

ورزش

ورزش بخش مهمی از یک سبک زندگی سلامت است.

انواع متداول ورزش عبارتند از *

– پیاده روی

– دویدن

– وزنه برداری



دیگر نحوه های ورزش کردن

- تمیز کردن خانه
- پیاده رفتن تا فروشگاه ها یا ایستگاه اتوبوس
- رقصیدن
- شنا
- بازی های ورزشی (مانند فوتبال)
- دوچرخه سواری

