضا فلاح نژاد گفت: حین ورزش در محیط گرم از لباس مناسب استفاده کنید. لباس باید نازک، به رنگ روشن و نسبتاً شل و گشاد بوده و اجازه دفع گرما را از طریق تعریق در محل یقه و آستین بدهد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ وی خاطرنشان ساخت: در فواصل کوتاه ورزش، استراحت کنید و از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و کوکا بپرهیزید. رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد توصیه کرد: ترجیحاً از ساعت 10 صبح تا 5 بعدازظهر ورزش نکنید و سعی کنید خارج از این ساعات برنامه ورزشی‌تان را به انجام برسانید.