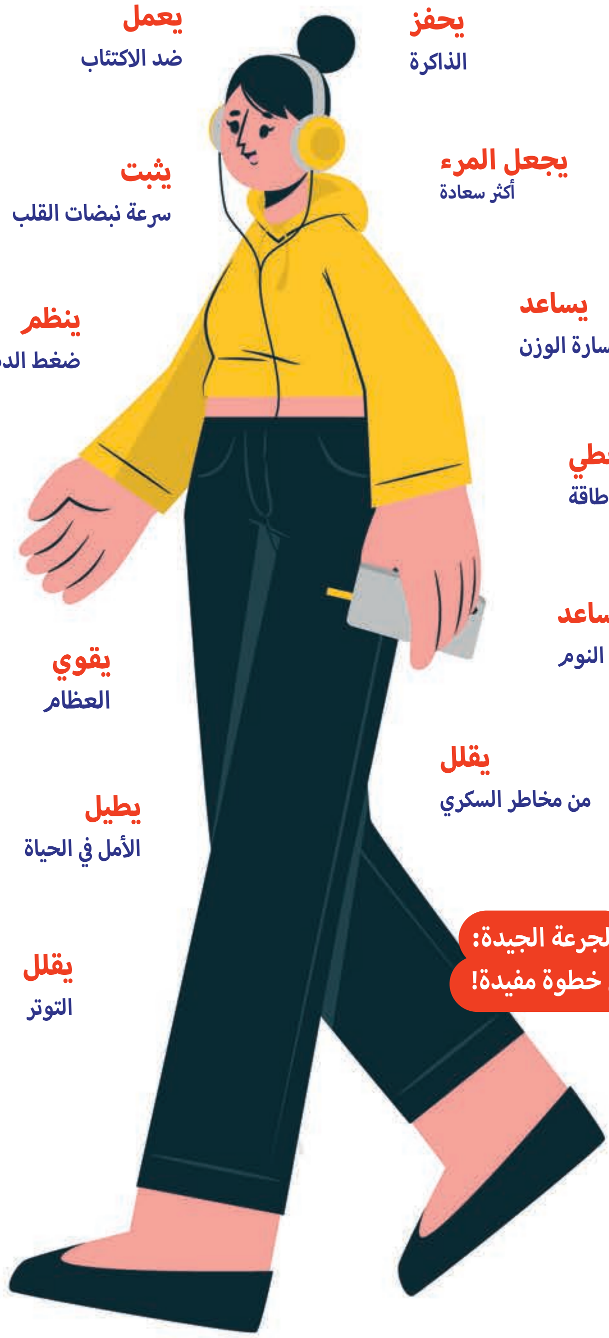
فوائد
المشي

المشي
يغير الصحة والجسد والعقل



يحفز
الذاكرة

يعمل
ضد الاكتئاب

يجعل المرء
أكثر سعادة

يثبت
سرعة نبضات القلب

يساعد
على خسارة الوزن

ينظم
ضغط الدم

يعطي
طاقة

يقلل
مخاطر أمراض القلب
والأوعية الدموية

يساعد
على النوم

يقوي
العظام

يقلل
من مخاطر السكري

يطيل
الأمل في الحياة

يقلل
التوتر

الجرعة الجيدة:
كل خطوة مفيدة!

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

ETHANE