



داروی جادویی ضد تمام بیماری ها کشف شد

پزشکان سرانجام به فرمول نهایی قرص جادویی بر ضد تمام بیماری ها در دنیا دست یافتند.

داروی جادویی ضد تمام بیماری ها کشف شد

پزشکان سرانجام به فرمول نهایی قرص جادویی بر ضد تمام بیماری ها در دنیا دست یافتند.

کارشناسان توصیه می کنند افراد می توانند از یک روش بسیار ساده برای جلوگیری از ابتلا به چاقی، فشار خون، سرطان، افسردگی، اضطراب، افزایش تحرک و کاهش احتمال شکستگی استخوان لگن خود استفاده کنند و آن انجام حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی در هر روز است.

پژوهشگران در عین حال معتقد هستند، انجام ورزش های سنگین برای افراد غیر ورزشکار نمی تواند اثرات مفیدی به میزان زیاد داشته باشد و تنها پیاده روی ساده به مدت نیم ساعت در روز نیز می تواند برای حفظ سلامت آنها بسیار مفید باشد. (باشگاه خبرنگاران)