

ورزش برای مبارزه با چاقی بی‌فایده است!

ورزش در تلاش برای مبارزه با چاقی بی‌فایده است. این جمله شاید غافلگیرانه به نظر بیاید اما این موضوع چیزی است که تحقیقات مختلف و متنوع راجع به نقش ورزش به تنهایی در کاهش وزن نشان داده است.



. ;zwnj&



. ;zwnj& ;zwnj&

. ;zwnj&

. ;zwnj& ;zwnj& ;zwnj&

. ;zwnj& ;zwnj& ;zwnj& ;zwnj& ;zwnj& ;zwnj&

. 3500 500 . 3500 ;zwnj&

. ;zwnj& . ;zwnj& 500

. ;zwnj& ;zwnj&